

PSIKOEDUKASI: GASLIGHTING DAN STRATEGI MENGHADAPINYA

Arbania Fitriani, Sitti Rahmah Marsidi, Lita Patricia Lunanta
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk Jakarta 11510
lita.patricia@esaunggul.ac.id

Abstract

In everyday life, individuals are generally unwittingly exposed to psychological manipulations such as gaslighting or mass hypnosis via advertisement propaganda, impairing their ability to think clearly. As a result, this could cause a person to become depressed on a very serious scale. Participants learned the concept of mind hacking through psychological manipulation, the definitions, characteristics, forms, and effects of gaslighting, as well as its relationship to mass hypnosis, during this webinar. According to the survey given to the n = 33 participants, 27.3 percent had heard of or understood what the term "mind hacking" meant, while 72.7 percent had never heard of it. 51.5 percent of participants had heard or understood the term "gaslighting," while 48.5 percent had never heard of it. According to the psychological test used to determine whether a person has experienced gaslighting, 63.5 percent of participants had more than ten indications of gaslighting behavior, while 36.5 percent of participants had fewer than ten indications of gaslighting behavior.

Keywords : *Psychological Manipulation, Gaslighting*

Abstrak

Dalam keseharian seringkali seseorang tanpa disadari menghadapi manipulasi psikologis seperti gaslighting atau hypnosis massal melalui propaganda reklame sehingga fungsi berpikirnya menjadi kabur. Akibatnya, dalam skala yang sangat intens akan menyebabkan seseorang menjadi depresi. Melalui webinar ini, peserta diberikan pemahaman apa yang dimaksud dengan *mind hacking* melalui manipulasi psikologis, definisi, ciri-ciri, bentuk, dan dampak dari gaslighting serta hubungannya dengan hypnosis massal. Berdasarkan kuesioner yang diberikan kepada peserta dengan n = 33, sejumlah 27,3% peserta sudah pernah dengar atau memahami apa yang dimaksud dengan mind hacking, sementara 72,7% belum pernah dengar tentang mind hacking. Untuk istilah gaslighting, sejumlah 51,5% peserta sudah pernah mendengar atau memahami apa yang dimaksud dengan gaslighting dan 48,5% belum pernah dengar tentang gaslighting. Berdasarkan psikotes yang diberikan terkait apakah seseorang pernah mengalami gaslighting ditemukan bahwa dari 20 aitem terkait indikasi gaslighting, 63,5% peserta memiliki indikasi pernah mengalami perilaku gaslighting dengan lebih dari 10 indikasi dan 36,5% peserta memiliki kurang dari 10 indikasi perilaku gaslighting.

Kata Kunci: Manipulasi Psikologis, Gaslighting

Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial tentu tidak terlepas dari segala problematika hidup. Sebagai makhluk social yang menjalin interaksi dengan banyak orang, seringkali terjadi konflik untuk mendominasi sebuah hubungan. Terkadang orang melakukan bentuk manipulasi dengan tujuan memenuhi sebuah tujuan tertentu dengan cara yang tidak baik. Manipulasi dalam sebuah hubungan atau relasi biasa dikenal dengan istilah manipulasi psikologis.

Menurut Braiker, Harriet B (2004), manipulasi psikologi merupakan suatu gaya dalam mempengaruhi pengetahuan sosial dari suatu kelompok atau seseorang yang memiliki tujuan untuk mengubah persepsi atau mengubah perilaku dari orang atau sekelompok orang secara licik, dengan cara menipu, atau bahkan

dengan metode strategi yang kasar. Hal ini dilakukan demi kepentingan pribadi dari sang pelaku. Kegiatan manipulasi psikologis ini juga cenderung dapat memberikan beban lain terhadap korban, dengan metode seperti mengeksploitasi korban, hingga penyalahgunaan pengetahuan psikologi secara licik, kasar, dan menipu (Braiker, 2004).

Kegiatan manipulasi psikologis umumnya diaplikasikan pada konten media, propaganda, kampanye hitam, dan periklanan. Kegiatan manipulasi psikologis juga sering terjadi di kehidupan sehari-hari dari mulai yang ringan hingga yang berat. Dalam suatu hubungan, baik antar hubungan asmara, rumah tangga, pekerjaan, hubungan keluarga, hingga hubungan antara orangtua dan anak, kegiatan manipulasi psikologis juga sering terjadi. Salah satu bentuk

manipulasi psikologis yang akan dibahas dalam pelatihan ini adalah *Gaslighting*.

Kata *Gaslighting* dikenal dari sebuah film adaptasi Patrick Hamilton 1938 yang memerankan *Gas Light* dan film adaptasinya pada tahun 1940 dan 1944. Film ini menceritakan tokoh yang memanipulasi dan membuat istrinya percaya bahwa dirinya sudah gila untuk menutupi tindakan kriminalnya (Oliver, 2019). Sejak saat itu, istilah "*gaslighting*" sering digunakan sejak tahun 1960-an sehingga menjadi kata baku (Oxford English Dictionary, 2005). Dalam dunia klinis, istilah "gaslight" mulai digunakan para psikolog pada tahun 1969. Istilah tersebut dibuat dalam laporan yang diterbitkan 'The Lancet' oleh Barton dan Whitehead. Laporan tersebut menceritakan studi kasus mengenai berbagai pasien yang mempercayai bahwa mereka mengalami gangguan jiwa, padahal ketika berbagai pemeriksaan psikologis dilakukan, tidak ditemukan gangguan jiwa dalam bentuk apapun. Setelah investigasi dilakukan, diketahui bahwa semua pasien memiliki satu persamaan, yaitu telah dimanipulasi oleh orang-orang terdekat mereka (Sweet, 2019).

Dalam istilah serapan di Indonesia, kata *gaslighting* sendiri belum memiliki serapan kata dalam bahasa Indonesia, sehingga untuk kasus-kasus yang ditemukan masih menggunakan kata *gaslighting*. Kharisma (dalam Winnaiseh, 2017, P.10) dalam pernyataan bentuk-bentuk umum kekerasan emosional masih menggunakan kata *gaslighting* diantara bentuk-bentuk lainnya yang menggunakan serapan dalam bahasa Indonesia.

Secara umum, istilah ini masih jarang sekali dikenal oleh kalangan luas. Namun, kejadian yang sebenarnya merupakan kategori *gaslighting* ini sudah banyak terjadi di berbagai aspek kehidupan masyarakat mulai dari dalam rumah tangga sampai ke fenomena di masyarakat luas. Hal inilah yang kemudian akan dibahas dalam psikoedukasi agar *audiens* bisa mengenal istilah ini dan kemudian dapat menghindari dari pelaku *gaslight* apabila mengalami kejadian *gaslighting*.

Definisi Gaslighting

Gaslighting merupakan suatu bentuk manipulasi psikologis yang berupaya untuk menciptakan keraguan pada suatu individu atau

anggota kelompok yang ditargetkan, sehingga membuatnya mempertanyakan tentang persepsi, kewarasan, dan ingatannya sendiri. Dengan menggunakan penyangkalan, penyesatan, kontradiksi, dan kebohongan yang keras, seorang *gaslighter* berupaya untuk membuat korban menjadi tidak stabil dan mendelegitimasi kepercayaan korban (Dorpat, 1994). Evans (seperti dikutip Petric, 2018) tanda-tanda *gaslighting* adalah dengan memaparkan informasi tertentu dari korban terkait, melawan informasi yang kontra agar sesuai dengan perspektif pelaku, mengabaikan informasi yang tidak sependapat, pelecehan secara verbal (biasanya dalam bentuk lelucon kasar), menolak dan mengalihkan perhatian korban dari sumber luar, meremehkan nilai dan melebih-lebihkan keunggulan yang secara perlahan membuat proses pemikiran korban menjadi lemah.

Jenis-jenis Gaslighting

Portnow (seperti dikutip Petric, 2018) berdasarkan pengambilan data, tercatat bahwa terdapat beberapa jenis dari kasus *gaslighting*, antara lain:

- a. *Gaslighting* di lingkungan kerja. Contohnya, dapat terjadi ketika suatu individu melakukan tindakan yang menyebabkan rekan kerja mempertanyakan dirinya sendiri dan tindakannya dengan cara yang berbahaya bagi karier korban. Keberhasilan itu sengaja dijadikan pengecualian, dijadikan suatu bahan omongan, atau terus-menerus tidak dihargai atau diinterogasi demi mengupayakan untuk menghancurkan kepercayaan diri korban. Pelaku *gaslighter* umumnya mengalihkan pembicaraan untuk membuat korban merasa salah dan tidak berperilaku selayaknya. *Gaslighting* dapat dilakukan oleh rekan kerja manapun dan dapat sangat merugikan ketika pelaku adalah seseorang yang berada dalam posisi yang lebih tinggi.
- b. *Gaslighting* secara sistematis dan institusif dapat terjadi pada suatu rezim totaliter dan rusak (diktatorisme, komunisme, nazisme, fasisme, kejahatan terorganisir) ketika suatu kelompok pelaku kekerasan yang memanfaatkan rezim totaliter dan suatu organisasi kriminal yang mengorganisir sekelompok orang jujur yang ditargetkan

yang menentang totaliterisme dan kejahatan.

- c. *Gaslighting* dapat terjadi dalam hubungan keluarga, di sekolah, pada pekerjaan, lingkungan masyarakat. *Gaslighting* dapat dalam bentuk *bullying*, *mobbing*, diskriminasi, atau bisa bersifat institusional dan sistematis.

Pada umumnya, perilaku *gaslighting* juga dapat terjadi di keluarga baik antar hubungan suami istri ataupun hubungan antara orangtua dan anak dengan tanpa disadari. Contoh yang dapat diambil dari suatu kejadian *gaslighting* antara suami istri yaitu:

- a. *Gaslighting* pada hubungan suami istri seperti pada saat seorang suami bertindak keras kepala, kasar, dan secara terus menerus melakukan penyiksaan secara verbal terhadap istrinya yang dapat secara perlahan mengubah pola pikir sang istri terhadap apa yang dia lakukan sehingga pada titik dimana dia tidak dapat membedakan antara yang salah dan yang benar. Hal ini tentunya dapat menurun dan terlampiaskan baik kepada orang terdekat ataupun kepada anak. *Gaslighting* dapat terjadi dalam hubungan orangtua-anak, dengan salah satu orangtua, anak, atau keduanya berbohong kepada yang lain dan berusaha merusak persepsi (Jamal, U. dan Esa, A., 2017).
- b. *Gaslighting* pada anak. Contohnya, ketika orangtua bertindak layaknya *toxic parent* dan menggunakan kekerasan emosional terhadap anak, membatasi kegiatannya, banyak melarang tanpa alasan yang jelas, memberikan tuntutan tanpa pertimbangan, menyalahkan sang anak atas suatu hal, melebih-lebihkan kesalahan yang dibuat oleh sang anak, dan meremehkan sang anak sehingga secara perlahan dapat mengganggu kemampuan penilaian sang anak. *Gaslighting* pada anak juga dekat dengan permasalahan konflik antara orangtua dengan anak (Hayaza, 2020)

Ciri-ciri *Gaslighting*

Terdapat dua karakteristik *gaslighting* yang dapat digambarkan, yaitu: *gaslighter* menginginkan kendali penuh terhadap tindakan, pikiran, atau perasaan korban; dan *gaslighter* secara emosional dan secara diam-diam melecehkan korban, dengan cara paksaan,

bermusuhan, atau kasar (Dorpat, 2007). Terdapat tujuh "tanda peringatan" *gaslighter*, oleh Patricia Evans, yaitu:

- Berbohong atau menyembunyikan informasi dari korban;
- Melawan informasi agar sesuai dengan perspektif pelaku;
- Memberikan informasi yang tidak lengkap;
- Pelecehan secara verbal, biasanya dalam bentuk lelucon kasar;
- Menghalangi dan mengalihkan perhatian korban dari sumber luar;
- Meremehkan atau merendahkan nilai korban;
- Merongrong, merusak dan menjatuhkan korban dengan melemahkan korban secara bertahap dan proses berpikir hingga penilaian korban.

Evans (seperti dikutip Petric, 2018) tanda-tanda peringatan di atas menjadi penting untuk dipahami untuk memulai proses penyembuhan dari *gaslighting*. Dalam sebuah pengobatan populer, terdapat tiga metode umum yang dilakukan dalam *gaslighting*, antara lain:

- Bersembunyi. Pelaku cenderung menyembunyikan hal-hal tertentu dari korban yang berdampak baginya dan menutupi hal-hal telah dilakukan oleh pelaku. Dalam keadaan yang merugikan pelaku, pelaku akan meyakinkan korban untuk meragukan apa yang diyakininya tentang situasi tersebut dan membalikannya kepada korban.
- Berubah. Pelaku meyakini perlu mengubah sesuatu mengenai korban. Hal itu dapat berupa cara korban berperilaku atau berpakaian, pelaku ingin menetapkan suatu standar yang diinginkan agar korban membentuk fantasinya. Apabila korban tidak patuh, pelaku dapat meyakinkan korban bahwa ia sebenarnya tidak cukup baik.
- Kontrol. Pelaku mungkin menginginkan untuk sepenuhnya dapat mengendalikan dan memegang kekuasaan atas korban. Demi mewujudkan hal tersebut, pelaku akan berusaha untuk mengasingkan korban dari kerabat, keluarga, dan teman lain sehingga pelaku dapat mendominasi untuk dapat memengaruhi pikiran dan tindakan korban. Pelaku meraih kepuasan tersendiri karena

mengetahui bahwa korban telah berada di bawah kendali sepenuhnya oleh pelaku.

Gaslighting tidak secara spesifik hanya terkait dengan menjadi seksis, meskipun dalam beberapa konteks wanita cenderung sering menjadi target *gaslighting* dibandingkan dengan pria yang cenderung lebih sering terlibat dalam *gaslighting* (Abramson, 2014). Dapat dijelaskan bahwa ini sebagai hasil dari suatu kondisi sosial yang menyatakan bahwa itu merupakan salah satu bagian dari struktur seksisme yang menyudutkan bahwa wanita seharusnya kurang percaya diri, hal ini dilakukan guna meragukan reaksi, kepercayaan, pandangan, dan persepsi masyarakat, lebih dari pria. Diyakini bahwa *gaslighting* ditujukan untuk menyerukan pandangan, keyakinan, reaksi, dan persepsi seseorang. Secara norma keragu-raguan dari paham seksis, dalam segala bentuknya, mempersiapkan masyarakat untuk hal tersebut (Abramson, 2014).

Ciri-ciri Korban *Gaslighting*

Terdapat beberapa ciri-ciri dalam mengenali bagaimana seseorang telah menjadi korban *gaslighting*, antara lain (Stern, 2007, p.3):

- a. Korban merasa tidak seperti dirinya yang dulu
- b. Senantiasa memiliki perasaan cemas yang berlebihan
- c. Mengalami ketidakpercayaan terhadap dirinya sendiri
- d. Mempertanyakan kepada diri sendiri mengenai kondisi kejiwaannya
- e. Merasa terlalu sensitif
- f. Merasa apapun yang dilakukannya selalu salah
- g. Berpikir bahwa dirinya sumber masalah
- h. Kecenderungan untuk sering meminta maaf terhadap hal-hal yang bukan kesalahannya
- i. Kesulitan dalam pengambilan keputusan
- j. Merasa bahwa dirinya terisolasi dari teman atau anggota keluarga
- k. Mempertanyakan tentang sikapnya
- l. Merasa sering putus asa
- m. Korban kesulitan untuk merasakan kebahagiaan, bahkan *gaslighting* dapat menyebabkan depresi secara klinis sangat parah dan berat.

Umumnya pada kasus-kasus terkait *gaslighting*, kemampuan korban untuk melawan manipulasi dari pelaku tergantung pada kemampuannya untuk mempercayai penilaiannya sendiri. Pembentukan "lawan cerita" dapat membantu korban untuk mendapatkan kembali kebebasannya (Nelson, 2001).

Dampak *Gaslighting*

Tujuan utama pelaku, yaitu untuk membuat korban menebak-nebak dalam mengambil keputusan dan mempertanyakan tentang kewarasan dirinya sendiri, hal itu menyebabkan korban menjadi lebih bergantung pada pelaku. Salah satu siasat yang digunakan oleh pelaku untuk menurunkan harga diri seorang korban yaitu pelaku yang tak tentu berganti sifat antara memperhatikan dan mengabaikan korban seolah seperti mempermainkan korban, sehingga korban menurunkan harapannya tentang apa yang dianggap merupakan kasih sayang, dan menganggap dirinya kurang layak mendapatkan kasih sayang. Hal ini menjadi sangat terkait apabila *gaslighting* terpapar terlalu sering dan lama, *gaslighting* dapat menjadi penyuplai stresor yang signifikan sehingga dapat menimbulkan gejala-gejala masalah penyakit mental (Fatmawaty, Desember, 2019).

Metode Pelaksanaan

Pelatihan dilaksanakan secara *daring* dengan menggunakan fasilitas zoom meeting. Pelatihan dilaksanakan pada hari Kamis 10 Maret 2022 pukul 13.00 sampai pukul 16.00. Peserta pelatihan adalah para dosen Universitas Esa Unggul, Mahasiswa, dan umum. Fasilitator Webinar ada dua orang yakni Arbania Fitriani, S.Psi, M.Si sebagai pembicara pertama dan Indriati Yulistiani, S.Kom, M.Si sebagai pembicara kedua.

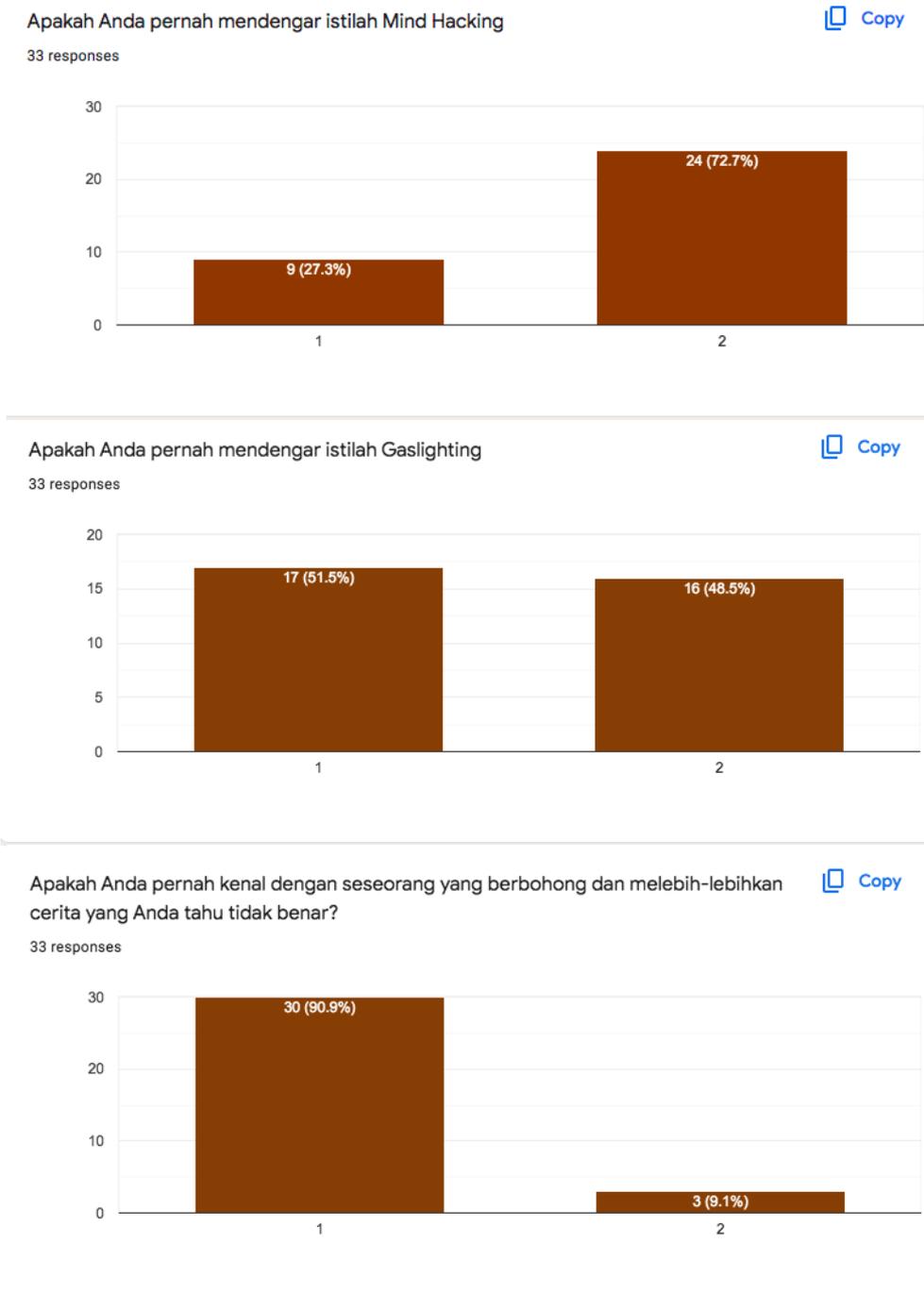
Sebelum sesi pembicara pertama dimulai pembicara memberikan kuesioner berisi 22 pertanyaan untuk mendapatkan gambaran apakah peserta pernah mendengar istilah *gaslighting* dan *mind hacking* serta apakah peserta pernah mengalami peristiwa *gaslighting*.

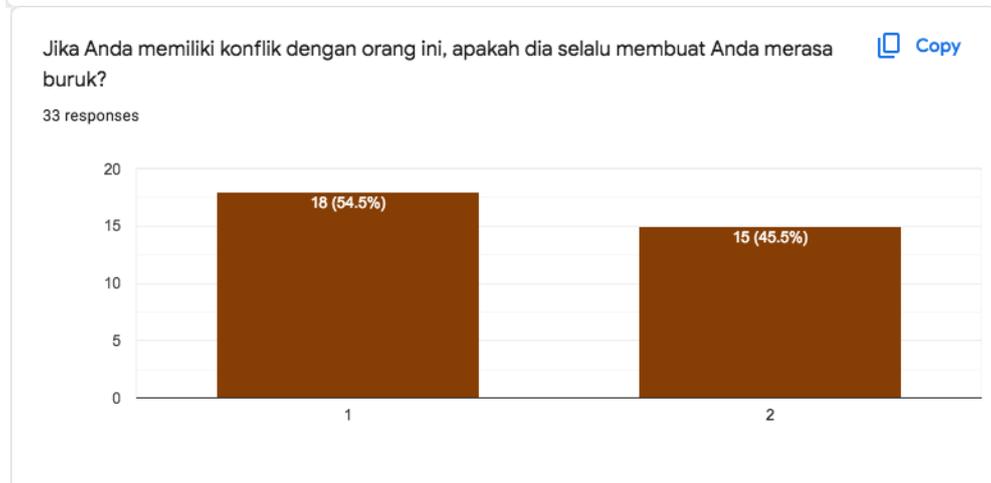
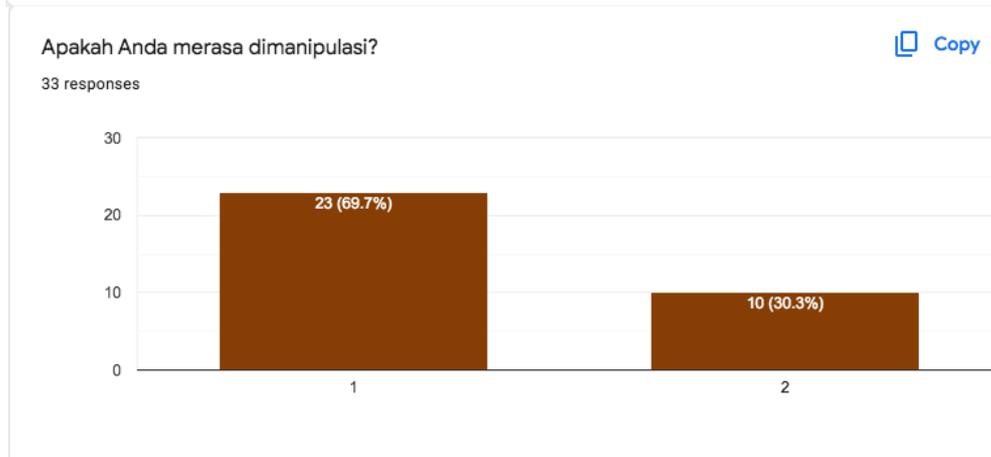
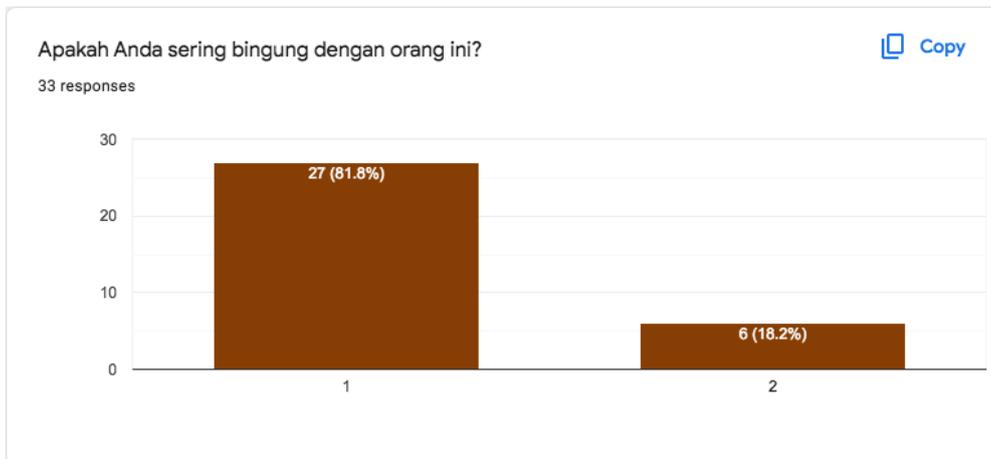
Data dari kuesioner diolah dengan menggunakan teknik statistik deskriptif melalui perhitungan tendensi sentral.

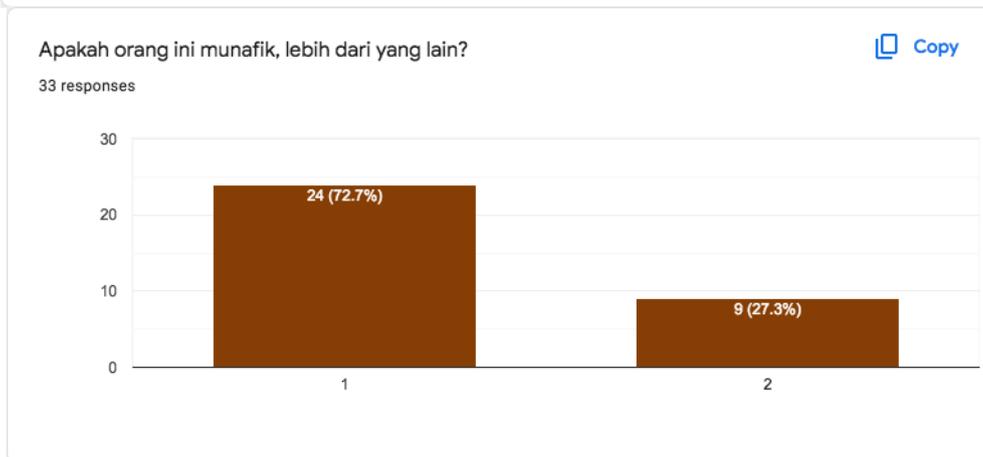
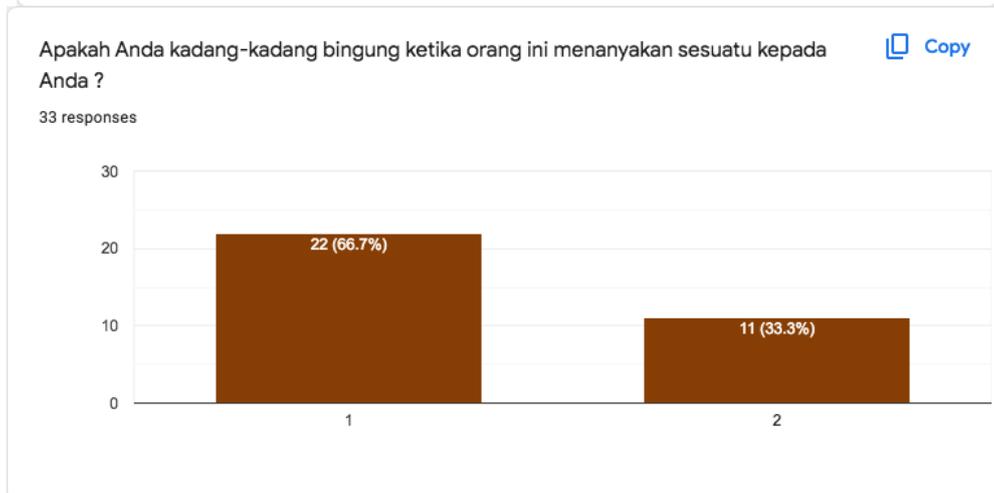
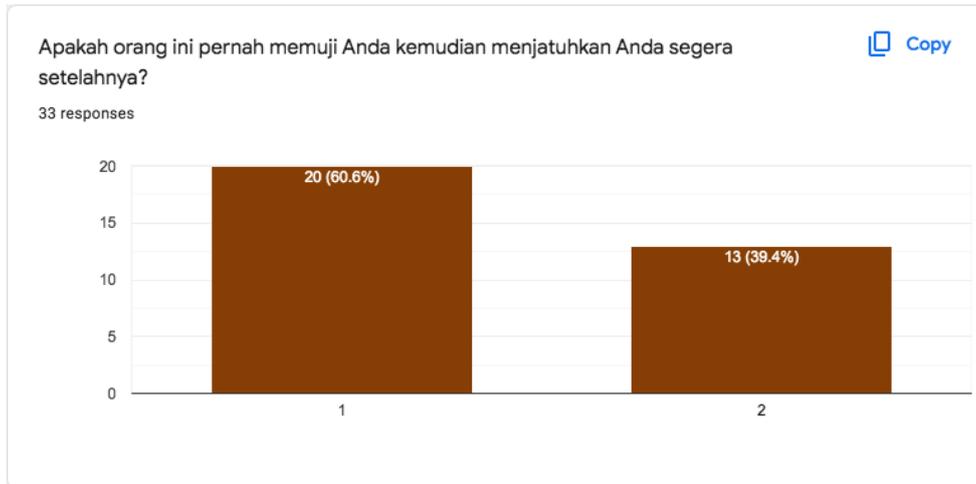
Hasil dan Pembahasan

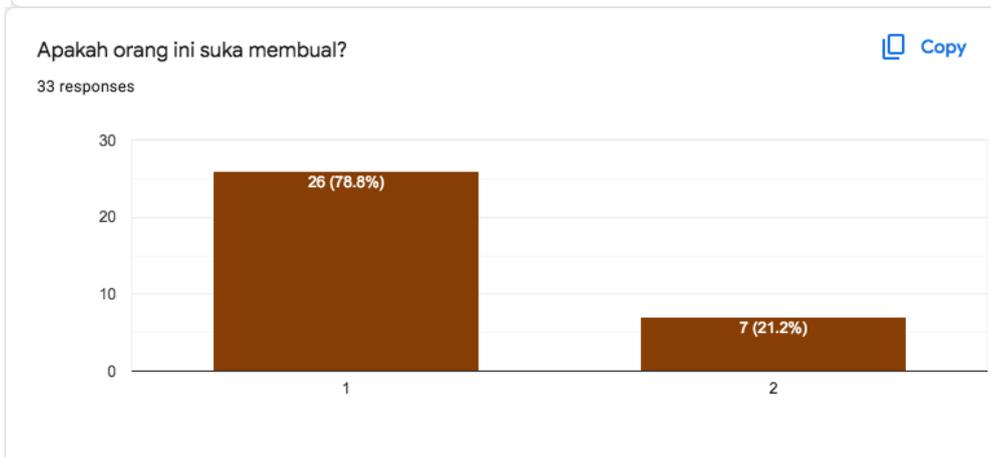
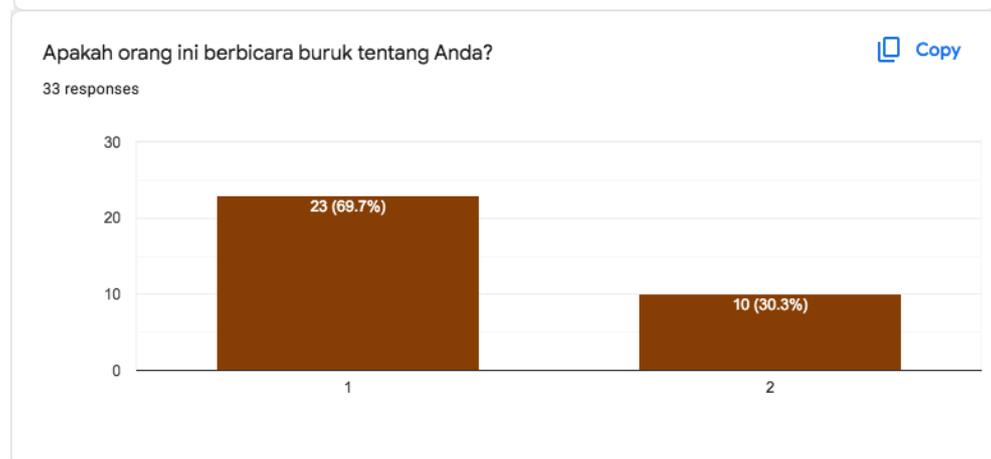
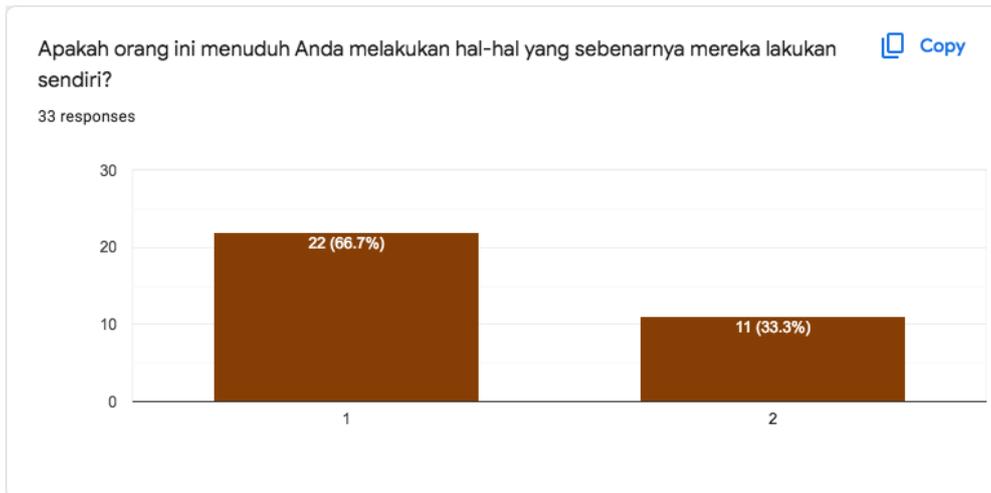
Berdasarkan hasil kuesioner dengan n = 33, sejumlah 27.3% peserta sudah pernah dengar atau memahami apa yang dimaksud dengan mind hacking, sementara 72,7% belum pernah dengar tentang mind hacking. Untuk istilah gaslighting, sejumlah 51,5% peserta sudah pernah mendengar atau memahami apa yang dimaksud dengan gaslighting dan 48,5% belum pernah dengar tentang gaslighting.

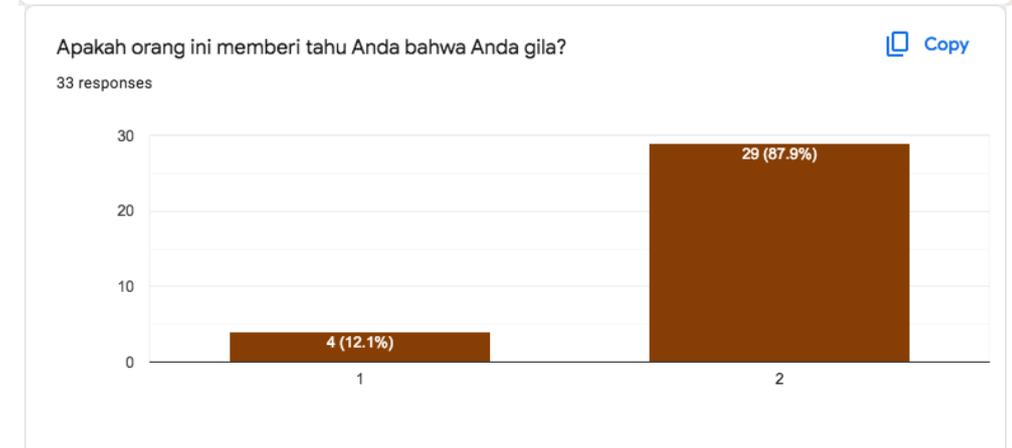
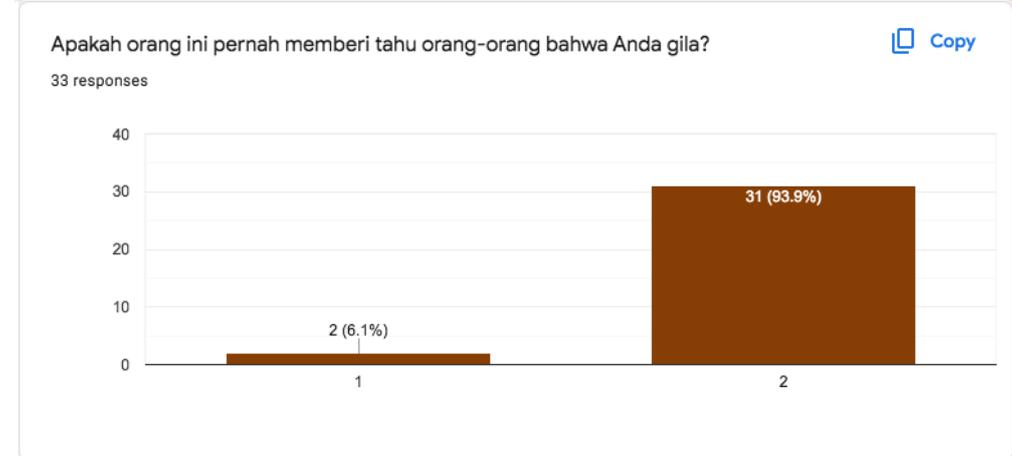
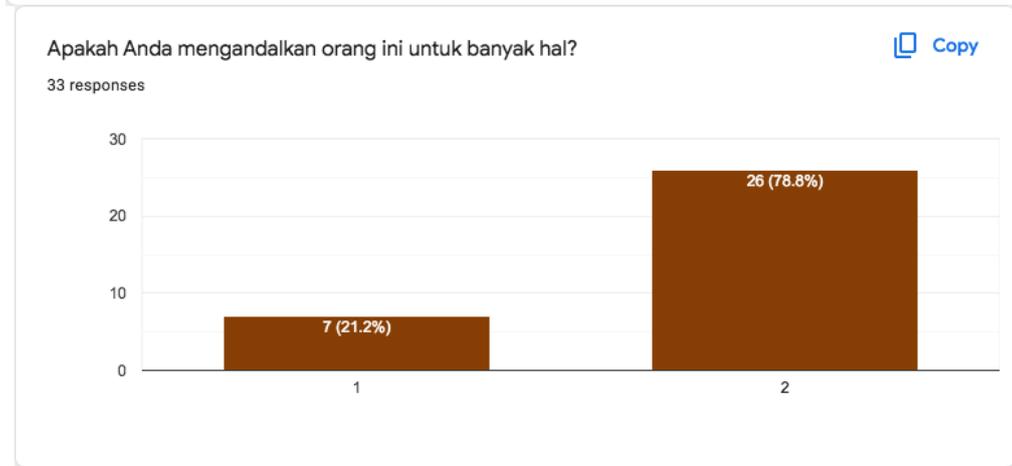
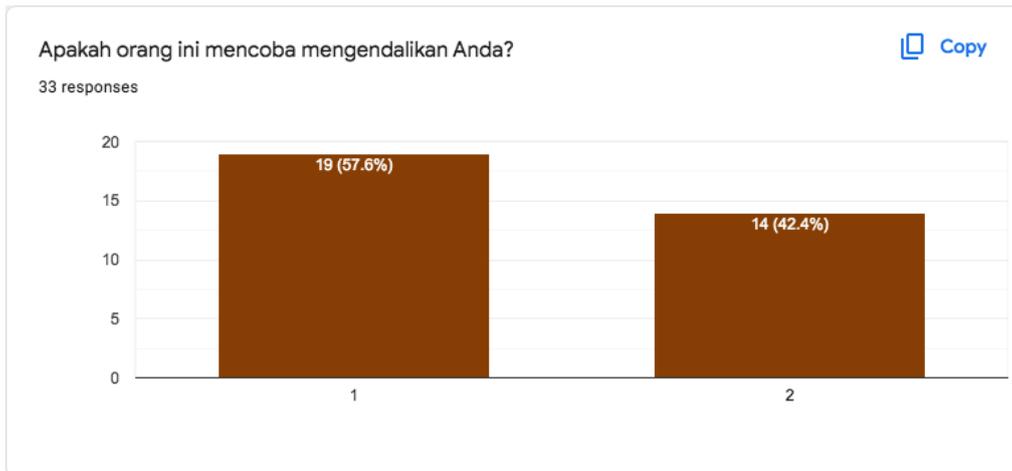
Berdasarkan psikotes yang diberikan terkait apakah seseorang pernah mengalami gaslighting ditemukan bahwa dari 20 aitem terkait indikasi gaslighting, 63,5% peserta memiliki indikasi pernah mengalami perilaku gaslighting dengan lebih dari 10 indikasi dan 36,5% peserta memiliki kurang dari 10 indikasi perilaku gaslighting. Adapun sebaran respon terhadap 20 indikator gaslighting dapat dilihat pada bagan berikut.

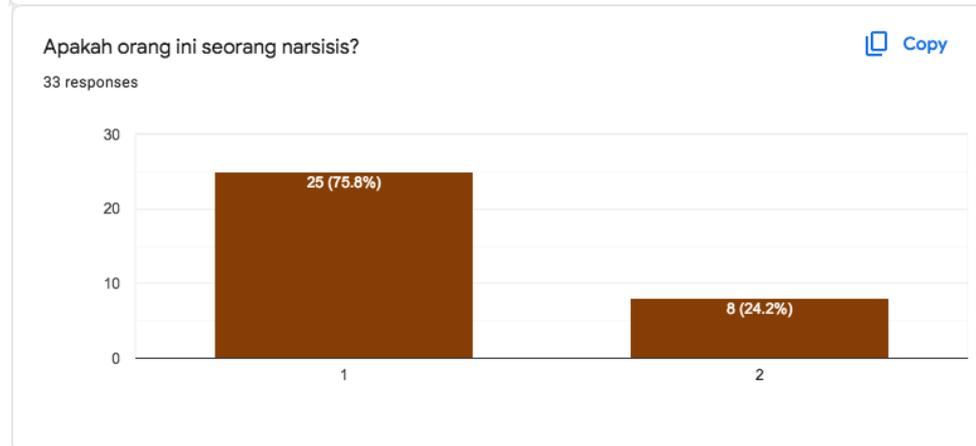
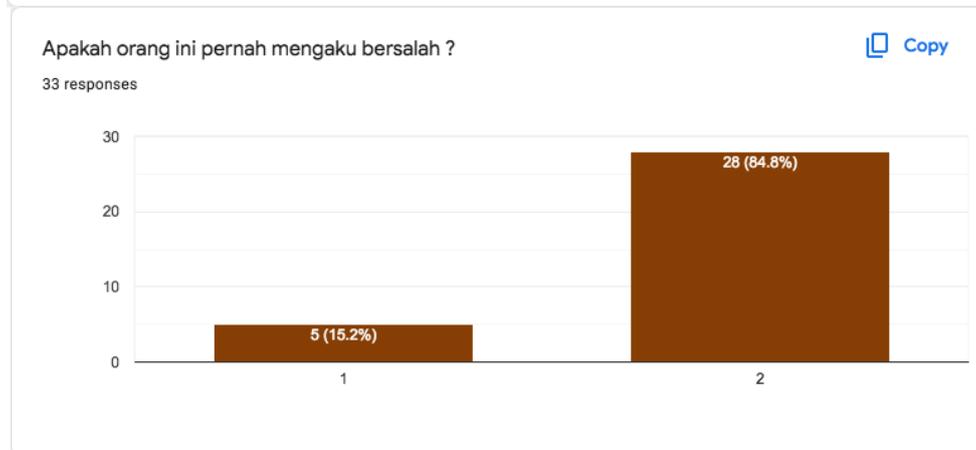
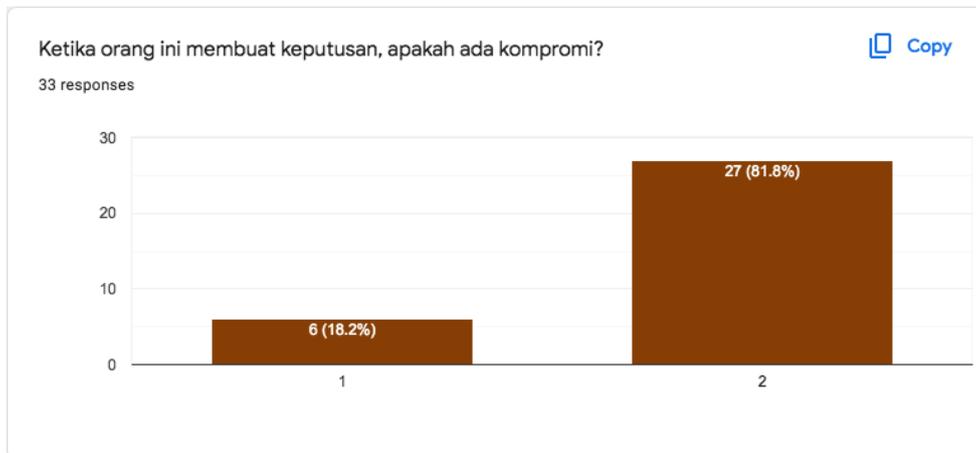












Kesimpulan

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan dapat terlihat bahwa peserta ternyata tanpa disadari banyak yang mengalami dalam kesehariannya terkait indikator perilaku gaslighting. Adapun cara untuk menghadapinya sebagaimana dikumpulkan oleh penulis dalam berbagai literatur adalah sebagai berikut

1. Pahami apa itu sebenarnya gaslighting

Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada khalayak umum mengenai apa itu perilaku gaslighting sehingga jika ada indikasi terjadinya perilaku ini, seseorang dapat segera menghindari. Mengapa perlu memahami, karena bagi sebagian orang, tindakan manipulasi yang dilakukan oleh pelaku sering tidak disadari sebagai bentuk *gaslighting*. Oleh karena itu, seseorang harus waspada jika seseorang melakukan manipulasi secara konsisten dan membuat orang tersebut meragukan diri sendiri bahkan berdampak negatif pada harga diri seseorang.

2. Cari fakta, data, bukti interaksi dengan pelaku

Dalam era digital saat ini, segala hal sangat mudah untuk dibuat rekam jejaknya. Untuk itu, seseorang bisa mencoba untuk mendokumentasikan semua interaksi dengan pelaku bisa dengan screenshot pesan singkat atau merekam ucapan pelaku. Saat ia mulai menyangkal percakapan atau peristiwa yang telah terjadi, maka korban dapat menunjukkan kebenarannya kepada pelaku.

3. Buat batasan dengan seseorang yang terindikasi sebagai pelaku gaslight

Jika seseorang sudah merasakan adanya indikasi gaslighting, segera buat batasan interaksi dengan si pelaku. Hal ini dapat dilakukan dengan membatasi percakapan atau menjauh saat pelaku mulai membuat kita merasa ragu dan cemas.

4. Berani untuk berbicara

Pelaku *gaslighting* sering kali menggunakan kebohongan, kritik negatif, dan hinaan untuk memanipulasi korbannya. Oleh karena itu, jika pelaku mulai berulah, jangan takut untuk berbicara atau berterus

terang. Hal ini akan membuatnya merasa terpojok hingga akhirnya pergi.

5. Hindari perdebatan

Pelaku *gaslighting* akan selalu mencoba membuat korbannya merasa bersalah. Semakin korban terus mencoba membuktikan bahwa ia benar dan pelaku salah, hal ini bisa saja membuat si korban malah frustrasi. Oleh karena itu, sebisa mungkin hindari perdebatan, tunjukkan bukti yang telah dikumpulkan dan jauhkan diri dari pelaku *gaslighting*.

6. Cintai diri sendiri

Perilaku *gaslighting* dapat menguras fisik maupun mental. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa *gaslighting* bisa berdampak buruk pada kesehatan tubuh dan meningkatkan risiko korbannya terkena PTSD. Oleh karena itu, kurangi stres akibat *gaslighting* dengan mencintai diri sendiri. Misalnya, dengan melakukan aktivitas atau hobi yang disukai, seperti berkebun, *traveling*, atau melakukan perawatan tubuh. Terlepas dari itu semua, selalu ingat bahwa diri kita tidak bersalah dalam hal apa pun sehubungan *gaslighting*. Kita juga tidak bertanggung jawab untuk mengubah segala hal yang telah dilakukan oleh pelaku *gaslighting*.

Daftar Pustaka

- Abramson, Kate (2014). Turning up the lights on aslighting. *Philosophical Perspectives*, 28(1), 1–30. doi:10.1111/phpe.12046. ISSN 1520-8583.
- American Psychological Association. *APA Dictionary of Psychology*. APA.org. Retrieved 7 July 2021.
- Barlow, D. H. (2010). Special section on negative effects from psychological treatments. *American Psychologist*, 65(1), 13–49. doi:10.1037/a0015643. PMID 20063906.
- Basseches, Michael. (1997). A developmental perspective on psychotherapy process, psychotherapists' expertise, and 'meaning-making conflict' within therapeutic relationships: part II". *Journal of Adult Development*, 4(2), 85–

106. doi:10.1007/BF02510083.
S2CID 143991100.

Dorpat, Theodore L. (1996). *Gaslighting, the double whammy, interrogation, and other methods of covert control in psychotherapy and psychoanalysis*. Northvale, NJ: Jason Aronson. ISBN 978-1-56821-828-1. OCLC 34548677.

Gass, Z. G., Nichols EdD, William C. (1988). Gaslighting: A marital syndrome. *Contemp Family Therapy*, 8, 3–16. doi:10.1007/BF00922429. S2CID 145019324.

Lund, C.A., Gardiner, A.Q. (1977). The Gaslight phenomenon: An institutional variant. *British Journal of Psychiatry*, 131(5). doi:10.1192/bjp.131.5.533.

Portnow, E. K. (1996). *Dialogues of doubt: the psychology of self-doubt and emotional gaslighting in adult women and men (EdD)*. Cambridge, MA: Harvard Graduate School of Education.

Thomas, L. (2018). Gaslight and gaslighting. *The Lancet, Psychiatry*, 5(2), 117–118. doi:10.1016/S2215-0366(18)30024-5.

Wilkinson, A. (n.d.). *What is gaslighting?* The 1944 film Gaslight is the best explainer: to understand gaslighting is to go to the source. George Cukor's Gaslight. The term "gaslighting" comes from the movie. Vox.