

## Identifikasi Korban Kekerasan *Gaslighting* Pada Remaja Putri

Itsna Muflihah<sup>1\*</sup>, Najlatun Naqiyah<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

\*) Alamat korespondensi: Jl. Kampus Unesa Lidah, Lakarsantri, Surabaya, Indonesia; E-mail :

Itsna.18044@mhs.unesa.ac.id

### Article History:

Received: 16/09/2022;  
Revised: 06/10/2022;  
Accepted: 17/10/2022;  
Published: 31/10/2022.

### How to cite:

Itsna, M., & Najlatun, N. (2022).  
Identifikasi Korban Kekerasan  
*Gaslighting* Pada Remaja Putri.  
*Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan  
Konseling*, 6(2), pp. 238–247.  
DOI: 10.26539/terapeutik.621278



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Itsna, M., & Najlatun, N. (s).

**Abstract:** The purpose of this study was to find out the pattern of early behavior in *gaslighting* and the impact that occurs on *gaslighting* victims in individuals in their developmental period. This research approach uses case study methods, data collection conducted is interviews, observations and documentation studies. The results of the study there are 5 patterns of *gaslighting*, namely a) the perpetrator responds excessively and dares to make sacrifices to his partner at the beginning of the relationship, b) the perpetrator often praises excessively and tries to show perfection in front of others, c) dominant nature, the perpetrator will dominate in the relationship such as correcting the appearance of the partner, words or behavior of the partner who feels less suitable for himself d) if gaslightee resists, gaslighter will play victim to gaslightee, e) most likely continue on other violence such as physical violence, verbal violence, even sexual violence.

**Keywords:** Psychological violence, *Gaslighting*, Young Women

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola perilaku awal dalam *gaslighting* dan dampak yang terjadi pada korban *gaslighting* pada individu dalam masa perkembangan mereka. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Pengumpulan data yang dilakukan adalah wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Hasil penelitian ada 5 pola *gaslighting* yaitu a) pelaku memberi respon yang berlebihan dan berani memberikan pengorbanan kepada pasangannya diawal menjalin hubungan, b) pelaku sering memuji secara berlebihan dan berusaha menampakkan kesempurnaan di depan orang lain, c) sifat dominan, pelaku akan mendominasi dalam hubungan seperti mengoreksi penampilan pasangan, perkataan atau perilaku pasangan yang dirasa kurang cocok bagi dirinya d) apabila gaslightee melawan, gaslighter akan melakukan *playing victim* kepada gaslightee, e) besar kemungkinan berlanjut pada kekerasan lainnya seperti kekerasan fisik, kekerasan verbal, bahkan kekerasan seksual.

**Kata Kunci:** Kekerasan psikologis, *Gaslighting*, Remaja Putri.

## Pendahuluan

Kekerasan merupakan tindakan kejam dan tidak manusiawi yang sering kali didapati di lingkungan sekitar dan tidak sepatutnya dilakukan. menariknya masyarakat yang mengetahui bahwa kekerasan merupakan perilaku yang tercela masih saja mengabaikan bahkan dengan sengaja membiarkan korban perilaku kekerasan disekitarnya. Kebanyakan korban dari tindakan perilaku kekerasan di Indonesia rata-rata didominasi oleh perempuan dengan usia 13 – 44 tahun dengan bentuk kekerasan yang berbeda-beda (Wulandari, 2013).

Kekerasan psikologis merupakan perbuatan yang dilakukan oleh kelompok atau individu dalam posisi kekuasaan diferensial atas orang dewasa dengan menggunakan teknik manipulatif dan koersif psikologis. Misalnya; menolak, meneror, *gaslighting*, mengisolasi, untuk mengendalikan perilaku individu (Saldaña et al., 2021). Goldsmith dikutip oleh (Laily, 2020) terdapat beberapa istilah yang pakai psikolog dalam merujuk kekerasan psikologis diantaranya adalah kekerasan emosi, penganiayaan emosi, pelecehan psikologis, kekerasan psikologis. Dikalangan mahasiswa perilaku kekerasan psikologis kerap kali terjadi namun, mereka kurang mengetahui bahwa itu merupakan tindakan psikologis, seperti contoh mahasiswa baru dalam kegiatan orientasi kampus kerap kali menerima perilaku kekerasan psikologis oleh kakak tingkatnya pada saat penelitian penugasan atau manajemen konflik.

Terdapat jenis-jenis kekerasan psikologis menurut (Sulistio, 2020) yaitu : a) dominasi, b) serangan verbal (*verbal abuse*), c) tuntutan yang bersifat kasar (*abusive expectation*), d) pemerasan emosional (*emosional blackmail*), e) respon tak terduga (*unpredictable responses*), f) kritik terus-menerus (*constant criticism*), g) pemusnahan karakter (*character assassination*), h) *gaslighting*, i) kekerasan terus-menerus (*constant chaos*), j) pelecehan seksual. Masyarakat umum masih belum memiliki *awareness* bahwa perilaku manipulatif merupakan salah satu bentuk kekerasan yang sering kita temui dalam hubungan entah itu pada keluarga, teman dan pasangan kekasih. Seperti contoh dalam hubungan pasangan kekasih ketika korban ingin menjelaskan apa yang dirasakan pelaku manipulative akan meremehkan perasaan korban dengan kata-kata seperti “kamu lebay”, “itu pikiran kamu saja”, “kamu terlalu sensitive banget”, “drama banget sih”.

Istilah *gaslighting* kini populer dikalangan warga twitter, mereka banyak mengeluhkan mendapatkan perilaku *gaslighting* di lingkungan terdekatnya dengan berbagai maksud dan tujuan seperti mengontrol korban, mengatakan bahwa korban telah melakukan kebohongan, melebih-lebihkan masalah dsb. Pelaku melakukan perilaku *gaslighting* untuk melemahkan persepsi korban untuk memenuhi keinginannya pelaku *gaslighting*. Pelaku dalam tindakan *gaslighting* disebut *gaslighter*, *gaslightee* sebagai korban, dan *gaslighting* sebagai perilaku yang dilakukan pelaku kekerasan kepada korban.

(Sweet, 2019) mendefinisikan *Gaslighting* merupakan salah satu bentuk kekerasan dalam pelecehan psikologis yang bertujuan untuk membuat korban tampak atau merasa bersalah, dan menciptakan hubungan yang surrealis serta membingungkan yang dapat menarik perhatian publik. Halket dkk(Noviani & Mada, 2021) *Gaslighting* adalah bentuk disorientasi kepada korban agar korban merasa bingung dengan apa yang dia lakukan atau putuskan, membuntuti, dan mengontrol korban dengan maksud mengintimidasi, sehingga korban rapuh dan tidak tenang sampai korban merasa tidak menemukan tempat nyaman dan aman selain kembali berada di dekat pelaku kekerasan.

Dari (Rofifah, 2020) mengutip dalam (Dorpart, 1994:91) *Gaslighting* adalah sebuah bentuk manipulasi psikologis yang digunakan untuk menciptakan keraguan terhadap individu atau sebuah kelompok yang ditargetkan, sehingga korban akan mempertanyakan tentang persepsi, kewarasan, dan ingatannya sendiri. dengan menggunakan penyangkalan, penyesatan, kontradiksi, dan kebohongan yang keras, pelaku mengerahkan usaha agar korban menjadi bingung dan terintimidasi kepercayaan dirinya. Dari berbagai pendapat di atas tentang *gaslighting* dapat disimpulkan bahwa *gaslighting* merupakan salah satu teknik manipulasi dalam tindakan kekerasan yang digunakan oleh *gaslighter* kepada *gaslightee* untuk membingungkan dan mempertanyakan persepsinya sehingga *gaslightee* menjadi tidak percaya diri dan membenarkan tindakan kriminal *gaslighter*.

Sejarah *gaslighting* dalam (Leve, 2018) pertama kali dikenal dalam film *gas light* yang diadaptasi oleh Patric Hamilton 1994 yang mengisahkan tentang Paula dan Gregory adalah sepasang suami istri. Gregory melakukan distorsi istrinya dan melakukan manipulasi kepada istrinya untuk menutupi tindakan kriminal yang dilakukannya sehingga istrinya percaya bahwa dirinya gila. Istilah *gaslighting* kemudian diangkat oleh (Leve, 2018) dalam sebuah artikel pada tahun 2017 yang berjudul “Trump adalah *Gaslighting* America”, di Inggris pada tahun 2015 *Gaslighting* bahkan menjadi bagian resmi dari undang-undang kekerasan dan tindakan kriminal dalam rumah tangga, dan lebih dari 300 orang sejak itu telah didakwa dengan pelanggaran tersebut (Stark, 2019). Dalam (Winnaisih, 2017) menjelaskan bahwa *gaslighting* ini masih belum memiliki kata serapan dalam bahasa Indonesia sehingga dalam mencantumkan bentuk-bentuk kekerasan emosional masih menggunakan kata *gaslighting* untuk memberikan penjelasan terkait kasus-kasus yang ditemukan.

Mengutip pendapat Churchwell dalam (Tormoen, 2019) mengacu pada perspektif feminis kurangnya rasa hormat sosial masyarakat, menganggap *gaslighting* sebagai perang psikologis, merusak kewarasan orang lain yang disengaja dilakukan untuk menyabotase budaya persepsi perempuan, untuk meremehkan kekhawatiran mereka sebagai imajiner. Dalam penelitian (Farmawati, 2018) mengatakan bahwa perempuan korban kekerasan masih saja dianggap pihak yang bersalah dan sepantasnya disalahkan menyebabkan banyak kasus

kekerasan yang tidak dilaporkan kepada pihak yang berwajib sehingga peristiwa ini biasa disebut dengan fenomena *gaslighting*.

(Stephanie Sarkis, 2018) terdapat empat ciri-ciri seseorang memiliki potensi sebagai *gaslighter* adalah 1. *Histrionic Personality Disorder* (Gangguan Kepribadian Histrionik), 2. *Narcissistic Personality Disorder* (Gangguan Kepribadian Narsistik), 3. *Antisocial Personality Disorder* (Gangguan Kepribadian Antisosial), 4. *Borderline Personality Disorder* (Gangguan kepribadian ambang). Dari Partnow yang dikutip oleh (Petric, 2018) terdapat jenis-jenis *gaslighting* menurut tempat mengambilnya data : 1) *gaslighting* di lingkungan kerja, 2) *gaslighting* secara sistematis dan institutif, biasanya dilakukan oleh oknum rezim tertentu untuk merusak toleransi, 3) *gaslighting* dalam hubungan. yaitu hubungan kekasih, hubungan pertemanan. 4) *gaslighting* dalam lingkungan keluarga seperti hubungan suami-istri, orang tua dan anak. (Fisher, 2019) Patricia Evans menjelaskan bahwa terdapat tujuh tanda-tanda seorang *gaslighter* yaitu :

1. Menyembunyikan kebenaran informasi terhadap korban
2. Memutar balikkan informasi agar sesuai dengan sudut pandang pelaku
3. Memberikan informasi setengah-setengah
4. Pelecehan verbal (lelucon kasar, menyalahkan, degradasi)
5. Menutup akses perhatian korban dari dunia luar
6. Merendahkan dan meremehkan nilai dan prinsip korban
7. Menyusahkan, menjatuhkan dan merusak korban secara bertahap dengan menggunakan titik kelemahan korban dalam proses berpikir hingga penilaian korban (Stern, 2018).

Evans dalam (Petric, 2018) juga menjelaskan tanda-tanda metode umum *gaslighter*, antara lain : a) bersembunyi, *gaslighter* seringkali menyembunyikan hal-hal tertentu kepada korban, *gaslighter* akan berusaha menyakinkan korban untuk meragukan keyakinannya dan memutar balikkan faktanya kepada korban (Grandia, 2020) b) Merubah, *Gaslighter* ingin merubah segala sesuatu yang dimiliki korban yang tidak sesuai dengan keinginannya sehingga korban terbentuk menjadi seseorang yang sama dalam fantasinya, apabila korban tidak mematuhi hal tersebut *gaslighter* akan menyakinkan korban bahwa apa yang diyakininya buruk/tidak cukup baik (Berenstein, 2020). c) Kontrol, *Gaslighter* ingin mengendalikan sepenuhnya kekuasaan korban, sehingga *gaslighter* merasa mendapat kepuasan tersendiri karena mengetahui korban telah berada dalam kendalinya (Colantonio-Yurko et al., 2021).

Bedasarkan hasil data yang tercatat oleh SIMFONI PPA (sistem informasi online – pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak republic Indonesia) pada bulan Januari-Oktober tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat 15.036 kasus kekerasan yang dialami oleh penduduk Indonesia dengan berdasarkan jenis kelamin bahwa korban laki-laki sebesar 3.249 dan perempuan sebesar 12.933. Dari kategori pendidikan di Indonesia pada jenjang SD (16%), SLTP (22%), SLTA (33%), perguruan tinggi (8,6%) pernah mengalami kekerasan, yang tertinggi dan sering mengalami kekerasan pada tingkat pendidikan pada masa SLTA sederajat.

Dari data yang diperoleh dari SIMFONI PPA menunjukkan bahwa perempuan dalam masa pendidikan lebih rentan mendapatkan tindakan perilaku kekerasan di lingkungannya. (Abramson, 2014) juga mengatakan bahwa perempuan seringkali menjadi sasaran target *gaslighting* dari pada laki-laki yang lebih condong terlibat dalam perilaku *gaslighting*. (Jannah, 2017) berpendapat bahwa masa remaja sendiri memiliki tiga tahapan dalam tugas perkembangannya awal (*early*), tengah (*madya*), dan akhir (*late*) di mana masing-masing tahapan memiliki tugas perkembangan yang harus dilewati dengan baik oleh remaja agar tercapai proses perkembangan secara maksimal. (Saputro, 2018) dalam (Gunarsa & Gunarsa:77) terdapat ciri-ciri perkembangan pada remaja akhir : a) memiliki psikis dan fisik mulai stabil, b) dapat berpikir secara realistis, c) matang dalam menyikapi sebuah masalah, d) memiliki kematangan emosi yang stabil, e) memiliki identitas seksual yang matang, f) lebih mengerti benar-salah sebagai lambang kematangan. Berdasarkan pemaparan dan data di atas

peneliti melakukan penelitian dengan judul “Identifikasi Korban Kekerasan Psikologis *Gaslighting* Pada Remaja Putri”.

## Metode

---

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian studi kasus sehingga informasi terkait peristiwa kekerasan psikologis *gaslighting* terhadap remaja putri yang akan dideskripsikan secara eksplisit dan terperinci (Prihatsanti *et al.*, 2018) studi kasus dilaksanakan dalam penelitian apabila konteks kehidupan, fenomena dan batasan tidak dapat dipisahkan dengan jelas.

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami tindakan kekerasan *gaslighting* kurang lebih 6 bulan – 2 tahun yang berada disalah satu kampus di Surabaya. Partisipan ini dipilih dengan teknik snowball sampling sehingga didapatkan 3 partisipan yaitu 2 korban dan 1 pelaku dengan kriteria umur 19-21 tahun yang memasuki remaja akhir. Waktu penelitian dilakukan dalam kurun waktu 6 bulan dimulai pada bulan Desember. Ketiga partisipan yang telah diteliti diberikan kode K1, K2 untuk korban, P1 untuk pelaku dan PE untuk peneliti.

Analisis data dari penelitian ini menggunakan analisis tematik, berdasarkan dari Bruan dan Clarke (Laily, 2020) terdapat enam langkah agar dapat memberi gambaran tentang hal-hal yang menjadi fokus dalam penelitian yaitu : 1) *data familiarization*, mengenali data menyalin data mendengarkan rekaman audio berkali-kali, 2) *initial coding generation* melakukan pengkodean dari kalimat ke kalimat atau per 1-2 pernyataan berdasarkan situasi, 3) *search for themes based on the initial coding*, mencari tema dan sub tema yang cocok dengan data yang telah melalui proses initial coding, 4) *review of themes*, memeriksa kembali tema-tema yang sudah ditemukan agar sesuai dengan jumlah data yang mendukung setiap kemungkinan tema tersebut, 5) *themes definition and labeling*, setelah menentukan tema-tema dan sub tema dari data 6) *report writing* hasil analisis disusun dalam suatu laporan.

## Hasil dan Diskusi

---

Berikut adalah hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara kepada narasumber yaitu :

### **Pola Perilaku *Gaslighting***

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan ditemukan sebuah pola perilaku yang dapat menjadi tanda-tanda apabila pasangan anda melakukan *gaslighting*, namun yang perlu diketahui adalah pola ini sifatnya tidak absolut sehingga besar kemungkinan mengalami perubahan terhadap masing-masing hubungan yang dijalani oleh individu. Terdapat 5 pola perilaku dalam hubungan yang mengalami *gaslighting* sebagai berikut :

Pertama, dalam pertanyaan yang dilontarkan peneliti tentang **Bagaimana karakter dan perilaku yang ditunjukkan waktu awal berpacaran?** “*Pacar saya selalu memuji saya, dan dia pandai memberikan treatment ke saya sehingga saya merasa diperlakukan seperti ratu saya dari smp udah gak ada ayah jadi senang ada sosok laki-laki yang perhatian sama saya*” (K2.1.1 02-06-2021 via telfon WhatsApp). Korban merasa istimewa dengan perilaku yang ditunjukkan oleh gaslighter sehingga korban percaya dengan menganggap pasangannya merupakan pribadi yang tulus. “*dulu saya lagi diposisi terendah gitulah, waktu itu saya merasa nggak punya siapa-siapa dan dia datang ke saya, kan yang namanya cewek diberikan pengayoman berikan kenyamanan kan yaudah kan itu dan waktu itu aku cuma punya dia gak ada siapa-siapa kan, kita dekat lah akhirnya*” (K1.1.2 30-09-2021 Wawancara di kamar kos). Saat itu korban berada diposisi terpuruk karena memiliki masalah dengan temen sekamar kosnya dan temen sekelasnya akhirnya korban merasa sendirian dan diwaktu yang bersamaan gaslighter/pelaku datang untuk menemani

korban. Dari hasil wawancara kedua korban di atas bahwa pasangannya adalah sosok orang yang dapat diandalkan dengan memberikan perilaku manis diawal menjalin hubungan pacaran terutama pada 3 bulan pertama saat berpacaran. Korban memberikan pengakuan bahwa dalam menjalin hubungan mereka cenderung menjalaninya secara intens, contoh : *“waktu pacaran kan saya sering ngirim PAP (post a picture) foto saya ke dia, selalu memuji saya cantik dan dimoment tertentu foto saya dibuat instastory WhatsApp saya seneng banget mbak soalnya emang baru pertama dapat pacar yang gimana ya kayak bangga gitu loh sama saya”* K2.1.3 07-01-2022 via WhatsApp. Dalam moment-moment tertentu korban sering membagikan foto pribadi kepada pacarnya sebagai bentuk kasih sayang dia dan bukti kegiatan sehari-harinya, dan pelaku merespon dengan baik dengan memuji-muji korban dan terkadang foto korban diupload ke dalam sosial media pelaku sebagai bukti validasi kalau mereka saling mencintai. *“dalam waktu 20/24 jam saya bisa menghabiskan waktu saya dengan pacar saya karena memang saya gak ada siapa-siapa terus ngerjain tugas bareng juga, temen saya hanya ada dia solanya kan kita sama-sama di perantauan jadi adanya dia sangat membantu sih”* K1.2.4 via WhatsApp. korban hampir setiap hari menghabiskan waktu dengan pelaku dari pagi berangkat kuliah sampai malam jam 00.00 - 01.00 WIB di luar dan pulang untuk tidur dan diulang kembali seterusnya. Dari wawancara dengan pelaku *gaslighting* juga mengakui demikian *“konsep yang saya tanamkan saya sama pacar saya, saya berani mengorbankan apa saja berani menemani kapanpun yang pacar saya butuhkan, yang penting dia hanya milik saya, dia hanya milik saya jadi tidak ada perasaan yang terjadi bahkan dalam grup! Paham? bukan hanya personal saja tapi dalam tim Saya cemburu dalam tim, yang di dalam anggotanya ada dia di dalamnya ada, soalnya yang saya takutkan nanti di dalamnya ada cinlok ada menyita waktu kebersamaan begitu sih kak”* (P1.3.5 10-01-2022 Wawancara).

Kedua, seiring berjalannya waktu korban sangat mencintai pasangannya karena perilaku manis kepada dirinya, namun didalam perjalanan hubungan mereka juga sering terdapat konflik-konflik kecil yang sebenarnya memberikan ketidaknyamanan bagi korban namun karena sayang dan cinta korban terpaksa tetap menuruti apa yang dikatakan pacarnya seperti : *“sayang aku pingin kamu pakai baju yang slimfit simple tapi kelihatan bentuk tubuh mu”* K2.1.6 kalimat semacam ini sering dilontarkan kepada korban ketika jalan bersama, sering kali juga pacar korban melontarkan kalimat semacam di atas yang di dalamnya terdapat maksud terselubung untuk sindiran atau membandingkan pasangannya entah itu pakaian, perkataan atau perilaku korban di depan teman-temannya. *“menurutku sih gak ada yang cantik ya selain pacarku, tapi kayaknya lebih cantik lagi kalau pakai krudung yang nutup dada gak ngumbar-umbar aurat kayak cewek murahan”* K1.2.6 ucapan ini dilontarkan pelaku saat pelaku berada di kantin bersama teman-teman sekelasnya P1 dan K1.

Ketiga, dalam pertanyaan **apakah mantan pasangan mbak pernah membuat diri mbak dititik tidak berdaya?** Korban K1 menjawab *“pernah dia berkata gini sama saya “aku loh ngentokno uwong seng luwih teko awakmu luwih ayu teko awakmu dan luwih beragama teko awakmu”* (aku loh bisa dapatin orang yang lebih dari kamu, lebih cantik dari kamu, dan lebih faham agama dari kamu) *dan seketika itu dia kayak udah ngehina seluruh aspek dalam diriku itu, kayak agamalah yaaa emang sih aku bukan orang yang lulusan pondok syari dan sebagainya, kekayaan kan nyangkut keluargaku, dari situ aku kayak mmmmmmm* (menunduk dan menunjukkan ekspresi pasrah) *jadi setelah kejadian itu dia jadi nyetir aku kayak berpenampilan seperti apa yang dia mau”*. (K1.1.7 13-01-2022 Wawancara). Dari sudut pandang pelaku *gaslighter* melakukan hal tersebut karena terdapat alasan yang mendasari tindakanya *“Yang pertama, niat saya baik. Saya ingin mengontrol dia atau pacar saya supaya tidak terpengaruh dengan konsep pacaran atau eeeeeee.... hubungan yang lain yang diterapkan kayak temen-temennya”* (P1.2.8 10-01-2022 wawancara). Menurut pendapat *gaslighter* dia melakukan tindakan tersebut karena merasa lingkungan dalam perkuliahannya yang kurang baik bagi dirinya dan pasangannya karena pelaku mengakui bahwa dirinya mengalami *culture syock* melihat pergaulan di lingkungan kampus setelah lulus dari pesantren.

Keempat, gaslighter mulai memberikan tekanan kepada korban dengan berusaha mengontrol dan mengambil alih hak atau keputusan yang dimiliki gaslighter seperti beberapa contoh sebagai berikut :

a) *“Sebelum saya utarakan, singkat cerita kita mau mengadakan pementasan karena tipikal beground kita dari anak seni. Kita mau pementasan di mana pementasan itu dibagi 2 kubu A & B. dia di kubu A dan dia di kubu B. dan eksistensi pementasan itu sangat bergengsi. Dia cukup sempurna karena di kubunya komposisinya sangat sempurna. Karena di kelompoknya banyak anak yang berpotensi terutama dia. Suatu ketika kelompok dia menyita waktu gladi bersih kelompok B ke kelompok saya (kelompok A) seketika itu pula aku mengancam ke dia “kamu gak boleh ikut.... pentas” difikiranku otomatis di kelompok dia akan stagnan kalau gak ada dia. Bahkan gak bisa pentas. Meskipun bisa pentas itupun tidak sempurna karena sudah dirancang secara jauh-jauh hari.” (P1.1)*

b) *“pernah mau tampil kan jadi penari dan pakaiannya kemben itu kan kelihatan, pernah saya dilarang entah itu karena dia memang enggak suka saya berpakaian terbuka seperti itu atau ada alasan lain, saya kurang tahu tapi yang saya tahu dia melarang saya karena pakaiannya dan itu H-1 saat udah mau acara, H-1 loh itu kan bikin saya syok dilarang pentas” (K1.2. ),*

c) *“kamu kalau masih pingin ikut pentas mendingan kita putus”*

d) *“Pernah waktu itu aku ikut organisasi dia kayak gak suka gitu mbak tiap hari berantem terus waktu itu ada acara pulang malem dan posisi capek sampai temen-temenku prihatin dengan saya waktu itu dia maksa minta VC (video call) dan dia maksa aku untuk gak boleh tidur padahal aku capek banget besoknya ada kuliah” (K1.2).*

e) *“pacaran kan gak mungkin membiarkan pacar marah kan gak mungkin jadi sebisa mungkin tak turuti sampek apapun ya saya turutin sampai waktu, tenaga ku, aku lakuin buat dia sampai tugas-tugas kuliah dia juga saya yang mengerjakan. Waktu itu juga ada tugas menerjemah naskah lama gitu bayak banget tugasnya, saya waktu itu ngerjain punya dia sedangkan dia asik tertidur pulas. Terus juga pernah tugas wawancara di luar gitu beda-beda daerah beda. Dia langsung copast sama saya sampai ketahuan dosen yaudah saya gak bisa berkutik apa-apa. Bangunin kuliah juga aku selalu bangunin akhire saya sadar waktu udah putus dia gak ngumpulin tugas, kuliah suka bolos mungkin waktu itu dia belum menemukan orang yang mau backing dia” (K1.3).*

Terakhir adalah apabila korban memaksa atau memberontak pelaku akan melakukan *gaslighting*, dalam perilaku *gaslighting* ini peneliti juga menemui bahwa hubungan yang di dalamnya terdapat perilaku *gaslighting* maka besar kemungkinan terdapat bentuk kekerasan lebih lanjut yang diawali dengan perilaku *gaslighting* seperti kekerasan verbal, kekerasan fisik, bahkan kekerasan seksual, sebagai berikut :

a) *“Waktu itu dia lagi pergi sama temen rame-rame kebetulan waktu itu aku gak sengaja lewat daerah sana juga tempat dia nongkrong aku lihat dia bonceng temenku cewek gak tau dia kenal dia dari mana tapi aku sering dapat kabar kalo temenku cewek ini mau deketin pacar aku, gara-gara aku keinget gosip ini rasanya aku cemburu banget dia spam chat aku terus-terusan kita berantem di WA, intinya seingetku kyak gini “temen kamu banyak yang cowok perasaan kenapa harus bonceng sama cewe itu” aku bilang gitu “kamu cemburu itu hanya bonceng aja gak ada apa-apa”. “boncengan aja tapi tangannya meluk kamu” aku lihat sendiri waktu dia bonceng cewek aku itu tangan si cewek pegangan romantis gitu mbak dia malah bilang gini “kamu sadar gak sih kamu tuh lebay padahal kamu gak bisa buktiin omonganmu” iya sih emang aku gak bisa buktiin omonganku tapi aku jelas-jelas lihat dia ngelakuin itu kan aku emosi jadinya orang dia yang salah malah ngatain aku lebay” (K2.1)*

b) *“malah pernah kita sempet cekcok ditempat umum dan itu di depan teman-teman saya, memang gak ada omongan kasar sih tapi rasanya gak etis aja. Yang melihat kita waktu itu orang-orang menganggap itu seperti baik-baik saja kita nggak pernah ada masalah di depan umum. Bahkan orang-orang mengaggap kita itu pasangan yang ideal tapi sebenarnya yang terjadi di dalamnya orang-orang tidak tau kayak gimana” (K1.2).*

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa narasumber dalam sudut pandang gaslighter penulis sependapat dengan (Miano *et al.*, 2021) terdapat tiga perilaku khusus yang dilakukan gaslighter dalam melakukan *gaslighting* yaitu :

1. Pelaku berusaha saling melengkapi

Gaslighter/pelaku akan membuat gaslightee merasa istimewa karena sikap gaslighter selalu berusaha saling melengkapi gaslightee selain itu gaslighter akan sering memberikan sanjungan dan memberikan kepuasan kepada gaslightee.

2. Menunjukkan sikap narsistik dan bermuka dua kepada pasangannya.

Gaslighter/pelaku memiliki karakter narsis yang selalu terlihat menonjol sehingga mendominasi dalam hubungan mereka terutama di depan orang lain, selain itu pelaku/gaslighter seringkali memberikan pujian positif namun sifatnya memberi kritik yang menjatuhkan gaslightee/korban.

Gaslighter/pelaku sangat terobsesi dengan citra dan prestasinya meskipun itu sudah lewat bertahun-tahun prestasi yang ia dapatkan.

3. Gaslighter/pelaku selalu memberikan support terbaik namun tetap dalam keputusan gaslighter.

Gaslightee/korban tidak memiliki orang lain disekitarnya karena gaslighter berusaha membatasi ruang interaksi gaslightee sehingga korban/gaslightee selalu mencoba bertanya untuk meminta pendapat kepada gaslighter/pelaku, karena inilah gaslighter/pelaku memegang kendali dalam keputusan sehingga sangat mudah bagi gaslighter/pelaku untuk memanfaatkan gaslightee/korban. Namun, ketika gaslightee/korban merasa tidak setuju atau melawan saran dan keputusan yang diberikan gaslighter maka gaslightee akan diberikan pilihan yang pilihannya sama-sama tidak diinginkan oleh korban.

Dalam (S. M. Sarkis, 2018) berpendapat bahwa perilaku *gaslighting* dapat dipelajari dari orang tua atau orang lain dalam kehidupan pelaku waktu masih kanak-kanak, gaslighter yang dilecehkan psikologisnya pada saat masa kanak-kanak pada saat anak tersebut masih dalam belajar koping teknik maladaptive ketika ia sedang berada dalam ancaman yang menimpa mereka. Salah satu pelaku yang peneliti wawancarai mengakui bahwa budaya patriaki yang pelaku lihat di keluarganya menyebabkan pelaku melakukan tindakan *gaslighting* terhadap pasangannya. Dalam kasus ini terjadi pada P1 yang mengakui sendiri bahwa dia tidak sadar melakukan *gaslighting* karena menganggap itu adalah hal yang benar karena melihat itu di dalam lingkungan keluarganya sendiri sehingga dia mencerminkan perilaku tersebut kepada pasangannya.

### Dampak Perilaku *Gaslighting* Terhadap Korban

Akibat dari perilaku *gaslighting* selain korban mengalami masalah dalam emosi, korban juga mengalami trauma yang mengakibatkan korban menjadi sulit percaya dengan orang lain dan sulit untuk mempertahankan persepsinya. Dalam wawancara korban juga sangat menyesali karena selalu menerima tekanan yang diberikan gaslighter seperti : *"Kalau merasa menyesal sih menyesal merasa seabodoh banget itu sampai menyalahkan diriku sendiri. dan sempet bilang ke diri sendiri kenapa aku gak dengerin temenku aja dari awal sampek di titik setidak berdayakah aku sampek semua apa yang dia bilang saya selalu ikut sama orang yang ternyata gak bisa jaga aku, cuma bisa manfaatin aku"* (K1.1), selain itu diposisi korban yang kedua juga demikian *"misal saya lagi kesel dia malah balik kesel dan ujung-ujungnya saya yang harus minta maaf ke dia padahal yang salah tuh dia, aku juga suka gak faham sama diri aku sendiri kenapa mau-maunya digituin"* (K2.2).

**Tabel. 2 Dampak Perilaku *Gaslighting***

Tema	Kesehatan Mental	Dampak
Dampak dari perilaku <i>Gaslighting</i>	Gejala Depresi	• Korban mengalami gejala depresi karena sering mendapat tekanan-tekanan dari pelaku <i>gaslighting</i>
	Emosi	• Dalam sehari korban dapat mengalami <i>mood swing</i> yang ekstrim seperti tiba-

tiba kesal, tertawa, dan menangis.

- Gejala Kecemasan
- Korban selalu berusaha menjaga kondisi dan situasi untuk tetap kondusif agar pelaku tidak terpancing emosi, karena korban berusaha menghindari dari situasi yang mencekam

Seperti yang terdapat dalam (S. M. Sarkis, 2018) berpendapat bahwa korban yang mengalami dua emosi yang berbeda yaitu pertama, apabila pelaku *gaslighting* dilakukan secara terus menerus akan membuat mudah untuk gaslightee mengenali indikasi awal bagaimana gaslightee di sakiti. kedua, gaslightee akan bertanya-tanya kepada diri sendiri dan mengalihkan perhatian gaslightee sebagai orang yang pantas disalahkan.

### Implikasi Dalam Bimbingan Dan Konseling

Setelah mengidentifikasi pola perilaku *gaslighting* dan dampak dari perilaku *gaslighting* bagi konselor peneliti memberi anjuran pendekatan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) melalui konseling individu karena secara uraian pembahasan korban *gaslighting* menekan proses berpikir secara rasional sehingga pendekatan ini efisien untuk mengatasi rendahnya self esteem korban yang didasari dari pemikiran irasional (Ikbal & Nurjannah, 2017). Selain itu juga konselor dapat memberikan teknik asertive karena dalam tujuan perilaku asertive membuktikan bagaimana cara berkomunikasi yang diinginkan, mengubah pola pikir negative, menghargai pendapat diri sendiri, menyampaikan penolakan dan kritik serta cara membangun harga diri dan kepercayaan diri (Mujiyanti, 2015).

Upaya yang dapat diterapkan jika anda merasa mengalami perilaku *gaslighting* oleh pasangan anda : 1) Tetap menentang. menentang di sini merupakan bentuk mempertahankan diri 2) Sadari bahwa pelaku tidak akan mengakui kesalahannya, bahkan tidak akan memberikan pertanggungjawaban kepada korban 3) Lepaskan keinginan untuk dapat mengubah perilaku *gaslighting* karena sesungguhnya pelaku tetap akan berfikir bahwa apa yang pelaku lakukan adalah perbuatan yang benar karena di dalam pikiran pelaku melakukan hal tersebut untuk kebaikan korban, sedangkan pelaku tidak tahu bahwa sebenarnya korban yang mendapat perilaku tersebut merasa tertekan dan terbebani 4) Menghadirkan pikiran sadar, perilaku mindfulness sangat berperan penting dalam melihat kondisi yang terjadi terhadap apa yang dialami korban itu sendiri, dalam perilaku mindfulness juga korban akan dapat memberikan keputusan terbaik untuk melanjutkan hubungannya dengan pelaku *gaslighting* selanjutnya.

## Simpulan & Saran

### Simpulan

*Gaslighting* merupakan salah satu teknik manipulasi dalam tindakan kekerasan yang digunakan oleh gaslighter kepada gaslightee. Tujuannya untuk membingungkan dan mempertanyakan persepsinya sehingga gaslightee menjadi tidak percaya diri dan membenarkan tindakan kriminal gaslighter. Hasil identifikasi korban *gaslighting* ada 5 pola perilaku *gaslighting* yaitu : a) pelaku cenderung memberi respon yang berlebihan seperti banyak menunjukkan perilaku baik dan pengorbanan kepada pasangannya diawal-awal menjalin hubungan, b) pelaku sering memuji secara berlebihan dan berusaha menampakkan kesempurnaan di depan orang lain, c) sifat alpa pelaku yang mendominasi dalam hubungan seperti mengoreksi penampilan pasangan, perkataan atau perilaku pasangan yang dirasa kurang cocok bagi dirinya, sering mengatur dan mengambil alih hak dan keputusan, d) apabila gaslightee melawan atau memberontak gaslighter akan melakukan *playing victim* kepada gaslightee, e) dan kemungkinan besar berlanjut pada kekerasan lainnya seperti kekerasan seksual dan kekerasan verbal.

## Saran

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih memiliki banyak kekurangan dan belum sepenuhnya memenuhi kriteria yang baik. Penulis menyarankan kepada penulis selanjutnya untuk lebih baik jika melakukan studi literasi dan studi kasus secara mendalam, karena perilaku *gaslighting* sangat sering ditemui di dalam hubungan kehidupan sosial masyarakat, seperti orang tua dan anak, suami dan istri, bos dan karyawannya.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Ibu Najlatun Naqiyah yang telah memberikan bimbingan dari awal sampai tulisan ini telah menjadi artikel, dan kepada kedua orang tua saya yang selalu mendo'akan saya sampai detik ini.

## Daftar Rujukan

- Abramson, K. (2014). Turning up the lights on *gaslighting*. *Philosophical Perspectives*, 28, 1–30.
- Berenstain, N. (2020). White feminist *gaslighting*. *Hypatia*, 35(4), 733–758.
- Colantonio-Yurko, K., Boehm, S., & Olmstead, K. (2021). There Are No Rewards for Girls Who Are Too Spirited': Schools as *Gaslighting* Mechanisms in Girls with Sharp Sticks. *Research on Diversity in Youth Literature*, 4(1), 8.
- Farmawati, C. (2018). Peningkatan Peran Masyarakat dalam Pencegahan KDRT Melalui Penyuluhan Anti Kekerasan Berbasis Gender. *Muwazah*, 10(2), 138. <https://doi.org/10.28918/muwazah.v10i2.1779>
- Fisher, C. (2019). *The Gaslighting of the Millennial Generation: How to Succeed in a Society that Blames You for Everything Gone Wrong*. Mango Media Inc.
- Grandia, L. (2020). Toxic *Gaslighting*: On the Ins and Outs of Pollution. *Engaging Science, Technology, and Society*, 6, 486–513. <https://doi.org/10.17351/ests2020.431>
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2017). Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 73–86. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Laily, R. R. (2020). *Gambaran Kekerasan Emosional Oleh Ibu Asuh Terhadap Anak Dalam Film Animasi Tangled*. Universitas Airlangga.
- Leve, A. (2018). *How to survive gaslighting : when manipulation erases your reality*.
- Miano, P., Marina, B., & Genova, V. G. (2021). *Personality correlates of gaslighting behaviours in young adults*.
- Mujiyanti. (2015). Peningkatan Self Esteem Siswa Korban Bullying Melalui Teknik Assertive Training. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1), 12. <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/view/66/17>
- Noviani, R., & Mada, U. G. (2021). *Menggugat Kekerasan Berbasis Gender Online di Masa Pandemi Covid-19 : Refleksi atas Aktivisme Feminis Digital pada Media Online Magdalene . co dan Konde . co* (Issue April).
- Petric, D. (1997). *Gaslighting and the knot theory of mind*. 4, 1–4. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30838.86082>

- Petric, D. (2018). *Gaslighting and the knot theory of mind*.
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>
- Rofifah, D. (2020). GASLIGHTING DAN PENGARUHNYA DALAM RELASI ORANGTUA DAN ANAK. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Ruiz, E. (2020). Cultural Gaslighting. *Hypatia*, 35(4), 687–713. <https://doi.org/10.1017/hyp.2020.33>
- Saldaña, O., Rodríguez-Carballeira, Á., Almendros, C., & Guilera, G. (2021). Group psychological abuse and psychopathological symptoms: The mediating role of psychological stress. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(11–12), NP6602–NP6623.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Sarkis, stephanie. (2018). *Gaslighting: recognize manipulative and emotionally abusive People—and break free* (October 20). Da Capo Press, an imprint of Perseus.
- Sarkis, S. M. (2018). *Gaslighting: Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People—and Break Free*. Hachette UK.
- Stark, C. A. (2019). Gaslighting, Misogyny, and Psychological Oppression. *Monist*, 102(2), 221–235. <https://doi.org/10.1093/monist/onz007>
- Stern, R. (2018). *The gaslight effect: How to spot and survive the hidden manipulation others use to control your life*. Harmony.
- Sulistio, R. A. (2020). *Perancangan Informasi Gaslighting Dan Pengaruhnya Dalam Relasi Orangtua Dan Anak Melalui Media Buku Ilustrasi*. Universitas Komputer Indonesia.
- Sweet, P. L. (2019). The Sociology of Gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851–875. <https://doi.org/10.1177/0003122419874843>
- Tormoen, M. (2019). Gaslighting: How Pathological Labels Can Harm Psychotherapy Clients. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167819864258>
- Winnaseh, L. (2017). *HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN EMOTIONAL ABUSE PADA REMAJA AKHIR YANG BERPACARAN*. University of Muhammadiyah Malang.
- Wulandari, P. (2013). Hubungan Antara Maskulinitas Dengan Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja Laki-Laki. *Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 53(9), 1689–1699.

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---