

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Era serba digital saat ini membuat semuanya bisa dilakukan secara instan dan tidak perlu memerlukan banyak alat untuk mengakses suatu situs yang kita inginkan. Hanya cukup dengan menggunakan *smartphone* yang terhubung dengan internet, maka kita semua dapat mendapat segala informasi dan kebutuhan yang kita cari dalam satu genggam. Banyak bermunculan teknologi-teknologi baru yang memiliki beraneka macam kegunaan. Mulai untuk hiburan, pekerjaan, membantu kehidupan sehari-hari, bersosialisasi, dan lain sebagainya. Media juga sudah semakin berkembang seiring berjalannya waktu. Yang dulunya hanya media cetak dan media massa sekarang telah muncul media baru yaitu media sosial dan media online.

Setelah perkembangan jalan di tahun 1990, terdapat sebuah revolusi teknologi yang ditandai dengan munculnya internet dan media massa pun memasuki babak baru (Indainanto, 2021) *New media* telah menjadi teman sehari-hari dan digunakan banyak orang pada saat ini. *New media* sangat mudah diakses, dengan *smartphone* pun kita sudah bisa online untuk melihat apa yang terjadi di sekitar kita, terutama yang ada di dalam internet. Selain itu, kita bisa mengetahui berita-berita yang tidak hanya dari sekitar saja, namun dari berbagai penjuru dunia. Media-media konvensional pun kini

banyak yang menyesuaikan diri dengan perkembangan yang pesat ini, seperti televisi yang saat ini bisa diakses melalui streaming, koran dan majalah saat ini bisa diakses secara online di *website* resmi masing-masing, dan yang sedang booming atau kekinian saat ini adalah radio yang berubah menjadi podcast.

Podcast saat ini sedang digandrungi oleh para pengguna internet, khususnya masyarakat Indonesia. Semenjak pandemi COVID-19 yang tidak memungkinkan masing-masing orang untuk keluar dari rumah secara leluasa, sehingga podcast pun hadir untuk menemani serta menghibur masyarakat dengan topik bahasan yang bermacam-macam. Terdapat podcast yang bertemakan komedi, drama, dokumenter, dan lain sebagainya. Tidak hanya di YouTube, di aplikasi musik Spotify serta Instagram juga banyak ditemukan podcast-podcast yang dapat menghibur para pendengarnya. Hal ini menunjukkan bahwa podcast memang sedang marak dikonsumsi oleh banyak masyarakat. Memproduksi podcast pun juga terbilang mudah, hanya dengan menyiapkan microphone dan merekam suara di handphone pun podcast sudah bisa jadi walaupun hasilnya akan standar. Orang-orang yang memiliki sedikit pengetahuan mengenai kerja teknis podcast serta sedikit pengetahuan tentang *editing* pun juga memungkinkan untuk memproduksi podcast mereka sendiri (Nuzum, 2019, p. 238)

Podcast sendiri bukanlah suatu *platform* baru, podcast sudah ada di Indonesia sejak rentang tahun 2004 hingga 2005. Podcast adalah gabungan

dari kata iPod dan Broadcasting dan dulunya hanya bisa diakses oleh pengguna iPod dan Mac. Di Indonesia, tren podcast baru terkenal pada sekitar 2012-an dan sudah bisa diakses menggunakan sistem di luar produk Apple, seperti Windows, Android, dan lain-lain. Ditambah lagi dengan situasi saat ini, podcast digunakan sebagai sarana hiburan baru. Banyak orang yang memproduksi podcast, salah satunya di platform YouTube. Podcast dari Deddy Corbuzier dengan tagline khasnya sudah seakan tidak asing di telinga kita memiliki jumlah *viewers* yang selalu mencapai angka di atas 1 juta penonton tiap podcast video yang ia unggah. Selain Deddy Corbuzier, konten podcast dari Raditya Dika juga cukup ramai dan dinikmati oleh penonton yang rata-rata usianya adalah kaum milenial. Ini cukup menunjukkan bahwa antusiasme masyarakat Indonesia, khususnya milenial dalam menikmati podcast cukup tinggi.

Namun, cukup jarang dijumpai podcast yang membahas seputar masalah sosial yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Salah satu masalah sosial yang sering terjadi khususnya di kalangan anak muda adalah *toxic relationship*. *Toxic relationship* adalah masalah sosial yang serius karena dapat menyebabkan konflik batin yang akan mengarah pada depresi atau kecemasan, sehingga dapat menimbulkan permasalahan yang baru. Selain itu, salah satu dampaknya juga pada penyakit fisik, seperti jantung, tentu dapat mengarah pada kematian. *Toxic relationship* adalah sebuah istilah populer saat ini, yang memiliki arti sebuah hubungan pacaran yang ditandai oleh perilaku pasangan menimbulkan ketidaknyamanan secara psikologi terhadap

pasangannya (Yani et al., 2021) Tercatat pada Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Indonesia, per tahun 2018, mencatat kasus kekerasan di ranah privat/personal yang diterima mitra pengadalaan, terhadap anak perempuan meningkat sebanyak 2.227 kasus. Sementara angka kekerasan terhadap istri tetap menempati peringkat pertama yakni 5.167 kasus, disusul kekerasan dalam pacaran, merupakan angka ketiga terbanyak setelah kekerasan terhadap anak yaitu 1.873 kasus (Cynthia Astari & Sentosa, 2019).. Angka-angka tersebut cukup mencerminkan bahwa banyak hubungan romantis di Indonesia yang termasuk *toxic relationship*.

Banyak orang yang pernah mengalami atau sedang mengalami *toxic relationship* *speak up* ke media sosial mereka dengan harapan agar menyebar *awareness* kepada orang-orang yang sedang ada di dalam hubungan percintaan. Akibat dari *speak up* itu bermacam-macam, yaitu sang korban mendapat dukungan penuh dari orang yang membaca sekaligus memberi informasi baru mengenai *toxic relationship*. Sedangkan pelaku *toxic relationship* akan mendapat sanksi sosial jika postingan korban diakses oleh banyak orang.

Tetapi, tidak jarang juga dijumpai orang yang tidak sadar bahwa mereka sedang berada dalam *toxic relationship*, atau bahkan *denial* akan hal itu. Contohnya seperti kasus yang dulu sempat ramai diperbincangkan tentang seorang perempuan yang mengirim makanan sate beracun sianida kepada mantan kekasihnya yang berujung kematian anak korban yang dituju. Sang

perempuan pun juga tidak menyadari bahwa ia merupakan orang yang *toxic* dalam hubungannya karena ia masih memahami bahwa cinta itu sebuah kepemilikan. Tentunya, hal tersebut sangat miris dan seharusnya tidak terjadi lagi. Pelaku *toxic relationship* kebanyakan tidak menyadari bahwa ia melakukan hal yang *toxic* karena kesalahan pemahaman tentang hubungan percintaan. Melihat hal ini, kelompok kami ingin membuat sebuah podcast yang membahas tentang *toxic relationship* yang dikemas dalam sebuah drama podcast. Dengan melalui podcast ini, kelompok kami ingin memberi informasi kepada pendengar apa saja tanda-tanda atau *red flags* hubungan yang *toxic*.

Dalam project ini, penulis akan berperan sebagai Editor yang dibutuhkan dalam pembuatan konten mini drama podcast dan akan diunggah di Instagram @podkeshub, yang mana penulis juga bertanggung jawab atas keseluruhan hal yang berbau design dan editan audio yang totalnya berjumlah delapan. Selain itu, penulis juga akan turut menjadi *voice actor* dalam salah satu episode di mini drama podcast serta mencari *talent* untuk menjadi *voice actor* di episode lainnya.

1.2. Bidang Kerja Praktek

Project ini akan dilaksanakan secara berkelompok yang terdiri dari dua anggota yang masing-masing terbagi *jobdesknya* sebagai editor dan script writer. Di project ini, penulis mengampu *dijobdesk Editor* untuk konten-konten yang akan diunggah di laman media sosial Instagram project kami, @podkeshub.

Sebagai Editor nantinya akan bertanggung jawab semua hal yang berhubungan dengan editing seperti membuat design visual nya atau konten *feeds* dan mengedit podcast juga yang mengambil tema yaitu *toxic relationship*. Editor akan mengambil referensi dari Spotify , youtube atau laman lain yang memuat Podcast dan Instagram , pinterest dan hal hal yang berbau design visual yang diperlukan untuk membantu dalam inspirasi dan proses editing lainnya .

1.3. Tujuan Kerja Praktek

Adapun tujuan Kuliah Kerja Praktek (*project*) ini adalah :

1.3.1 Tujuan Umum

Dapat mengaplikasikan teori – teori yang telah disampaikan selama mengikuti perkuliahan serta ikut andil dalam menyebarkan awareness kepada masyarakat mengenai masalah sosial *toxic relationship*.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendapat kesempatan untuk membuat konten bersama kelompok membahas masalah sosial
- b. Mendapat pengalaman *Editing* dalam proses pembuatan podcast dan design visual untuk konten drama podcast di Instagram @podkeshub.
- c. Meningkatkan rasa tanggung jawab dan melatih bekerja sama dengan anggota kelompok

1.4. Manfaat Kerja Praktek

1.4.1. Bagi Penulis

- a. Untuk meningkatkan pemahaman mengenai teori editing yang telah diajarkan dan diaplikasikan melalui penulisan naskah dan di lakukan di media sosial
- b. Menjadi lebih termotivasi untuk menekuni di bidang *editing*
- c. Bisa lebih memahami cara kinerja serta *engagements dan hasil editing* di media sosial Instagram.

1.4.2. Bagi Kelompok

Hasil dari *project* dapat dijadikan pengalaman tersendiri bagi masing-masing anggota kelompok sesuai dengan divisi masing-masing yang diampu, khususnya pada *kemampuan editing dan management video* .

Selain itu juga menambah wawasan mengenai *toxic relationship*. Editor juga akan mendapat pengalaman mendesign dan mengedit suatu akun Instagram yang kontennya bermuatan isu sosial dan menyebarkan awareness terhadap banyak orang serta lebih paham lagi mengenai cara kerja Instagram lebih jauh.

1.5. Tinjauan Pustaka

1.5.1 Pengertian Editor

Editor adalah sineas profesional yang bertanggung jawab mengkonstruksi cerita secara estetis dari shot-shot yang dibuat berdasarkan

skenario dan konsep penyutradaraan sehingga menjadi sebuah film cerita yang utuh. Seorang editor dituntut memiliki sense of story telling (kesadaran/rasa/indra penceritaan) yang kuat, sehingga sudah pasti dituntut sikap kreatif dalam menyusun part partnya .

Maksud sense of story telling yang kuat adalah editor harus sangat mengerti akan konstruksi dari struktur cerita yang menarik, serta kadar dramatik yang ada di dalam shot-shot yang disusun dan mampu mengesinambungkan aspek emosionalnya dan membentuk irama adegan/cerita tersebut secara tepat dari awal hingga akhir film (Aji, 2019) Ada 3 (tiga) tugas utama dari seorang Editor: mencari, memperbaiki dan menerbitkan naskah atau tulisan atau gambar. Editor beroperasi sebagai penerbit, artinya editor harus terlibat dalam semua aspek Editor dalam media apapun sama, cuma tergantung dia masuk ke jenisnya .

Jenjang karir editor ada 5 (lima) macam: *Copy Editor, Editor, Senior Editor, Managing Editor, Chief Editor*. Editor adalah seseorang yang melakukan penyuntingan seperti Editor Film, Editor Suara, Redaktur (Editor Tulisan), Editor Senior memainkan peran banyak kunci untuk memastikan bahwa publikasikualitas tertinggi diciptakan. Senior editor bertanggung jawab untuk administrasi, menulis, merancang dan distribusi.

Managing Editor adalah Seorang redaktur pelaksana adalah anggota senior dari tim manajemen sebuah publikasi. *Editor-in-chief* (Kepala Redaksi) adalah kepala utama publikasi ini, memilikitanggung jawab akhir

untuk semua operasi dan kebijakan. Dia memimpin semua departemen organisasi. Selain itu, editor-in-chief yang bertanggung jawab untuk mendelegasikan tugas kepada anggota staf serta menjaga dengan waktu yang dibutuhkan mereka untuk menyelesaikan tugas mereka. Istilah ini umumnya diterapkan untuk koran, majalah, buku tahunan, dan program berita televisi. Istilah ini juga diterapkan pada jurnal akademik, di mana editor-in-chief akhirnya memutuskan apakah naskah diserahkan akan diterbitkan dalam jurnal. Keputusan ini dibuat oleh redaksi-setelah mencari masukan dari reviewer dipilih atas dasar keahlian yang relevan.

Tanggung jawab khas *editor-in-chief* mencakup: Palang pengecekan fakta, ejaan, tata bahasa, menulis halaman gaya desain, dan foto; Menolak tulisan yang tampaknya menjiplak, hantu-ditulis oleh editor lainnya sub-, atau diterbitkan sebelumnya di tempat lain. Berkontribusi potongan editorial; Memotivasi dan mengembangkan staf editorial; Memastikan draft akhir selesai dan daerah tidak kosong; Penanganan keluhan pembaca dan mengambil tanggung jawab untuk masalah yang dihasilkan, dan Untuk buku-buku atau jurnal, silang kutipan dan memeriksa referensi.

Selain itu tugas editor adalah mencari penulis Meminta penulis mengirimkan tulisan tentang kreasi atau pemikiran-pemikiran mereka, Memperbaiki tulisan penulis agar pembaca bias mengerti apa yang mau disampaikan penulis, Mengedit naskah yang telah diubah sesuai dengan bahasa EYD (Ejaan Yang Disesuaikan) ataupun bahasa yang sesuai dengan standarisasi penerbit, Setelah pengeditan naskah selesai, memasukan semua

foto atau gambar serta naskah yang sudah di edit ke bagian design grafis (atau biasa disebut SETTER). Setter bertugas membuat "Layout",

Lalu mengirimkan naskah yg sudah di layout tersebut kepada penulis, karena biasanya ada perubahan-perubahan redaksional dari penulis, Ketika penulis approve atau setuju dengan layout dan redaksionalnya. Maka naskah tersebut dikirim kembali ke "REPDEL" (Pimpinan Redaksi) untuk approval tata bahasanya, Setelah *approve* hasil layout akan masuk ke dalam bagian produksi, untuk dibuat sparasi filmnya, Setelah selesai editor harus memastikan film-film tersebut tidak blur atau sudah siap cetak, Setelah selesai film tersebut diberikan ke bagian "Percetakan" Tugas terpentingnya adalah mengedit tulisan sesuai dengan tata bahasa yang digunakan Penerbit, Membiarkan penulis menulis sesuai dengan ideology atau pemikiran masing-masing, Lalu memastikan bahwa tulisan penulis tidak menyangkut SARA atau apapun yang dapat merugikan Penerbit, Serta mengkoordinasikan tulisan penulis kepada pimpinan redaksi penerbit apabila tulisan tersebut sedikit controversial, karena tidak menutup kemungkinan tulisan tersebut akan tetap dibukukan untuk kepentingan komersil.

Selain itu ada beberapa peran editor yang harus dilaksanakan yaitu Pesan yang disampaikan dalam konten pun berupa pesan informatif, edukatif, dan hiburan. Video Editor merupakan posisi kunci dalam membuat konten video yang akan ditujukan untuk dimuat di platform atau website.

1.5.2 Aktivitas Editor Dalam Proses Produksi

Dalam menghasilkan segala sesuatu dengan maksimal *editor* merupakan *step* terakhir dalam menciptakan konten, karena melalui proses penyuntingan, konten tersebut dikemas. Menurut Bungin dalam Maulana & Fatmawati (Maulana & Fatmawati, 2018)), terdapat tiga bagian proses produksi, diantaranya pra produksi, produksi, serta pascaproduksi. Berikut pembahasannya:

1. *Pre-Production Planning* (Pra-Produksi)

Tahapan ini biasa disebut sebagai tahap perencanaan. *Pre- production planning* ini di antaranya penemuan ide, perencanaan, dan persiapan. Pada tahap ini biasanya yang dilakukan berupa mencari referensi atau gambaran bagaimana nantinya sebuah karya akan dikemas.

2. *Production* (Pelaksanaan Produksi)

Sesudah penemuan ide, perencanaan, dan persiapan, pelaksanaan produksi siap dimulai. Produksi akan meliputi, pengambilan gambar,

rekaman dan lain-lain yang berhubungan dengan bahan “mentah” supaya dapat disunting.

3. *Post-Production* (Pasca Produksi)

Tahap pasca produksi atau *post-production* merupakan tahap penyelesaian atau penyempurnaan (*editing*) dari sebuah proses produksi. Tahap ini meliputi beberapa hal yaitu *Editing* suara dan gambar, Pengisian sound effect dan ilustrasi, melakukan evaluasi terhadap hasil produksi.

Dalam membuat atau mengedit audio juga dibutuhkan proses penyuntingan audio. Yaitu dengan cara membuat konten yang tersusun dari bahan mentah rekaman produksi. Rekaman asli diibaratkan kertas origami, dan *editor* bebas mencetaknya sesuai dengan konsep yang sudah tersusun. Editor dapat merubah, meningkatkan, memindahatau menghapus elemen dalam suara rekaman. Hal tersebut dapat editor aturulang untuk menciptakan suatu konten yang mengalir dengan lebih baik (Geoghegan & Klass, 2007). Dalam menyunting sebuah audio atau rekaman suara *editor* perlu melewati beberapa tahapan yang perlu diperhatikan. Dalam melakukan proses penyuntingan, editor harus menyusun alur rekaman audio terlebih dahulu. Berikutnya setelah rangkaian rekaman tersusun sesuai dengan yang diinginkan, maka membersihkan *noise* dirasa penting untuk menciptakan kualitas audio yang lebih jernih. *Noise* meliputi beberapa hal yaitu batuk, “uhm”, suara angin, suara kendaraan dan suara lainnya yang dirasa tidak penting atau mengganggu.

Setelah rekaman tersusun dan dapat didengarkan dengan nyaman tanpa ada gangguan, selanjutnya *editor* dapat menambahkan musik atau efek suara yang dibutuhkan. Menambahkan musik dan efek suara dalam rekaman yang sudah disatukan untuk menciptakan sebuah suasana dalam konten audio sesuai dengan suasana yang telah tersusun dalam konsep konten. Langkah selanjutnya adalah *mastering*, yaitu mengatur keseimbangan suara yang diinginkan dengan mengubah suara *bass*, *middle* dan lain sebagainya agar nyaman untuk di dengar. Langkah terakhir adalah menyesuaikan *volume* konten audio supaya tidak terlalu kecil atau bahkan terlalu besar suaranya (Geoghegan & Klass, 2007).

1.5.3 Podcast

Podcast adalah sebuah file media digital yang berisi informasi audio, video maupun informasi lain yang diunggah dan diunduh melalui website atau portal tertentu kekomputer atau perangkat portabel (Indriastuti & Saksono, 2015). Asal-usul podcast berawal dari tahun 2000-an oleh Adam Curry, sedangkan baru terkenal di Indonesia sekitar tahun 2005. Istilah podcast sendiri memiliki kepanjangan, dari gabungan kata “*i-pod*” dan *broadcast*. Isi konten yang ada di podcast dapat beraneka ragam, seperti drama, talkshow, dokumenter, dan lain sebagainya. Menurut (Llinares et al., 2018, p. 118) .Podcast itu sendiri banyak kali dan sering kali berisi tentang narasi-narasi yang diberi suara dan bisa dijadikan sebagai medium yang dapat menceritakan suatu pengalaman personal dengan apa adanya. Pengertian ini

bisa dilihat di kebanyakan konten podcast sekarang yang membawa tema tentang pengalaman pribadi, seperti kisah horror, kisah pada jaman kecil, dan lain sebagainya.

Untuk kinerja serta pendistribusian podcast, terdapat 3 elemen wajib yang harus diperhatikan. Menurut Geoghegan dan Klass dalam (Fadilah et al., 2017). Dalam Podcast potensi podcast terletak pada keunggulannya; dapat diakses secara otomatis, mudah dan kontrol ada di tangan konsumen, dapat dibawa-bawa, dan selalu tersedia. Selain audio, saat ini podcast juga mulai hadir dalam bentuk video sehingga muncul sebutan baru bagi podcast, yaitu ada podcast audio dan podcast video.

Dalam era digital dan di Indonesia sendiri Podcast sudah mulai tersebar diberbagai laman seperti Spotify, YouTube, dan lain-lain. Hasil survei Daily Social bersama JakPat terhadap 2.023 pengguna ponsel pintar dalam “Podcast User Research in Indonesia 2018” menunjukkan bahwa 68% responden Indonesia mengaku familiar dengan podcast dan 81% diantaranya mendengarkan podcast dalam beberapa bulan terakhir (Hutabarat, 2020) .

1.5.4 Instagram

Instagram adalah aplikasi untuk berbagi foto yang dapat dilihat oleh Followers dari pengunggah foto tersebut dan dapat saling memberikan komentar antara sesamanya. Instagram merupakan gabungan dari kata instan dan telegram, “insta” seperti kamera polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan "foto instan". Sedangkan “gram” dari “telegram” yang berarti mengirim informasi secara cepat ke orang lain. Oleh karena

itulah Instagram merupakan gabungan dari kata instan dan telegram serta menggunakan jaringan internet agar informasi yang ingin disampaikan lebih cepat dan efektif (Sari, 2017). Salah satu yang unik dari Instagram adalah foto yang berbentuk persegi, ini terlihat seperti kamera Polaroid dan kodak Instamatic bukan seperti foto umumnya yang menggunakan rasio 4:3. Di Instagram terdapat beberapa fitur, yaitu *following*, *followers*, *likes*, dan *comment*. *Following* adalah pengikut atau orang yang mengikuti akun pengguna, *followers* adalah para pengguna lain yang juga mengikuti akun pengguna, *likes* adalah fitur interaksi antar pengguna yang menyukai konten yang diunggah oleh pengguna lainnya, dan *comment* adalah fitur interaksi antar pengguna untuk memberi respon terhadap konten yang telah diunggah (Sari, 2017). Instagram ini sedikit berbeda dengan aplikasi pengeditan foto lainnya yang terdapat pada internet kebanyakan. Banyak orang menggunakannya karena selain mudah menggunakannya terdapat banyak efek tambahan. Efek tersebut dapat memanipulasi wajah menjadi beda dari aslinya, meski demikian, ada dampak yang positif juga yang timbulkan yaitu kita dapat merubah foto kita menjadi lebih bagus. Kita juga bisa menjadi satu network dengan semua teman yang ada di dalam instagram itu sendiri.

1.5.5 Toxic Relationship

Toxic relationship adalah hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Orang yang pernah mengalami hubungan yang merugikan akan merasakan konflik internal. Konflik batin ini dapat menyebabkan

kemarahan, depresi, atau kecemasan di dalam suatu hubungan ada tiga pola yang berkaitan dengan munculnya keretakan dalam suatu hubungan atau yang disebut juga *toxic relationship*, yakni (1) pola *secure attachment*, (2) pola cemas ambivalen, dan (3) pola cemas menghindar. Berikut adalah penjelasan masing-masing pola (Wulandari, 2021):

1. Pola *Secure Attachment*

Pola *secure attachment* yaitu pola yang terbentuk dari interaksi antara kedua belah pihak dalam sebuah hubungan, dimana kekasih dianggap sebagai figur yang selalu siap mendampingi, sensitive dan responsive, penuh cinta dan kasih sayang ketika seorang kekasih mencari perlindungan dan kenyamanan dan selalu menolong atau membantunya dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menakutkan. Dalam pola ini interaksi antar pasangan sangat cuek dan sering terjadi perdebatan namun tidak saling menyadari satu sama lain

2. Pola Cemas Ambivalen

Pola cemas ambivalen adalah pola dimana membuat seseorang merasa tidak pasti bahwa pasangannya selalu ada, responsive atau cepat membantu serta datang kepadanya pada saat seorang pasangan membutuhkan pasangannya. Sehingga dengan kurangnya respon antar pasangan membuat perasaan pasangan itu sendiri ragu dengan

pasangannya dan mencari pelampiasan dengan orang lain dan dapat mengakibatkan selingkuh

3. Pola Cemas Menghindar

Pola cemas menghindar adalah pola yang terbentuk dari interaksi antara kedua belah pihak, dimana seorang pasangan tidak memiliki kepercayaan diri, karena ketika mencari kasih sayang tidak direspon atau bahkan ditolak. Dari hal itu membuat kepercayaan diri kita akan mampu mengasihi pasangan kita sangat berkurang dan membuat pasangan menjadi tidak terbuka dan bersiifat acuh tak acuh

Bila dilihat fenomena *Toxic Relationship* bisa terjadi karena individu itu tidak dapat memiliki *ego state* dan pola yang tepat ketika ia berinteraksi dengan orang lain atau pasangannya, sehingga ini dapat memicunya untuk melakukan bentuk-bentuk *toxic relationship* seperti verbal maupun fisik. Dengan adanya menerapkan strategi *Self-Awareness* maka individu akan mampu memilih ego statenya yang tepat ketika berinteraksi dengan orang lain, khususnya dalam penelitian ini adalah dalam hubungan berpacaran. Mereka yang mampu menempatkan ego statenya secara tepat akan mampu terhindar dari hubungan yang toxic.