

MENANGKAL GASLIGHTING DALAM BENTUK INTIMIDASI DAN MANIPULASI KOMUNIKASI

Indriati Yulistiani¹, Arbania Fitriani²

¹Fakultas Komunikasi Universitas Esa Unggul

²Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No. 9, Jakarta, Indonesia

Indriati.yulistiani@esaunggul.ac.id

Abstract

Gaslighting is a relationship that full of manipulations from a gaslighter to their victim. Gaslighting usually occurs in interpersonal relationships. Anyone can be a victim of the gaslighter. Gaslighter is usually people who are in a more dominant position and sometimes have Narcissistic personality disorder (NPD). In terms of communication science, the pattern of gaslighting communication can be analyzed by looking at the components of the communication. However, it must be realized that people sometimes considered poor communication as gaslighting. By realizing that the communicant is not a passive person, gaslighting can be changed by raising the confidence of the victim. Victims must also have the courage to ask for help in order to get out of conditions that are detrimental, even dangerous to themselves. This can be thought of as "noise" in communication which prevents gaslighting from continuing. Under normal conditions, "noise" is an obstacle to conveying messages properly. Increasing the "noise" in communication can be a barrier for gaslighting to continue. Through the Abdimas Scientific Forum organized by LPPM Esa Unggul University, education about gaslighting and how to prevent it was carried out online. The purpose of the webinar is to prevent gaslighting behavior. In the webinar, the participants received information about gaslighting and how to prevent it.

Keywords: *gaslighting, interpersonal communication, online education*

Abstrak

Gaslighting merupakan hubungan yang penuh dengan manipulasi dari seorang gaslighter kepada korbannya. Gaslighting biasanya terjadi dalam hubungan interpersonal dan siapapun dapat menjadi korban. Gaslighter biasanya adalah orang yang berposisi lebih dominan dan kadangkala memiliki kepribadian Narcissistic personality disorder (NPD). Dari sisi ilmu komunikasi, pola komunikasi gaslighting dapat dianalisa dengan melihat komponen-komponen pembentuknya. Namun harus disadari kadangkala kesalah pahaman akibat komunikator atau komunikan yang lemah dalam melakukan encoding dan decoding pesan, dianggap sebagai gaslighting. Dengan menyadari bahwa komunikan bukanlah orang yang pasif maka gaslighting dapat diubah dengan membangkitkan kepercayaan diri dari sang korban. Para korban juga harus berani meminta pertolongan agar dapat keluar dari kondisi yang merugikan, bahkan membahayakan dirinya. Hal ini dapat dianggap sebagai "noise" yang menghalangi berlanjutnya gaslighting. Dalam kondisi normal, "noise" merupakan penghambat tersampainya pesan dengan baik. Memperbesar "noise" dalam komunikasi dapat menjadi penghalang berlanjutnya gaslighting. Melalui Forum Ilmiah Abdimas yang diselenggarakan oleh LPPM Universitas Esa Unggul, edukasi mengenai gaslighting dan cara mencegahnya dilakukan secara daring. Tujuannya untuk menghindari jatuhnya korban atau perilaku gaslighting. Dalam edukasi yang dilakukan dalam bentuk webinar, para peserta mendapatkan pemaparan mengenai gaslighting serta cara menangkalnya.

Kata Kunci : *gaslighting, komunikasi interpersonal, edukasi online*

Pendahuluan

Istilah "gaslighting" diambil dari sebuah film yang berjudul "Gaslight". Film yang dibintangi antara lain oleh Charles Boyer dan Ingrid Bergman ini mengisahkan seorang suami yang sering memanipulasi dan menyiksa serta meyakinkan istrinya bahwa ia telah kehilangan kewarasan atau gila (Cukor, 1944). Berbagai langkah dilakukan sang suami, terhadap istrinya, yang mempengaruhi kepercayaan diri

sang istri, kepercayaan terhadap lingkungan serta teman-teman di sekitarnya. Rangkaian langkah yang dilakukan sang suami dalam upaya untuk merebut harta sang istri dengan membuatnya kehilangan kewarasan tersebut menjadi makna kata yang diambil dari judul film tersebut. (Abramson, 2014)

Makna konotatif yang diambil dari film yang dibuat di tahun 1944 ini kemudian menjadi penamaan atas tindakan manipulatif seseorang

terhadap orang lainnya (Oxford Dictionary, n.d.). “*Gaslighting*” merupakan turunan dari kata “*gaslight*” yang menurut Oxford Dictionary memiliki makna denotatif “cahaya akibat gas yang terbakar”.



Gambar 1
Film *Gaslight* Sebagai Dasar Konsep

Gaslighting kini menjadi sebuah konsep yang menerangkan perilaku manipulatif seseorang terhadap orang lainnya. Perilaku ini dilakukan oleh seorang pelaku *gaslighting* (yang biasa disebut sebagai *gaslighter*) dalam sebuah hubungan dengan orang lain yang cenderung lebih lemah. *Gaslighter* biasanya adalah seorang yang lebih dominan atau berkuasa (Stern, 2007).

Gaslighting tentunya bukanlah sesuatu yang positif. Korban *gaslighting* dapat masuk dalam situasi yang tidak nyaman dan bahkan membahayakan dirinya. Oleh karena itu sangat penting untuk memberikan pemahaman mengenai hal ini untuk menghindari jatuhnya korban-korban dari para pelaku *gaslighting*. Pemahaman mengenai masalah ini akan membuat korban tersadarkan. Di sisi lain akan menghindarkan kemungkinan adanya “korban” baru dari para *gaslighter*.

Metode Pelaksanaan

Pandemi Covid-19 telah membatasi banyak sisi kehidupan manusia. Namun di sisi lain juga memberikan banyak pembelajaran sekaligus peluang. Penyelenggaraan acara seperti Forum Ilmiah Abdimas, Universitas Esa Unggul dapat dilaksanakan secara daring dengan menggunakan aplikasi Zoom. Pelaksanaan acara secara daring melalui aplikasi zoom dan secara bersamaan disiarkan secara langsung (*live streaming*) melalui aplikasi *Facebook* dan *Youtube Channel* membuat acara lebih mudah diakses oleh khalayak sasaran pelaksanaan Abdimas.

Informasi mengenai penyelenggaraan acara sudah disebarluaskan oleh penyelenggara dari LPPM Universitas Esa Unggul, sebelum acara dilaksanakan. Email dan media sosial serta grup *whatsapp* menjadi sarana dan medium dalam penyebar luasan informasi acara. Dengan tersebarnya informasi acara, diharapkan dapat menjaring seluas mungkin khalayak target sasaran peserta yang terdiri dari kalangan akademisi, termasuk mahasiswa serta masyarakat umum lainnya.

Pada acara yang dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2022, dua pembicara memaparkan presentasi masing-masing. Materi pertama dibawakan oleh Arbania Fitriani, S.Psi, M.Si dan Indriati Yulistiani, S.Kom, M.Si sebagai pembicara kedua.

Hasil Dan Pembahasan

Gaslighting Sebagai Manifestasi Hubungan Tidak Seimbang

Gaslighting rentan terjadi pada hubungan yang tidak seimbang. Terdapat pihak yang lebih dominan sehingga mudah mempengaruhi pihak lain yang lebih lemah. Perilaku *gaslighting* termasuk manipulasi psikologis yang dilakukan dalam hubungan interpersonal, contohnya, antar teman, atasan kepada bawahan, bahkan hubungan dengan pasangan atau anak dan orang tua. Menurut Afiyah (Afiyah, 2021), dalam sebuah hubungan interpersonal tersebut, pelaku *gaslighting* melakukan penyiksaan secara psikologis dengan melemahkan rasa percaya diri korban sehingga membuat korban menjadi mempertanyakan ingatan, sudut pandang, dan pola pikir korban. Perilaku ini dapat disadari namun juga dapat terjadi tanpa disadari. Misalnya pada hubungan antara orang tua dengan anak. Terkadang orang tua bertindak kasar untuk menunjukkan dominasi. Hal ini pada akhirnya memberi pengaruh negatif pada sang anak. (Sulistio, 2020)

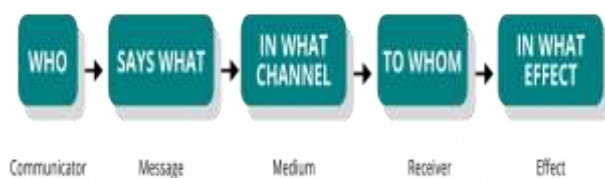
Gaslighting dalam Konteks Komunikasi

Dalam konteks ilmu komunikasi, pada sebuah hubungan interpersonal, seperti hubungan di antara pelaku dan korban *gaslighting*, akan terjadi komunikasi interpersonal atau komunikasi antar pribadi. Komunikasi antara pelaku *gaslighting* dengan

korbannya dapat berbentuk komunikasi verbal ataupun non verbal.

Untuk menganalisa komunikasi yang terjalin di antara pelaku dan korban *gaslighting* akan dilakukan dengan melihat model komunikasi yang digunakan. Lebih jauh turunan dari model tersebut akan memperlihatkan komponen-komponen yang membentuk komunikasi yang dilakukan.

Model komunikasi Harold Laswell berusaha menjawab pertanyaan *'Who says what to whom, through what channel and with what effect?'* Merujuk pada model komunikasi Laswell maka komunikasi memiliki komponen Komunikator (*who*), Pesan (*say what*), Komunikan (*whom*), Medium (*channel*) dan Dampak (*effect*) (McQuail, 2010).



Gambar 2
Model Komunikasi Lasswell

Shannon & Weaver mengemukakan sebuah model komunikasi interpersonal yang menekankan pada *sender* (pengirim pesan) dan *receiver* (penerima pesan). Model yang berdasarkan pada komunikasi elektronik (misalnya telepon) ini memiliki transmitter sebagai penghantar pesan serta adanya kemampuan penerjemahan pesan (*encoding* dan *coding*). Satu faktor penting yang disampaikan dalam model komunikasi Shannon & Weaver adalah adanya *noise* atau gangguan. (Communication Theory, 2020)

Meski berlandaskan komunikasi dengan penghantar atau medium serta *noise* yang dimaksud berasal dari luar pelaku komunikasi, namun model komunikasi Shannon & Weaver juga dapat diterapkan dalam pola komunikasi lainnya. Model komunikasi ini juga dapat diterapkan pada komunikasi langsung dan *noise* pada akhirnya juga dapat berasal dari dalam pelaku komunikasi, baik komunikator ataupun komunikan.

Dalam konteks komunikasi interpersonal, Joseph A. DeVito menjelaskan bahwa ada beberapa jenis hambatan yang dapat

muncul dalam komunikasi. Hambatan-hambatan tersebut mulai dari kendala fisik, psikologi, fisiologi, dan kendala semantik. (Devito, 2016) Berlandaskan pemikiran dari pendekatan kritis, Stuart Hall memberikan sisi yang berbeda dari model komunikasi sebelumnya yang melihat komunikasi dalam posisi yang relatif pasif. Menurutnya, pemaknaan diberikan tidak hanya dilakukan oleh komunikator dalam proses *encoding* pesan. Komunikan juga aktif dalam melakukan pemaknaan dalam proses *decoding* pesan yang diterima. (McQuail, 2010)

Komponen Komunikasi pada *Gaslighting*

Merujuk model komunikasi Laswell, proses komunikasi akan mengikut sertakan komponen-komponen yang membentuk komunikasi yang dilakukan. Setiap komponen, yang terdiri dari komunikator, pesan, komunikan, medium dan dampak, memiliki perannya masing-masing dalam pola komunikasi yang tercipta dengan dampak yang terjadi yaitu pola komunikasi *gaslighting*. Hal ini juga berlaku pada pola komunikasi yang terjalin diantara pelaku dan korban *gaslighting*.

Komunikator

Komunikator, dalam komunikasi *gaslighting* biasa disebut sebagai *gaslighter*, memegang peranan yang sangat penting. Biasanya *gaslighter* berada dalam posisi yang lebih dominan sehingga memiliki "kekuasaan" terhadap korbannya. Dengan perilaku verbal ataupun non verbal, *gaslighter* melakukan manipulasi terhadap sang korban.

Dalam banyak kasus, *gaslighter* adalah seorang pengidap *Narcissistic Personality Disorder* (NPD) (Ni, 2017). Ia biasanya merasa sebagai pemegang kunci kebenaran sehingga orang-orang lain harus ikut dalam kebenaran miliknya. Karena memiliki masalah dalam kepribadiannya, tidak semua *gaslighter* sadar dengan apa yang dilakukannya. dr. Fiona Amelia MPH (Amelia, 2020), menjelaskan beberapa hal yang seringkali dilakukan oleh para *gaslighter*, yaitu antara lain menyangkut kecenderungan mereka untuk berbohong. Saat berbohong mereka dapat terlihat sangat jujur. Mereka akan terus berbohong meski orang-orang di sekitarnya sudah tahu tentang kebohongan yang dilakukan. Bahkan mereka tidak akan ragu menuduh orang lain yang

berbohong. Oleh karena itu perkataan mereka tidak pernah sama dengan perbuatannya.

Para *gaslighter* sangat pintar memanfaatkan orang lain. Mereka seringkali memposisikan diri sebagai korban. Padahal di sisi lain, mereka akan menimpakan kesalahan pada korban, bahkan tidak akan ragu mengajak orang-orang lain untuk menyerang korban serta menggunakan hal yang berharga bagi korbannya untuk menekan sang korban.

Pesan

Secara verbal, kalimat-kalimat negative akan keluar dari mulut seorang *gaslighter* pada korbannya. Kalimat-kalimat yang terkadang keluar dari mulut seorang *gaslighter* antara lain adalah: 'Itu hanya lelucon', 'Semuanya salahmu', 'Berhentilah bersikap insecure', 'Kamu terlalu emosional/sensitif', 'Berhentilah bersikap terlalu dramatis', 'Itu, kan, hanya bercanda', 'Itu tidak pernah terjadi, kok', 'Jangan terlalu diambil hati, deh', 'Masalahnya bukan aku, tapi masalahnya adalah kamu', 'Niat aku nggak seperti itu, kok. Jangan salahkan aku, dong', 'Sepertinya kamu butuh bantuan', 'Udah, lupain aja dulu sekarang', 'Kayaknya kamu salah ingat, deh' dan sebagainya (disarikan dari (CNN Indonesia, 2022) & (Effendi, 2022)).

Kalimat-kalimat yang dikeluarkan oleh seorang *gaslighter* tersebut merupakan pesan dalam sebuah bentuk komunikasi. Pesan yang dibuat oleh para *gaslighter* biasanya manipulatif dan provokatif. Pesan tersebut tidak jarang berisi kebohongan yang merugikan korban bahkan bukan tidak mungkin adalah fitnah untuk korbannya. Pesan dapat memanipulasi korban hingga merasa bersalah. Di sisi lain, provokasi dalam pesan akan membuat korban tidak akan mempercayai kebenaran yang disampaikan oleh orang lain, selain sang *gaslighter*.

Komunikasikan

Komunikasikan atau penerima pesan dalam *gaslighting* sebetulnya adalah korban. Setiap orang pada dasarnya dapat menjadi korban *gaslighting*. *Gaslighting* berhasil saat korbannya memperlihatkan perilaku yang berbeda dari kepribadiannya. Beberapa ciri juga terlihat saat *gaslighting* berhasil pada korbannya, seperti cenderung menutup diri dari sekitar, membela pelaku, menjadi pribadi yang berbeda, tidak

percaya diri, merasa terlalu sensitif, sulit membuat keputusan atau mempertanyakan kewarasan dirinya. (Huizen, 2022) *Gaslighting* merupakan perilaku manipulatif yang berulang. Ini berarti, korban tidak akan langsung masuk dalam perangkap *gaslighter*. Namun dengan manipulasi yang terus menerus, korban akan percaya bahwa kebenaran adalah sesuai dengan apa yang disampaikan sang *gaslighter*. Korban bahkan akan cenderung tergantung pada *gaslighter* dan percaya mereka melakukan berbagai hal untuk "kebaikan" sang korban.

Medium

Gaslighting dapat terjadi pada komunikasi baik menggunakan medium ataupun tanpa melalui medium. *Gaslighter* dapat menyampaikan pesan dengan kedua jenis komunikasi tersebut meskipun tentu ada beberapa penyesuaian yang dilakukan. Patut diingat bahwa *gaslighting* biasanya terjadi pada komunikasi interpersonal. Oleh karena itu maka komunikasi tatap muka secara langsung menjadi kekuatan utama pada pesan yang disampaikan.

Noise pada Komunikasi Gaslighting

Seperti disampaikan sebelumnya, *gaslighting* cenderung terjadi pada komunikasi interpersonal sehingga terdapat kedekatan antara komunikator dan komunikan. Komunikasi yang dilakukan biasanya adalah komunikasi tatap muka yang memiliki hubungan timbal balik. Apa yang ada dalam komunikasi ini adalah sesuatu yang dipelajari sedikit demi sedikit namun dampak yang muncul tidak dapat dihapuskan.

Dalam komunikasi interpersonal, terdapat beberapa *noise* atau kendala yang dapat muncul yaitu kendala fisik, psikologi, fisiologi dan semantik (Devito, 2016). Pada pola komunikasi normal, kendala berarti hambatan untuk terjadinya komunikasi yang efektif. Lebih jauh, kendala akan membuat pesan tidak tersampaikan dengan sempurna, atau bahkan tidak dapat tersampaikan sama sekali.

Pada komunikasi *gaslighting* keberadaan *noise* ini patut diwaspadai karena dapat saja komunikasi yang terjadi bukanlah *gaslighting* namun hanya sekedar kesalah pahaman. Jika merujuk pada *noise* yang disampaikan DeVito maka dapat saja terjadi kesalah pahaman dalam

komunikasi karena kemampuan komunikasi yang buruk dari komunikator. Kesalahan dalam pemilihan kata atau intonasi misalnya dapat membuat makna yang diterima oleh komunikan menjadi berbeda.

Di sisi lain, kesalahan interpretasi pesan oleh komunikan dapat menjadi salah paham yang berujung pada situasi yang dianggap sebagai *gaslighting*. Stuart Hall sudah mengingatkan bahwa komunikan bukanlah pihak yang pasif (McQuail, 2010). Komunikan melakukan interpretasi atas pesan yang diterima. Interpretasi dilakukan komunikan berdasarkan kondisi dirinya seperti kemampuan intelektual, pemahaman atas budaya, agama dan sebagainya.

Ada beberapa tanda lainnya untuk membantu menilai situasi apakah betul terjadi *gaslighting* atau hanya sekedar komunikasi yang buruk. Tanda-tanda tersebut dapat terlihat dari ucapan serta perilaku yang disampaikan komunikator. Jika tidak ada pernyataan bahwa “korban gila” atau “orang lain berbohong pada korban” serta tidak berupaya mengalienasi korban dari orang lain, maka patut diwaspadai bahwa yang terjadi adalah komunikasi yang buruk.

Dengan demikian, dalam memanggapi situasi *gaslighting* dari sisi komunikasi juga harus dilakukan dengan hati-hati. Apa yang dianggap sebagai situasi *gaslighting* dapat saja hanyalah salah paham semata. Namun demikian, dalam kondisi *gaslighting* memang terjadi, tidak tersampainya pesan juga dapat berarti memutus kemungkinan berlangsungnya *gaslighting*. Oleh karena itu, kebalikan dari upaya untuk komunikasi yang efektif, maka menangkal terjadinya *gaslighting* justru dapat dilakukan dengan memanfaatkan hal-hal yang menghambat terjadinya penyampaian pesan dari komunikator pada komunikan.

Salah satu poin penting dalam komunikasi interpersonal adalah konteks lingkungan fisik terjadinya komunikasi. Korban *gaslighting* dapat menghindari lingkungan fisik yang sepi sehingga *gaslighter* tidak mudah melakukan aksinya.

Mengoptimalkan Komunikasi Korban Gaslighting

Para korban *gaslighting* biasanya dikondisikan untuk sulit menyatakan kondisinya

pada orang lain. Tidak sedikit dari para korban yang betul-betul teralienasi dari lingkungannya. Hal ini membuat mereka kesulitan meminta pertolongan. Apalagi *gaslighting* adalah tindakan berulang yang makin lama tentu akan makin menggerus kepercayaan diri korban *gaslighting*. Untuk mengatasi terus berlanjutnya *gaslighting*, para korban perlu diyakinkan untuk mengubah situasi. Perubahan tidak akan dapat diharapkan dilakukan oleh orang lain seperti *gaslighter* yang menjadi ‘baik’ karena kondisi tersebut melibatkan orang lain sehingga tidak mudah dikontrol oleh sang korban. Namun korban *gaslighting* harus berupaya untuk mengontrol reaksi mereka terhadap *gaslighter*. Korban *gaslighter* dapat berupaya atau dibantu untuk mau membuka komunikasi dengan pihak lain. Kebenaran yang diterima dari hanya satu pihak (*gaslighter*), dapat diteliti kembali pada orang lain. Selain itu, korban *gaslighting* harus berani untuk menyampaikan kondisi dirinya pada orang lain yang dapat dipercaya.

Tentu terkadang tidak mudah membuat orang lain percaya bahwa *gaslighting* memang benar terjadi. Apalagi seringkali *gaslighter* adalah orang terdekat korban seperti pasangan atau bahkan orang tua. Untuk membantu meyakinkan orang lain, korban *gaslighting* harus memiliki bukti kuat seperti bukti rekaman ucapan dari *gaslighter*.

Dengan melakukan langkah-langkah di atas, diharapkan *gaslighting* dapat diatasi. Korban dapat kembali menemukan kehidupannya yang seperti sediakala dalam interaksi yang normal.

Kesimpulan

Gaslighting adalah kondisi hubungan yang penuh dengan manipulasi. Pelaku *gaslighting* (yang biasa disebut sebagai *gaslighter*) biasanya adalah orang yang berposisi lebih dominan dan kadangkala memiliki kepribadian *Narcissistic Personality Disorder* (NPD). Kondisi *gaslighting* biasanya terjadi pada hubungan interpersonal sehingga seringkali tidak mudah untuk diketahui orang-orang lain yang berada di lingkungan yang tidak dekat dengan pelaku dan korbannya.

Dari sisi ilmu komunikasi, harus disadari kadangkala *gaslighting* seringkali ditanggapi sebagai salah paham. Namun juga dapat sebaliknya, salah paham akibat komunikator atau komunikan yang lemah dalam

melakukan *encoding* dan *decoding* pesan, dianggap sebagai *gaslighting*. Karena itu perlu dipahami kondisi ini dengan menganalisa komponen-komponen komunikasi.

Dengan menyadari bahwa komunikasi bukanlah orang yang pasif maka *gaslighting* dapat diubah dengan membangkitkan kepercayaan diri dari sang korban. Para korban juga harus berani meminta pertolongan agar dapat keluar dari kondisi yang merugikan, bahkan membahayakan dirinya. Memiliki bukti yang kuat akan sangat membantu para korban untuk meyakinkan orang lain yang tentunya tidak mudah percaya karena pelaku biasanya adalah orang yang dalam posisi “baik” di mata orang lain dibandingkan sang korban.

Webinar Forum Ilmiah Abdimas yang diselenggarakan LPPM Universitas Esa Unggul merupakan salah satu cara yang paling tepat untuk membangun pemahaman tentang bahaya *gaslighting* sekaligus memberi informasi mengenai cara untuk menangkalnya. Antusiasme peserta yang terlihat selama acara berlangsung serta tanggapan yang diberikan, tujuan diselenggarakan acara ini dapat berhasil. Pesan mengenai bahaya *gaslighting* serta cara menangkalnya, dapat tersampaikan.

Daftar Pustaka

- Abramson, K. (2014). Turning up the lights on gaslighting. *Nous-Supplement: Philosophical Perspectives*, 28(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/phpe.12046>
- Afiyah, A. A. (2021). *Penilaian masyarakat mengenai kenormlan berita-berita kekerasan seksual di media sosial twitter*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Amelia, F. (2020). *Tanda-tanda Perilaku Gaslighting yang Perlu Anda Tahu - KlikDokter*. Klik Dokter. <https://www.klikdokter.com/psikologi/ke-sehatan-mental/tanda-tanda-perilaku-gaslighting-yang-perlu-anda-tahu>
- CNN Indonesia. (2022). *6 Contoh Kalimat “Gaslighting” Paling Umum, Jangan Mau Ditipu*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220701201048-277-816251/6-contoh-kalimat-gaslighting-paling-umum-jangan-mau-ditipu>
- Communication Theory. (2020). *Shannon and Weaver Model of Communication Theory*. <https://www.communicationtheory.org/shannon-and-weaver-model-of-communication/>
- Cukor, G. (1944). *Gaslight (1944)* - IMDb. Metro-Goldwyn-Mayer. <https://www.imdb.com/title/tt0036855/>
- Devito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. In *Syria Studies* (14th ed., Vol. 7, Issue 1). Pearson Education, Inc.
- Effendi, A. (2022). *11 Contoh Kalimat Gaslighting yang Bisa Memanipulasi Dirimu*. Popbela.Com. <https://www.popbela.com/relationship/dating/andhina-effendi/contoh-kalimat-gaslighting-untuk-memanipulasi/11>
- Huizen, J. (2022). *What is gaslighting? Examples and how to respond*. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/gaslighting>
- McQuail, D. (2010). *McQuail's Mass Communication Theory* (6th ed.). Sage.
- Ni, P. C. (2017). *6 Common Traits of Narcissists and Gaslighters | Psychology Today*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/communication-success/201707/6-common-traits-narcissists-and-gaslighters>
- Oxford Dictionary. (n.d.). *gaslighting noun - Definition, pictures, pronunciation and usage notes | Oxford Advanced Learner's Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com*. Oxford Dictionary. Retrieved August 26, 2022, from <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/gaslighting>
- Stern, R. (2007). *The gaslight effect: how to spot and survive the hidden manipulations other people use to control your life*. Morgan Road Books. https://www.goodreads.com/work/best_book/860708-the-gaslight-effect-how-to-spot-and-survive-the-hidden-manipulation-oth
- Sulistio, R. A. (2020). *Perancangan Informasi Gaslighting Dan Pengaruhnya Dalam Relasi Orangtua Dan Anak Melalui*

Media Buku Ilustrasi [Universitas
Komputer Indonesia.].
<http://elibrary.unikom.ac.id>