

Analisis Framing Episode 104. *Self-Compassion* Pada Akun Podcast Senja Bersuara

Farah Mutiara Zahra Nasution, Fakhrrur Rozi*

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email penulis korespondensi: fakhrrurozi@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pembingkai yang dilakukan *Podcast* Senja Bersuara di platform *Spotify* dalam Episode 104: *Self-Compassion*. *Podcast* Senja Bersuara merilis suara dan narasi yang mensugestikan pendengarnya untuk mampu memaafkan diri sendiri usai melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan (*Self Compassion*). Kurangnya membangun *Self-Compassion* dapat menimbulkan emosi negatif yang berlebihan pada seseorang. Seseorang yang selalu mencari cara untuk keluar dari situasi tidak nyaman tersebut, salah satunya dengan memanfaatkan media baru seperti *Podcast* di platform *Spotify* yang memiliki beragam konten pengembangan diri dan psikologi. Menariknya, *Podcast* Senja Bersuara mencoba membingkai *Self Compassion* menjadi kompetensi yang penting bagi pendengarnya. Penelitian ini menggunakan pisau analisis *framing* Robert N. Entman yang mengelaborasi *define problem, diagnose cause, Make moral judgement dan treatment recommendation*. Hasil penelitian ini menunjukkan *Podcast* Senja Bersuara dapat membingkai permasalahan dan menonjolkan bahwa dengan hadirnya *Self compassion* pada diri seseorang yang telah melakukan kesalahan atau kelalaian itu penting, karena dengan memaafkan diri sendiri (*self-compassion*) seseorang dapat menyeimbangkan emosional negatif dan positifnya untuk menyikapi kesalahan itu dan bisa menjadikan kesalahan atau kelalaian itu pembelajaran dan dapat melanjutkan aktivitas tanpa di pengaruhi rasa bersalah lagi.

Kata-kata Kunci: *Podcast; Self-Compassion; Analisis Framing*

ABSTRACT

This research examines the framing carried out by the Senja Bersuara Podcast on the Spotify platform in Episode 104: Self Compassion. The Senja Bersuara Podcast releases voices and narratives that suggest listeners are able to forgive themselves after making mistakes or experiencing failure (Self Compassion). Lack of building Self Compassion can give rise to excessive negative emotions in a person. Someone who is always looking for ways to get out of uncomfortable situations, one of which is by utilizing new media such as Podcasts on the Spotify platform which has a variety of self-development and psychology content. Interestingly, the Senja Bersuara Podcast tries to frame Self Compassion as an important competency for its listeners. This research uses Robert N. Entman's framing analysis knife which elaborates on defining problems, diagnosing causes, making moral judgments and treatment recommendations. The results of this research show that the Senja Bersuara Podcast can frame the problem and highlight that the presence of self-compassion for someone who has made a mistake or negligence is important, because by forgiving oneself (self-compassion) a person can balance negative and positive emotions to respond to the mistake and You can turn your mistakes or omissions into learning and you can continue your activities without being influenced by feelings of guilt.

Keywords: *Podcast; Self-Compassion; Framing Analysis*

1

Submitted: May 20, 2024 Accepted: June 24, 2024 Published: June 30, 2024

E-ISSN: 2807-1182 Website: <https://communicatorsphere.org/>

DOI: <https://doi.org/10.55397/cps.v4i1.108>

© 2024 author(s) Nasution and Rozi. This is an open access article distributed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA) users can copy and redistribute material in any medium or format with credit to original authors and source.

Korespondensi: Dr. Fakhurur Rozi, M.I.Kom. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Jl. Lap. Golf No. 120, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20353. *Email:* fakhururrozi@uinsu.ac.id

PENDAHULUAN

Era teknologi yang terus berkembang, *podcast* saat ini hadir dan trending di kalangan generasi Z. Riset menunjukkan bahwa Generasi Z, yang berusia 16 hingga 24 tahun, mendominasi pendengar *podcast* (Anwar dkk., 2018). *Podcast* sangat digemari oleh masyarakat terutama Gen Z dikarenakan beragam konten yang diciptakan. Keberagaman konten tersebut yakni *podcast* dengan genre komedi, edukasi, keagamaan, kesehatan, olahraga, horror, music, dongeng, hiburan, hingga konten pengembangan diri (*self-development*) (Jonerd Ramadhani & Nuraeni, 2023). Belakangan ini, konten – konten pengembangan diri menjadi hal yang sangat di gandrungi oleh para Gen Z, hal itu dikarenakan banyaknya manfaat yang di tonjolkan dalam isi suara dan narasi pada *podcast* tersebut, salah satunya kemampuan pengembangan diri (Usher, 2018).

Topik tentang pengembangan diri menjadi fenomena ini sering terjadi di kalangan anak muda atau Generasi Z, hal itu menjadi peluang bagi para konten kreator untuk menarik topik tentang pengembangan diri, pemahaman diri dan potensi terhadap diri sendiri dan juga psikologi salah satunya menanamkan rasa *self-compassion* pada diri (Fitri dkk., 2023). Senja bersuara merupakan salah satu *podcast* yang terdapat di platform *Spotify*. Perlu di ketahui bahwa hampir dua pertiga (62%) anak usia 12+ tahun di AS pernah mendengarkan *podcast*. Jumlahnya sekitar 177 juta orang. Lebih dari separuh pendengar mendengarkan *podcast* setiap bulan. Jumlah tersebut adalah 38% dari populasi – sedikit meningkat dari 37% pada tahun 2020

Podcast Senja Bersuara merupakan milik konten kreator wanita muda yang kerap dipanggil Senja Rindiani. Tak hanya memiliki *podcast* di *spotify* Senja Rindiani sering berbagi pengalaman dan kisah – kisah kehidupan seputar pengembangan diri di akun Youtube, Tiktok dan Instagram pribadinya. Dalam hal ini *Podcast* senja bersuara hadir sebagai tempat bertukar pikiran dan berbagi rasa dan pengalaman, pengalam rasa sedih, duka, bahagia, cemas, dan juga *Podcast* senja bersuara menjadi teman untuk kalangan Generasi Z yang *introvert*. *Podcast* senja bersuara yang dibahas seputar *self-love*, *overthinking*, *self-improvement*, *personal growth*, yang relate dengan permasalahan yang sering di hadapi banyak orang.

Menariknya topik *self-compassion* ini dikemas menjadi sebuah konten yang bermanfaat dengan menggunakan media baru seperti *podcast* di platform *spotify* (Kartini dkk., 2022). Seperti salah satu episodinya, Senja Bersuara kan membincangi seputar *Self Compassion* menjadi kompetensi yang penting bagi pendengarnya dengan latar belakang masalah yang akan relate dengan kehidupan keseharian yang mungkin sering terjadi di kebanyakan orang.

Kehadiran *self-compassion* dapat menyeimbangkan perasaan emosional negatif dan positif pada diri Gen Z (Septyani & Hafiar, 2024). Hal itu dikarenakan timbulnya rasa kepedulian terhadap diri sendiri sehingga tidak terjerumus pada rasa bersalahan, kegagalan yang berlarut-larut. Menurut Halim dalam (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), salah satu faktor yang menghambat seseorang dalam menjalani kehidupan salah satu penyebabnya emosi negatif yang berlarut-larut tanpa penyelesaian. Hal ini dapat membuat seseorang sulit untuk berkembang diri. Butuhnya *self-compassion* tidak hanya pada saat seseorang mengalami masalah yang cukup berat pada dirinya (Karinda, 2020). Namun, juga harus hadir pada situasi apapun sehingga dapat mengontrol emosi negatif yang berlebihan pada diri sendiri. Menurut Atkinson dalam (Sovianti, 2019), orang yang memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri (*self-compassion*) cenderung menekan pikiran dan emosi negatif, dan mampu menerima semua emosinya sebagai hal yang valid dan penting (Yanwar dkk., 2023). Dengan datangnya situasi-situasi yang tidak nyaman maka akan melahirkan kondisi mental yang tidak baik seperti stres, cemas, rasa tidak percaya diri dan bisa menyebabkan depresi pada diri seseorang (Fani Ismail & Widya Budhiharti, 2023).

Adanya *self-compassion* pada diri akan menghadirkan rasa paham pada diri sendiri sehingga dapat mengambil pembelajaran dari sebuah kesalahan dan mengubahnya menjadi hal yang lebih positif untuk kedepannya dan menjadikan permasalahan tersebut pembelajaran untuk tahap selanjutnya (Perwira dkk., 2020). Menurut Neff dalam (Yanwar dkk., 2022) seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi yaitu mempunyai sikap baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*), Menerima kekurangan dan keterbatasan sebagai bagian dari manusia normal (*common humanity*), Sadar akan kondisi yang mereka alami secara penuh (*mindfulness*) sedangkan orang dengan *self-compassion* rendah suka menilai diri sendiri secara buruk atau kurang (*self-judgement*), Merasa berbeda dan terisolasi dari manusia lainnya (*isolation*), Terus-menerus mengkritik diri sendiri secara berlebihan (*over-identification*).

Saat menghadapi takdir hidup yang membuat kita merasa rendah diri, Islam punya solusi untuk membangun kebahagiaan melalui *self-compassion* (kasih sayang terhadap diri sendiri) (Rahmawati & Adiyanto, 2023). Dua kuncinya adalah sabar dan syukur.

Al-Qur'an menyebutkan tentang hamba-hamba Allah yang istimewa. Mereka memiliki dua sifat yang membuat mereka mampu merenungkan dan belajar dari ciptaan Allah, sebagai bukti keagungan-Nya. Allah berfirman:

إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ

“*Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (ke Maha kuasa Allah) bagi setiap orang yang sangat sabar dan banyak bersyukur.*” (Q.s Luqman: 31).

Media memiliki peran aktif dalam mengarahkan opini publik, bahkan dapat menentukan nilai atas fakta (Launa, 2020). Media dapat membingkai isu tertentu untuk membatasi pemahaman pembaca (Purnama dkk., 2021). Media juga membingkai realitas kehidupan sehari-hari, dan mentransformasikannya menjadi sebuah cerita (Hird, 2022). Analisis *framing* meneliti bagaimana individu memahami dan menafsirkan pengalamannya (Hamzah, 2021). Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi dan memahami peristiwa, serta memaknai aktivitas-aktivitas kehidupan. Menurut Eriyanto dalam (Promee, 2022), *Framing* merupakan sebuah metode untuk menganalisis cara media menceritakan suatu peristiwa (*storytelling*). Analisis ini juga digunakan untuk memahami bagaimana peristiwa dipahami dan media melakukan *framing* pada peristiwa tersebut. Analisis *framing*, menurut Robert N. Entman, menjelaskan bagaimana media memilih dan menekankan aspek tertentu dari realitas yang terjadi (Basuki, 2019). *Framing* berfokus pada cara penyajian teks komunikasi dan bagian yang dianggap penting atau ditekankan oleh pembuatnya.

Pada penelitian ini, peneliti memperhatikan berbagai penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Rahmawati & Adiyanto, 2023) pada fokus yang berbeda, dengan judul penelitian “Komparasi Bingkai Berita Terkait LGBTQ Di *Podcast Close The Door* Di Media Detik.com Dan Vice.com”. Hasil riset menemukan bahwa walaupun Detik.com dan Vice.com melaporkan tentang pasangan *gay*, tetapi fokus beritanya sangat berbeda. Detik.com lebih condong ke arah menyoroiti penentangan terhadap pasangan *gay* dengan melibatkan narasumber dari latar belakang politik dan agama, yang berlawanan dengan keyakinan agama dan hukum, serta berpotensi mendorong peningkatan pernikahan sesama jenis di Indonesia. Sebaliknya, Vice.com mengulas masalah tersebut secara objektif tanpa memihak, dengan melibatkan narasumber dari komunitas aktivis queer dan pemerintah. Mereka berpandangan bahwa tak perlu mengkritik pasangan *gay*.

Melihat uraian pada latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam *podcast* Senja Bersuara dalam membingkai salah satu episode 104, selain episode 104 tidak adanya peneliti yang meneliti episode 104, tetapi bagi penulis episode 104 memiliki cerita yang kuat dan penuh makna dalam kehidupan, tentu saja penulis tertarik melakukan analisis pada *podcast* Senja Bersuara terkhusus *self-compassion* menggunakan analisis *framing* model Robert N. Entman. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui aspek-aspek yang di tonjolkan *Podcast* senja bersuara dalam membingkai permasalahan *self-compassion* dan menjadi kompetensi yang penting untuk para pendengarnya. Penelitian ini menggunakan pisau analisis *framing* Robert N. Entman yang mengelaborasi *define problem, diagnose cause, make moral judgement* dan *treatment recommendation*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Boghdan dan Taylor (Rahim & Iskandar, 2022), metode kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian yang menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif juga bertujuan menggalang atau membangun suatu proposisi atau menjelaskan makna dibalik realita (Nugroho & Suhendi, 2022). Penelitian seperti ini berupaya memandang apa yang sedang terjadi dalam dunia tersebut dan meletakkan temuan-temuan yang diperoleh di dalamnya (Thurfah Ilaa, 2021). Sedangkan teknik penelitian, peneliti menggunakan analisis framing Robert N. Entman. Subjek penelitian ini mengambil subjek media *podcast* senja bersuara yang berjudul “*Self-Compassion*” sehingga mampu mendeskripsikan secara rinci isi yang terkandung dari *podcast* tersebut. Pada pengkajian ini peneliti mengambil salah satu media baru yaitu *podcast* pada platform *Spotify* untuk menjadi bahan utama dalam sebuah penelitian.

Tabel 1 Lama Menekuni Bisnis Menggunakan Media Sosial Instagram

<i>Define Problems</i> (Pendefinisain Problem)	Kurangnya membangun <i>self compassion</i> pada diri seseorang.
<i>Diagnose Causes</i> (Diagnosis Penyebab Problem)	Akibat kesalahan yang tidak disengaja maupun disengaja dapat menimbulkan rasa untuk menyalahkan diri sendiri atau tidak hadirnya <i>self Compassion</i> pada diri seseorang.
<i>Make Moral Judgement</i> (Pembuatan Keputusan Moral)	Seseorang harus membatasi dirinya dalam melakukan tugas atau pekerjaan karena jika sudah terlalu banyak mengambil tugas dan amanah maka dapat menjadi kewalahan (<i>Overwhelmed</i>) dalam handle tugas dan mengakibatkan kurangnya profesionalitas dalam melakukan tugas. Sehingga dapat menimbulkan kesalahan – kesalahan di luar kendali. Maka alangkah lebih baik untuk lebih fokus pada satu pekerjaan atau tugas saja dan melakukannya dengan maksimal.
<i>Treatment Recommendation</i> (Penekanan Penyelesaian)	Jika sudah terjadi kesalahan ataupun kelalaian yang diperbuat baik disengaja maupun tidak disengaja, maka sebaiknya untuk tidak ikut – ikut menyalahkan diri sendiri. Tidak masalah jika seseorang mempermasalahkan kesalahan yang diperbuat. Namun diri sendiri harus membangun <i>self compassion</i> pada dirinya agar tidak menimbulkan rasa bersalah yang terus menerus dan berujung sulit untuk <i>move on</i> dari satu kesalahan tersebut. Membangun <i>self compassion</i> pada diri dapat mengendalikan emosi negatif dan positif dengan baik dan mengevaluasi kesalahan menjadikannya pembelajaran untuk ke depannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dengan menggunakan Analisis *Framing* pada Akun *podcast* Senja Bersuara platform *Spotify* dijelaskan dengan menggunakan 4 elemen yang diamati (Uah Maspuroh, 2020), cara ini guna untuk mengetahui aspek – aspek yang menonjol pada *podcast* Senja Bersuara Episode 104 permasalahan *Self-Compassion*.

Define Problems (Pendefinisian Masalah)

Define Problem elemen pertama *framing* Robert N Entman dan menjadi master *frame* yang menekankan bagaimana media memaknai suatu peristiwa (Maulid, 2022). Pada elemen ini pembedaan *podcast* Senja bersuara Episode 104. *Self-Compassion* terletak pada permasalahan kurangnya membangun *self-compassion* pada diri seseorang atau rasa memahami, menyadari, memaklumi dan memaafkan diri akibat salah satu kesalahan yang terjadi baik sengaja ataupun tidak disengaja. Perasaan yang terus terbelenggu akan rasa salah dapat mengakibatkan emosional negatif dan positif tidak stabil dan menimbulkan sikap menyalahkan serta menghakimi diri sendiri. Hal ini dapat dilihat pada kutipan Narasi sebagai berikut:

“Aku, kamu, kita yang tahu kondisi kita kayak bagaimana, kita yang tahu seberapa besar masalah, seberapa susah, seberapa sulitnya mengatur waktu, sehingga kalau ada seseorang yang menuntut sesuatu supaya kita memenuhi standar mereka dan tanpa sengaja terjadi kelalaian yang menurut mereka tidak bisa di terima, enggak apa-apa orang lain tidak memaafkan kamu asal kamu belajar memaafkan diri kamu. Karena yang aku rasa ini adalah justru yang bikin kita tersiksa atas kesalahan yang kita lakukan itu karena kita enggak mau memaafkan diri kita sendiri dan menyalahkan diri kita tanpa belajar memaafkan diri kita sendiri”

Dalam narasi tersebut, pendefinisian masalah bukan terletak di seberapa besar kesalahan yang dilakukan dan sesusah apa seseorang memaafkan kesalahan itu. namun, terletak pada diri seseorang yang sudah melakukan kesalahan tersebut. Keadaan di mana seseorang yang telah melakukan kesalahan justru ikut-ikutan menyalahkan diri sendiri tanpa mau belajar memaafkan diri sendiri atau kurang membangun *self-compassion* pada diri.

Diagnose Causes (Memperkirakan Penyebab Masalah)

Pada elemen kedua ini, dari *framing* Robert N Entman ini digunakan untuk membedah apa yang dianggap sebagai penyebab masalah dalam suatu peristiwa (Aryawan dkk., 2021). Pada elemen ini pembedaan terletak pada kesalahan yang tidak disengaja maupun disengaja menjadi penyebab timbulnya rasa untuk menyalahkan diri sendiri atau tidak hadirnya *self-compassion* pada diri seseorang (Haqqu & Hidayati, 2023). Hal ini dapat dilihat pada kutipan narasi sebagai berikut:

“Aku yakin kamu pasti pernah mengalami posisi di mana tidak sengaja ketiduran dan berakhir telat masuk kelas yang sebenarnya kamu enggak bermaksud telat dan dosen kamu menyalahkan – nyalahkan kamu dan bilang kamu alasan atau lalai dan lainnya. Di saat ada seseorang menganggap aku lalai dan aku mengakui itu karena aku belum bisa mengelola waktu dengan baik dan beberapa hal yang mungkin menurut orang lain tidak memenuhi standar mereka dan mereka tidak bisa memaafkan itu, sehingga akhirnya membuat aku sedih dan bikin tambah sedih berkali-kali karena aku sendiri susah untuk memaafkan diri aku sendiri, susah menganggap bahwa ‘yaudah ini salah dan next bisa di benerin’ itu susah untuk memikirkan seperti itu cuman aku sadar kalau aku tidak memaafkan diri sendiri aku gak bakal bisa *move one* dan akhirnya hal-hal lain bisa tambah buruk ke belakang, kerentetan hal-hal lain yang harus aku selesaikan dengan baik karena aku belum memaafkan diri sendiri dan akhirnya gak bisa optimal mengerjakan pekerjaan selanjutnya.”

Dalam narasi tersebut, Penyiar *Podcast* Senja Bersuara mencontohkan penyebab masalah dengan pengalaman pribadinya yaitu yang sering terjadi pada kebanyakan orang ialah telat bangun sehingga berakibat telat masuk kelas dan berakhir dimarahi dosen dan di cap lalai, diagnosa penyebab masalah yang muncul bisa diartikan dengan kesalahan, kelalaian yang terjadi pada seseorang tersebut baik di sengaja maupun tidak disengaja berakibat orang lain menyalahkan kesalahan itu dan tidak bisa memaafkan kesalahan yang sudah terjadi dengan mudah. Namun pada narasi ini juga menekankan atau menonjolkan bahwa diri sendiri yang membuat kesalahan itu juga harus menyadari itu salah serta diri sendiri harus bisa belajar memaafkan kesalahan yang sudah diperbuat, walaupun untuk belajar memaafkan kesalahan itu sulit untuk di terapkan. Mencoba belajar memaafkan atas kesalahan itulah yang membuat pemikiran positif muncul dan menjadikan kesalahan itu pembelajaran untuk kemudian harinya, karena jika tidak berdamai atau tidak bisa memaafkan diri sendiri maka bisa berimbas pada pekerjaan atau aktivitas yang akan dilakukan selanjutnya (Hafidli dkk., 2023).

Make Moral Judgement (Membuat Keputusan Moral)

Elemen ketiga dari *framing* model Entman ini dipakai untuk membenarkan argumentasi pada pendefinisian masalah yang sudah dibuat (Sulaeman, 2024). Pada elemen ini terletak pada sikap profesional setelah membuat keputusan dan menerima penilaian orang tentang kesalahan atau kelalaian yang terjadi. Hal ini dapat dilihat pada kutipan narasi sebagai berikut:

“ketika kamu memutuskan mengikuti sesuatu atau berkomitmen yang berkaitan dengan orang lain, maka akan ada kemungkinan di mana pihak lain menuntut kamu mengikuti standar mereka. Contoh diri aku sendiri yang saat ini bekerja *full time*, kuliah dan sesekali membuat konten jika ada waktu luang. Ada 3 pihak yang terlibat dalam aktivitas intiku. Ketiga pihak ini gak mau tahu bagaimana kondisiku, yang mereka mau dan hasilnya bagus sesuai standar mereka. Dan ini bukan hal yang harus disalahkan dan aku tidak menyalahkan pihak – pihak tersebut yang menuntut. Sudah seharusnya komitmen maka harus profesional untuk memenuhi komitmen itu dengan baik. Tapi satu pembelajaran yang diambil adalah tidak dipungkiri atau dihindari akan ada satu momen di mana kamu merasa kewalahan (*Overwhelmed*) dengan keputusan yang kamu ambil ini. kadang ada hal – hal

yang di luar dugaan, hal – hal yang terlupa, tidak fokus sampai pada akhirnya ada beberapa hal, kerjaan atau tugas yang bikin kamu lalai untuk mengerjakan itu, dan hasilnya tidak sempurna atau tidak memenuhi standar dengan pihak-lain. Sehingga pihak – pihak tersebut menilai kamu salah dan kamu sadar diri kamu salah.”

Dalam narasi tersebut, dapat dilihat pembingkai nilai moral pada Podcast Senja Bersuara menggunakan contoh pengalaman pribadinya yaitu terletak pada Seseorang harus memikirkan dengan matang sebelum mengambil keputusan dan berkomitmen yang berkaitan dengan pihak lain dan jika sudah berkomitmen maka harus melalukannya dengan cara profesional. Karena kalau sudah terlalu banyak mengambil tugas dan amanah maka dapat menjadi kewalahan (*Overwhelmed*) dalam handle tugas dan mengakibatkan kurangnya profesionalitas dalam melakukan tugas (Kurniawan Siregar dkk., 2022). Sehingga dapat menimbulkan kesalahan-kesalahan atau hasil yang tidak memenuhi standar dengan pihak-lain. Maka timbul penilaian orang tentang kesalahan dan kelalaian yang terjadi, namun harus menerima penilaian tersebut karena yang salah ada pihak yang berkomitmen.

Treatment Recommendation (Menekankan Penyelesaian)

Treatment Recommendation adalah elemen keempat dari *framing* model Robert N Entmant. Elemen ini dipakai untuk menilai jalan apa yang dipilih untuk menyelesaikan masalah dalam suatu realitas (Alrizki & Aslinda, 2022). Pada elemen terakhir ini akan memberikan penjelasan dan penyelesaian dari permasalahan yang terjadi. Hal ini dapat dilihat pada kutipan narasi sebagai berikut:

“Intinya adalah kita harus belajar memaafkan diri kita sendiri kalau misalnya tiba – tiba kita lalai, kita buat kesalahan tanpa bermaksud sengaja untuk lalai dan melakukan kesalahan. Ya, kita harus belajar memaafkan itu karena kita akan mangkin sakit dan mungkin sulit *move on* kalau kita tidak memaafkan diri kita sendiri. Berhentikan kalimat – kalimat negatif yang terus bersuara di kepala kamu, ubah jadi perkataan positif dan maaf. Bilang ‘yaudah gak apa -apa, aku maafin kamu pada kesalahan kali ini, aku yakin ini kesalahan yang bisa kamu perbaiki dan buktikan ke diri kita kalau aku bukan produk gagal, aku bisa memperbaiki kesalahan yang aku lakukan, dan aku selalu bisa *move on* dari kesalahan itu lalu menjadi lebih baik lagi.”

Dalam narasi tersebut, dapat diambil penekanan penyelesaiannya ialah di saat sudah melakukan kesalahan atau kelalaian yang dilakukan tanpa sengaja mau pun tidak sengaja, maka alangkah baiknya membangun *self-compassion* pada diri agar tidak ikut menyalahkan atau menghakimi diri sendiri atas kesalahan dan berujung sulit untuk *move on* dari satu kesalahan tersebut. Maka itulah fungsinya membangun *self-compassion* agar berdamai dengan keadaan yang terjadi, memaafkan diri sendiri atas kesalahan itu dan meyakinkan bahwa kesalahan itu dapat diperbaiki sehingga menjadikan kesalahan tersebut menjadi pembelajaran dan melakukan dengan lebih baik lagi ke depannya.

Dari 4 elemen analisis *framing* Robert N. Entman ini menjelaskan bahwa sikap memaafkan pada diri sendiri (*self-compassion*) harus hadir pada kondisi seseorang yang telah melakukan kesalahan dan tidak ikut-ikutan pada rasa menyalahkan diri secara berlarut-larut karena dapat berimbas pada aktivitas atau pekerjaan yang akan dilakukan selanjutnya. Memaklumi kesalahan atau kelalaian dengan menyadari bahwa manusia juga memiliki kekurangan dan tidak seterusnya akan sempurna. Dan berusaha untuk memperbaiki kesalahan itu dengan beranggapan kesalahan atau kelalaian itu dapat menjadi evaluasi untuk ke depannya.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini bahwa analisis *framing* dengan model Robert N. Entman pada akun *Podcast* Senja Bersuara Episode 104. *Self-Compassion* ini membingkai permasalahan dengan mengaitkannya dengan realitas yang sering terjadi pada kebanyakan orang. Contoh permasalahan tersebut diambil di ambil dari keadaan atau kejadian bagi penulis sendiri selaku *listener* pada *Podcast* Senja Bersuara Episode 104 yang mana keadaan yang mungkin terjadi pada diri penulis walau dalam konteks yang berbeda. Permasalahan *self-compassion* yang disampaikan oleh penyiar *Podcast* Senja Bersuara juga menonjolkan hal-hal yang berkaitan mulai dari pendefinisian masalah yaitu kurangnya membangun *self-compassion* yang menjadi penyebab awal karena kesalahan atau kelalaian seseorang tanpa sengaja maupun sengaja yang terjadi sehingga terdapat unsur moral yaitu menerima penilaian orang terhadap kesalahan yang sudah menjadi pilihan atau komitmen tersebut. Dan berakhir *Podcast* Senja Bersuara membingkai permasalahan dapat diselesaikan dengan membangun *self-compassion* pada diri guna untuk bisa menerima kesalahan yang sudah terjadi dan menjadikan kesalahan itu menjadi evaluasi untuk lebih baik ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alrizki, D., & Aslinda, C. (2022). Analisis Framing Pemberitaan Indonesia Tidak Lockdown di kompas.com dan detik.com. *Journal of Political Communication and Media*, 1(01), 24–36. <https://journal.rc-communication.com/index.php/JPCM/article/view/20>
- Anwar, K., Megantari, K., & Lestarini, N. (2018). Analisis Framing Model Robert N. Entman Tentang Berita Kasus Pria Dibakar Hidup-Hidup di Bekasi Pada Liputan6.com Edisi 4 Agustus 2017. *Indonesian Journal of Government and Communication Studies*, 2(1). <https://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/IJGCS/article/view/1362>
- Aryawan, D. N., Joni, I. D. A. S., & Suryawati, I. G. A. A. (2021). Representasi Feminisme dalam Film Lady Bird. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 135–140.
- Basuki, K. (2019). Metode Komparatif. *Jurnal Online Internasional & Nasional*, 53(9), 1689–1699.

- Fani Ismail, R., & Widya Budhiharti, T. (2023). Analisis Framing Pemberitaan Sistem Pemilu pada Portal Berita Instagram @narasnewsroom. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26058–26062. <https://doi.org/10.31004/JPTAM.V7I3.10795>
- Fitri, H. U., Risti, A., Suryati, S., & Rasmanah, M. (2023). Hubungan Religiusitas terhadap Overthingking Ibu Rumah Tangga di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 203–213. <https://doi.org/10.56013/JCBKP.V6I2.2403>
- Hafidli, M. N., Nur, R., Lestari Sasmita, D., Nurazhari, L., Rahisa, N., & Putri, G. (2023). Analisis framing model Robert Entman tentang kasus Kanjuruhan di detikcom dan bbc news. *Jurnal Ilmu Sosial*, 3(1), 178–183. <https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/socialscience/article/view/85>
- Hamzah, M. (2021). Perbandingan Konsep Linguistik Ferdinand De Saussure dan Abdul Qāhir al-Jurjānī: Kajian Konseptual. *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 9(2), 139. <https://doi.org/10.24036/jbs.v9i2.111960>
- Haqu, R., & Hidayati, S. (2023). Feminisme dalam Film Little Women Karya Greta Gerwig. *Representasi: Jurnal Ilmu Sosial, Seni, Desain, dan Media*, 2(1), 23–31.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156. <https://doi.org/10.24014/JP.V15I2.7740>
- Hird, M. J. (2022). *Framing Waste*. Bristol University Press. <https://bristoluniversitypressdigital.com/monochap/book/9781529206586/ch002.xml>
- Jonerd Ramadhani, F., & Nuraeni, R. (2023). Pengaruh Podcast Sebagai Media Untuk Meningkatkan Self Development Mahasiswa Indonesia (Studi Pada Mahasiswa Indonesia Pendengar Podcast ‘Self Dev by Andreas Bordes’): (Studi Pada Mahasiswa Indonesia Pendengar Podcast ‘Self Dev by Andreas Bordes’). *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 27(1), 35–50. <https://doi.org/10.17933/JSKM.2023.5133>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (*self-compassion*) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/COGNICIA.V8I2.11288>
- Kartini, K., Hasibuan, R. M. B., Sinaga, N. S., & Rahmadina, A. (2022). Metode Analisis Framing dalam Media Sosial. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 141–145. <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/4471>
- Kurniawan Siregar, A., Eka, D., & Qurniawati, F. (2022). Analisis Framing Pemberitaan Buzzer di tempo.co. *Journal of New Media and Communication*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.55985/JNMC.V1I1.1>
- Launa, L. (2020). Robert Entman Framing Analysis of Prabowo Subianto’s Image in Republika. co. id March–April 2019 Edition. *Diakom*, 3(1), 50–64. <https://doi.org/10.17933/DIAKOM.V3I1.57>
- Maulid, P. (2022). Analisis Feminisme Liberal terhadap Konsep Pendidikan Perempuan (Studi Komparatif antara Pemikiran Dewi Sartika dan Rahmah El-Yunusiyah). *Jurnal Riset Agama*, 2(2), 305–334. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.17534>
- Nugroho, B. A., & Suhendi, I. D. (2022). Stereotip dan Resistensi Perempuan dalam Cerpen Payudara Nai-Nai Karya Djenar Maesa Ayu. *Jurnal Sastra Indonesia*, 11(1), 78–84. <https://doi.org/10.15294/jsi.v11i1.50138>
- Perwira, P., Lubis, G., & Khairani, L. (2020). Analisis Framing Berita Berjudul “Presiden Jakarta Selatan” di Majalah Tempo Edisi 22-28 April 2019. *Jurnal SOMASI (Sosial Humaniora Komunikasi)*, 1(2), 149–156. <https://doi.org/10.53695/JS.V1I2.80>
- Promee, Z. T. (2022). *Evolution of feminism in English literature from 19th to 20th century*. January.
- Purnama, N. C., Aritonang, A. I., & Wijayanti, C. A. (2021). Representasi Feminisme dalam Film Enola Holmes. *Jurnal E-Komunikasi*, 9(2), 1–11.
- Rahim, A. R., & Iskandar, I. (2022). Feminisme dalam Novel Tuyet Karya Bur Rasuanto. *Jurnal Konsepsi*, 11(2), 314–320.

- Rahmawati, D., & Adiyanto, W. (2023). Komparasi Bingkai Berita Terkait LGBTQ Di Podcast Close the Door Di Media Detik.com Dan Vice.com. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.35326/MEDIALOG.V6I1.2996>
- Septyani, A. S., & Hafiar, H. (2024). Analisis Media Monitoring Terhadap Brand Hamlin Pada Bulan Maret 2024 Menurut Teori Evring Goffman. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(2), 28–40. <https://doi.org/10.62383/WISSEN.V2I2.88>
- Sovianti, R. (2019). Analisis Framing: Pemberitaan Penangkapan Kasus Korupsi E-KTP Setya Novanto di Media Daring Detik.Com dan Kompas.Com. *Jurnal Komunikasi, Masyarakat dan Keamanan*, 1(1). <http://103.135.220.51/index.php/KOMASKAM/article/view/239>
- Sulaeman, A. (2024). Analisis Framing Robert N Entman Pada Pemberitaan Palestina. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 1(1), 18–40. <https://ittishal.org/index.php/jkm/article/view/8>
- Thurfah Ilaa, D. (2021). Feminisme dan Kebebasan Perempuan Indonesia dalam Filosofi. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 4(3), 211–216.
- Uah Maspuroh, E. N. (2020). Kajian Struktur dan Feminisme Tokoh Perempuan pada Novel Amba Karya Laksmi Pamuntjak. *Diglosia*, 4(1), 1–13.
- Usher, N. (2018). Framing in a Fractured Democracy: Impacts of Digital Technology on Ideology, Power and Cascading Network Activation. *Journal of Communication*, 68(2), 298–308. <https://doi.org/10.1093/JOC/JQX019>
- Yanwar, S., Nur, R. & Aesthetika, M. (2022). Pemanfaatan Podcast Sebagai Media Content Creator Dalam Meningkatkan Pengembangan Diri Mahasiswa. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 341–346. <https://doi.org/10.34007/JEHSS.V5I1.1205>
- Yanwar, S., Nur, R. & Aesthetika, M. (2023). Analisis Framing Robert Entman Tentang Kasus Kejahatan Anak di Bawah Umur. *Jurnal Komunikasi Esensi Daruna*, 2(1), 47–53. <https://doi.org/10.55886/DARUNA.V2I1.666>