

**DINAMIKA *SELF-ESTEEM* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI *GASLIGHTING* DALAM HUBUNGAN PACARAN**

SKRIPSI



OLEH :
Tjiu, Georgius Felix Harvanto
NRP 7103018056

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2022

**DINAMIKA *SELF-ESTEEM* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI *GASLIGHTING* DALAM HUBUNGAN PACARAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk
memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi



OLEH :
Tjiu, Georgius Felix Haryanto
NRP 7103018056

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2022

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Tjiu, Georgius Felix Haryanto

NRP : 7103018056

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

DINAMIKA *SELF-ESTEEM* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *GASLIGHTING* DALAM HUBUNGAN PACARAN

Benar-benar merupakan buatan hasil karya sendiri. Apabila kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang bersangkutan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 10 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Tjiu, Georgius Felix Haryanto

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Tjiu, Georgius Felix Haryanto

NRP : 7103018056

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**DINAMIKA *SELF-ESTEEM* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI *GASLIGHTING* DALAM HUBUNGAN PACARAN**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library*
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, 10 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



Tjiu, Georgius Felix Haryanto

HALAMAN PERSETUJUAN


SKRIPSI


**DINAMIKA *SELF-ESTEEM* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI *GASLIGHTING* DALAM HUBUNGAN PACARAN**

Oleh:

Tjiu, Georgius Felix Haryanto
NRP. 7103018056

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing Utama: Agustina Engry, M.Psi., Psikolog ()
NIDN: 0718089102

Pembimbing Kedua: Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog ()
NIDN: 0715069303

Surabaya, 09 Mei 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar

Sarjana Psikologi

Surabaya, 19 Mei 2022

Mengesahkan

Fakultas Psikologi,

Dekan,



(Agnes M. Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dr. F. Dessi Christanti, M.Si.
2. Sekretaris : Made D. Rama A., M.Psi., Psikolog
3. Anggota : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog
4. Anggota : Agustina Engry, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0718089102
Email: agustina-engry@ukwms.ac.id
5. Anggota : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0715069303
Email: detricia.t@ukwms.ac.id

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan kepada :

TUHAN YESUS KRISTUS

KELUARGA, TEMAN-TEMAN

Dan

**INDIVIDU YANG MENGALAMI *GASLIGHTING* DALAM
HUBUNGAN PACARAN**

HALAMAN MOTTO

“tak perlu iri, kita punya porsi masing-masing”

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Bapa yang Maha Pengasih atas segala berkat dan rahmatnya, peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini sebagai bentuk tugas akhir dengan baik. Peneliti juga mengucapkan banyak terima kasih atas segala bentuk dukungan, semangat serta bimbingan yang didapat dari berbagai sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik hingga selesai, mulai dari awal hingga akhir. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah Bapa di Surga atas segala perlindungan, bimbingan, berkat dan rahmat-Nya yang telah diberikan kepada peneliti agar dapat menyusun tugas akhir dari awal hingga akhir dengan sangat baik.
2. Ibu Agnes M. S., Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas segala dukungan yang diberikan dalam proses perkuliahan serta penyusunan tugas akhir sehingga berjalan dengan lancar.
3. Ibu Agustina Engry, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang selalu sabar dan berusaha meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dari awal hingga akhir penyusunan tugas akhir.
4. Ibu Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog dosen pembimbing yang selalu sabar dan berusaha meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dari awal hingga akhir penyusunan tugas akhir.
5. Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. F. Dessi Christanti, M.Si selaku dosen penguji yang bersedia memberikan saran-saran dan perbaikan untuk menyempurnakan penelitian ini.
6. Bapak Andhika Alexander Repi, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing akademik yang telah mendampingi, membantu serta mendukung peneliti dari awal mengikuti perkuliahan hingga saat ini.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas segala ilmu dan bentuk dukungan yang diberikan kepada peneliti selama beberapa tahun menjalankan proses perkuliahan dari awal hingga akhir.

8. Keluarga peneliti yang selalu mendukung, mendoakan dan membantu peneliti untuk selalu bertahan dari awal proses perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir.
9. Informan MK, AF, dan EM yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan kontribusi dalam penelitian ini sehingga penelitian yang dijalankan sebagai tugas akhir dapat terlaksanakan dengan baik.
10. Manusia Gk Etis (Vanessa, Aurel, Gitta, dan Nikita) yang telah menemani peneliti dan selalu memberikan semangat serta bantuan selama peneliti berproses dari awal duduk di bangku perkuliahan hingga saat ini. Sukses ya kalian!
11. Adriyan Frediyanto yang telah menemani peneliti dan memberikan semangat kepada peneliti selama penyusunan tugas akhir sehingga peneliti tidak merasa beban yang terlalu berat dalam pengerjaan tugas akhir.
12. Teman dekat peneliti (Yehez, Patsy, Joana, Cornel, Irlen, dan Angel Mooy) yang selalu menyemangati peneliti dari awal kuliah hingga penyusunan tugas akhir. Sukses selalu *guys*!
13. Omah Sambat (Grace, Sanni, Denise, Nathania, Chelin, dan Edward) yang telah menyemangati peneliti selama penyusunan tugas akhir.
14. Broken Periode (Taka, Nando, dan Lenno) yang telah menyemangati peneliti selama penyusunan tugas akhir. Sukses selalu!
15. LPMF Psikologi 2019/2020 yang sudah mewarnai kehidupan perkuliahan peneliti selama kuliah *offline*.
16. LPMF Psikologi 2020/2021 yang sudah memberikan kesempatan untuk berproses bersama selama 1 tahun.
17. BPMF Psikologi 2021/2022 yang telah memberikan semangat kepada peneliti dan memberikan kesempatan untuk berproses bersama selama 1 tahun.
18. Petugas Ruang Baca (Sandro, Aro, Dhea) yang telah menemani dan menyemangati peneliti selama penyusunan tugas akhir di Ruang Baca.

19. Teman-teman Fakultas Kedokteran UKWMS (Gabby, Nana, Astri, Valen, dan Naomi) yang telah menyemangati peneliti dan mengajak pergi selama penyusunan tugas akhir.
20. Teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2018 yang menyemangati peneliti dan memberikan kesempatan untuk bisa mengenal kalian.
21. Pihak-pihak lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas segala bentuk doa, bantuan, motivasi dan dukungan yang diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lancar dan baik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Fokus Penelitian.....	13
1.3. Tujuan Penelitian.....	13
1.4. Manfaat Penelitian.....	13
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	13
1.4.2. Manfaat Praktis.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1. Gambaran <i>Gaslighting</i> pada Masa Pacaran di Dewasa Awal.....	15
2.2. Kajian Literatur Seputar <i>Self-Esteem</i>	18
2.3. Dinamika <i>self-esteem</i> pada individu dewasa awal yang mengalami <i>gaslighting</i> dalam hubungan pacaran.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1. Pendekatan dalam Penelitian.....	24
3.2. Informan Penelitian.....	24
3.2.1. Karakteristik informan penelitian.....	24
3.2.2. Cara mendapatkan informan penelitian.....	25
3.3. Metode Pengumpulan Data.....	25

3.4. Teknik Analisis Data.....	27
3.5. Validitas Penelitian.....	28
3.6. Etika Penelitian.....	29
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	30
4.1. Persiapan Penelitian.....	30
4.1.1. Persiapan Peneliti.....	30
4.1.2. Perijinan Peneliti.....	31
4.2. Proses Pengambilan Data.....	31
4.2.1. <i>Setting</i> dan <i>Timing</i> Penelitian.....	31
4.2.2. Kronologi Kegiatan Penelitian.....	31
4.3. Hasil Penelitian.....	40
4.3.1. Pengolahan Data Informan MK.....	40
4.3.2. Pengolahan Data Informan AF.....	59
4.3.3. Pengolahan Data Informan EM.....	80
4.3.4. Deskripsi Bagan <i>Self-Esteem</i> Pada Ketiga Informan.....	100
4.4. Pengolahan Hasil Penelitian.....	101
4.4.1. Persamaan Ketiga Informan.....	101
4.4.2. Perbedaan Ketiga Informan.....	103
4.5. Validitas Penelitian.....	109
BAB V PENUTUP.....	111
5.1. Pembahasan Hasil Penelitian.....	111
5.2. Refleksi Penelitian.....	115
5.3. Kesimpulan.....	116
5.4. Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA.....	119
LAMPIRAN.....	123

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Jadwal Wawancara Informan MK.....	32
Tabel 4.2. Jadwal Wawancara Informan AF.....	35
Tabel 4.3. Jadwal Wawancara Informan EM.....	38
Tabel 4.4. Tabel Kategorisasi Informan MK.....	41
Tabel 4.5. Tabel Kategorisasi Informan AF.....	61
Tabel 4.6. Tabel Kategorisasi Informan EM.....	81
Tabel 4.7. Tabel Persamaan Ketiga Informan.....	101
Tabel 4.8. Tabel Perbedaan Ketiga Informan.....	103

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1. Bagan Hasil Informan MK.....	57
Bagan 4.2. Bagan Hasil Informan AF.....	78
Bagan 4.3. Bagan Hasil Informan EM.....	96
Bagan 4.4. Bagan Umum Hasil Pengolahan Tiga Informan.....	99

Tjiu, Georgius Felix Haryanto (2022). “Dinamika *Self-Esteem* pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami *Gaslighting* Dalam Hubungan Pacaran”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ABSTRAK

Gaslighting merupakan salah satu bentuk *emotional* abuse yang dapat diartikan sebagai manipulasi psikologis yang ditujukan untuk membuat korban mempertanyakan ingatan, persepsi, dan kewarasan mereka akan realita. *Gaslighting* berdampak kepada *self-esteem* dimana *self-esteem* sendiri merupakan penilaian positif atau negatif terhadap diri sendiri. *Gaslighting* yang terjadi dalam hubungan pacaran bisa menyebabkan korban untuk mengalami *self-esteem* yang rendah dan hilangnya kepercayaan diri. *Gaslighting* juga bisa menyebabkan korban untuk mengalami *burnout* dan mengalami kecemasan dan merasa gugup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dinamika *self-esteem* pada individu dewasa awal yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian dilakukan dengan menggunakan 3 informan penelitian yang merupakan individu dewasa awal (18-40 tahun) yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran. Ketiga informan mengalami penurunan *self-esteem* saat pacaran yang disebabkan oleh *gaslighting* dalam hubungan pacaran dan dampak-dampak psikologis yang disebabkan oleh *gaslighting* seperti meragukan diri sendiri, tidak percaya diri, *overthinking*, keinginan untuk mati hingga melakukan *self-harm* yang menyebabkan *self-esteem* ketiga informan menurun. Ketiga informan mengalami kenaikan *self-esteem* sesudah putus dari hubungan pacaran dimana ketiga informan berusaha untuk *move on* dengan berbagai cara sebagai upaya untuk meningkatkan *self-esteem*. Salah satu faktor yang mempengaruhi *self-esteem* ketiga informan yaitu dukungan sosial dimana ketiga informan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan yang membantu meningkatkan *self-esteem*.

Kata kunci: *gaslighting*, *self-esteem*, dewasa awal

Tjiu, Georgius Felix Haryanto (2022). *“The Dynamics of Self-Esteem in Early Adulthood Individuals Who Experience Gaslighting in Dating Relationships”*. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University, Surabaya

ABSTRACT

Gaslighting is a form of emotional abuse which can be interpreted as psychological manipulation aimed at making victims question their memories, perceptions, and sanity of reality. Gaslighting has an impact on self-esteem where self-esteem is a positive or negative assessment of oneself. Gaslighting that occurs in a dating relationship can cause victims to experience low self-esteem and loss of self-confidence. Gaslighting can also cause the victim to burn out and experience anxiety and nervousness. The purpose of this study was to examine the dynamics of self-esteem in early adulthood individuals who experience gaslighting in dating relationships. This research was conducted using qualitative research methods with a phenomenological approach. The study was conducted using 3 informants who are early adult individuals (18-40 years) who experience gaslighting in a dating relationship. The three informants experienced a decrease in self-esteem during dating caused by gaslighting in a dating relationship and psychological impacts caused by gaslighting such as self-doubt, lack of confidence, overthinking, the desire to die to self-harm which caused the three informant's self-esteem to decrease. The three informants experienced an increase in self-esteem after breaking up where the three informants tried to move on in various ways as an effort to increase self-esteem. One of the factors that affect the self-esteem of the three informants is social support where the three informants get social support from the environment that helps increase their self-esteem.

Keywords: *gaslighting, self-esteem, early adulthood*