

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Setiap manusia akan melewati masa-masa perkembangan yang dimulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa, hingga ke masa lansia. Masa dewasa awal merupakan puncak perkembangan. Hurlock (1991) menyatakan masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang terjadi dari usia 18 hingga 40 tahun. Menurut Santrock (2013), masa dewasa awal merupakan waktu untuk bekerja dan membina hubungan dengan individu lain. Tidak hanya itu, bagi beberapa individu, masa ini digunakan untuk mencari tempat kita dalam masyarakat dan mulai berpikir untuk memiliki kehidupan yang lebih stabil. Individu pada masa dewasa awal memiliki pemikiran idealis mengenai karir dan sudah mulai menaiki tangga karir setelah menyelesaikan pendidikan. Ciri-ciri individu pada masa dewasa awal menurut Hurlock (1991), yaitu: (1) masa dewasa awal merupakan usia reproduktif, (2) masa dewasa awal merupakan masa ketegangan emosional, (3) masa dewasa awal merupakan masa komitmen, dan (4) masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru. Menurut Erikson dalam Santrock (2016) mengungkapkan bahwa individu dalam masa dewasa awal ini memasuki tahap, *intimacy vs isolation*. Pada tahap tersebut, individu memiliki tugas untuk membentuk hubungan yang intim. Hubungan yang intim bisa berupa menjalin hubungan pertemanan atau membentuk hubungan intim dengan individu lain.

Percintaan merupakan hal yang penting bagi individu di masa dewasa awal. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), pacaran merupakan masa ketika dua orang yang berlawanan jenis saling menjalin hubungan yang didasari oleh cinta kasih. Sebagian besar individu pernah merasakan atau sedang dalam hubungan asmara. Menurut survei yang dilakukan pada tanggal 16-28 Oktober 2019 kepada warga negara Amerika Serikat yang berusia 18 hingga 65 tahun keatas, sebanyak 69% warga penduduk Amerika Serikat memiliki pasangan, sedangkan 31% lainnya merupakan warga yang masih *single*. Survei juga menunjukkan sebanyak 59% warga negara Amerika Serikat yang berusia 18 hingga 29 tahun sudah berpasangan

(Brown, 2020). Berdasarkan hasil survei tersebut, individu yang berada dalam masa dewasa awal mayoritas sudah memiliki pasangan. Dalam menjalani hubungan asmara, individu berharap bahwa hubungan itu akan mendatangkan kebahagiaan. Namun, hubungan tersebut bisa merupakan pengalaman yang menyakitkan.

Pacaran dapat dibagi menjadi tiga gaya berdasarkan *attachment style*-nya. Hazan dan Shaver dalam Santrock (2013) menyatakan bahwa ada tiga *attachment style* dalam berpacaran, yaitu *secure attachment style*, *avoidant attachment style*, dan *anxious attachment style*. Individu yang memiliki *secure attachment style* memiliki pandangan positif terhadap hubungan tersebut dan tidak menganggap hubungan tersebut sebagai *stressor*. Individu yang memiliki *avoidant attachment style* merasa ragu-ragu untuk terlibat dalam hubungan asmara dan lebih cenderung untuk menjauhkan diri dari pasangan mereka. Individu yang memiliki *anxious attachment style* menuntut pasangan mereka untuk selalu dekat namun tidak gampang percaya dan lebih mudah untuk merasa cemburu dan posesif terhadap pasangannya. Holland dan Roisman (2010) menyatakan bahwa pasangan yang memiliki *secure attachment style* diprediksi akan memiliki hubungan yang positif dan romantis, sedangkan Jinyao, et al. (2012) menyatakan bahwa pasangan yang memiliki *avoidant attachment style* dan *anxious attachment style* memiliki tingkat depresif yang lebih tinggi dan memiliki gejala kecemasan. Pasangan yang memiliki hubungan yang sehat memiliki *secure attachment style*, dimana pasangan tersebut lebih puas dengan kedekatan dan hubungan tersebut memiliki kepercayaan, komitmen, dan umur panjang (Santrock, 2013). Tidak semua hubungan percintaan bisa berjalan sesuai dengan rencana sehingga banyak sekali pasangan-pasangan yang memiliki gaya berpacaran yang tidak sehat atau yang lagi terkenal di kalangan masyarakat yaitu "*toxic relationship*".

Toxic relationship sendiri merupakan hubungan yang beracun. Carruthers (2013) mengungkapkan bahwa hubungan yang tidak sehat akan terjadi saat individu membiarkan kekhawatiran individu akan hubungan tersebut membuatnya melepaskan fokus terhadap kehidupan kita sendiri. Hubungan tidak sehat atau *toxic relationship* juga bisa disebabkan oleh kurangnya perhatian atau kepedulian yang diberikan oleh pasangan. *Toxic relationship* juga bisa disebabkan oleh kekerasan

yang dilakukan oleh pasangan. Berdasarkan diskusi *online* Quora.com yang berjudul ‘*How long does it usually take before a relationship partner who will eventually become abusive starts showing signs of those tendencies?*’ ditemukan bahwa akun milik Sia (2021) mengalami kekerasan dalam hubungan yang baru berjalan selama dua bulan, yang dimulai dengan *social alienation*, dimana mantan Sia tidak ingin bertemu dengan teman-teman. Selain itu, ditemukan juga akun milik Folk (2020) juga mengalami kekerasan dalam hubungannya namun kekerasan tersebut terjadi pada hari pertama pacaran, dimana mantan pacarnya mulai cemburu dan meminta dia untuk tidak lihat pria lain dan sikap-sikap yang mengontrol lainnya.

Kasus kekerasan dalam pacaran kian meningkat selama pandemi. Kekerasan dalam dunia maya yang dilakukan oleh pacar maupun mantan pacar meningkat sebanyak 920% dibanding tahun sebelumnya (Faridz, 2021). Sebanyak 8.234 kasus kekerasan terhadap perempuan pada tahun 2020. Peringkat pertama ditempati oleh kekerasan terhadap istri sebanyak 3.221 kasus lalu dilanjutkan oleh kekerasan dalam pacaran sebanyak 1.309 kasus (komnasperempuan.go.id, 2021). Berdasarkan hasil survei tersebut, peneliti merasa bahwa hal ini penting untuk diteliti karena dengan adanya penelitian ini individu yang berpacaran dan sedang mengalami *toxic relationship* bisa berhenti sebelum hubungan yang tidak sehat tersebut berlanjut hingga pernikahan sehingga membuat korban semakin susah untuk melepaskan diri dari hubungan tersebut.

Seringkali, individu yang menjalani hubungan asmara yang *toxic* tidak menyadari bahwa hubungan tersebut merugikan. Jika *toxic relationship* ini terus dibiarkan terjadi, hal ini dapat berdampak negatif kepada fisik dan mental individu. *Toxic relationship* seringkali terjadi karena adanya perasaan ingin mendominasi pasangannya, kecemburuan yang berlebihan, merasa dikontrol oleh pasangan, dan masih banyak perilaku negatif yang mengakibatkan terjadi *toxic relationship*. Dampak yang disebabkan dengan adanya hubungan tidak sehat ini membuat korban merasa kelelahan secara emosional sehingga membuat korban untuk merasa tidak nyaman dan memiliki terhadap hidup kita dan harga diri dalam menangani individu yang memiliki sifat yang *toxic* (Hansen, 2020).

Menurut Murray (2001), kekerasan dalam pacaran memiliki tiga bentuk, yaitu *physical abuse*, *emotional abuse*, dan *sexual abuse*. Kekerasan ini terjadi saat pasangan berusaha untuk mengontrol pasangannya sehingga pasangan mengalami ketidaknyamanan secara psikologis. Dari tiga bentuk tersebut, kekerasan yang dilakukan biasanya diawali dengan *emotional* dan *verbal abuse* yang akan berkembang menjadi *sexual abuse* dan tahap yang terakhir adalah *physical abuse*. *Emotional* dan *verbal abuse* merupakan tahap awal yang nantinya menyebabkan *sexual* dan *physical abuse*. *Emotional* dan *verbal abuse* merupakan kekerasan yang menggunakan kata-kata untuk menyerang psikologis korban. Sebelum terjadi kekerasan fisik, *emotional* dan *verbal abuse* selalu terjadi terlebih dahulu dalam kurun waktu yang cukup lama. *Emotional* dan *verbal abuse* merupakan pintu menuju ke tahap-tahap berikutnya yaitu *sexual* dan *physical abuse*. Disaat pelaku melakukan *emotional* dan *verbal abuse* kepada korban, hal ini akan membuat pelaku untuk memiliki kontrol atas pasangannya dan kekerasan ini merupakan kekerasan yang paling menghancurkan karena tujuannya yaitu menghancurkan psikologis korban. Menurut Mergen (2018), *emotional abuse* seringkali diabaikan dikarenakan tidak ada bukti bahwa ada terjadinya kekerasan seperti memar atau luka yang ada pada korban *physical abuse*. *Emotional abuse* merupakan masalah yang seharusnya tidak diabaikan sebab kekerasan tersebut berdampak besar pada kondisi psikologis seseorang. Maka dari ini, peneliti merasa bahwa *emotional* dan *verbal abuse* penting untuk diteliti.

Menurut survei yang dilakukan oleh Smith et al. (2018) dari The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS) pada tahun 2015 mengungkapkan bahwa wanita maupun pria di Amerika Serikat pernah mengalami *emotional abuse* seperti dihina, dipermalukan, atau tidak diperbolehkan untuk bertemu keluarga atau teman. Survei tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 36.4% atau sebanyak 43.5 juta wanita di Amerika Serikat pernah mengalami *emotional abuse*. Tidak hanya wanita yang mengalaminya, namun pria juga mengalaminya dimana lebih dari 34.2% atau sebanyak 38.1 juta pria pernah mengalaminya. Menurut Engel (2002), *emotional abuse* memiliki banyak bentuk. *Gaslighting* merupakan salah satu bentuk dari *emotional abuse*. Menurut Chan (2020),

gaslighting merupakan manipulasi psikologis yang ditujukan untuk membuat korban mempertanyakan ingatan, persepsi, dan kewarasan mereka akan realita. *Gaslighting* merupakan kekerasan emosional yang sangat berbahaya karena korban yang mengalami *gaslighting* akan memisahkan diri mereka dari teman-teman dan keluarga dan menempel pada pelaku. Hal ini bisa terjadi karena menurut korban hanya pelaku yang bisa mengerti apa yang sedang terjadi pada mereka (Hansen, 2020). Sarkis (2018) mengungkapkan bahwa pelaku *gaslighting* tidak hanya laki-laki namun perempuan bisa juga menjadi pelaku dan tidak hanya di hubungan pasangan *straight* namun *gaslighting* juga bisa terjadi di hubungan LGBTQ. *Gaslighting* bisa dilakukan oleh pelaku dengan kesadaran penuh atau tidak tersadar sama sekali (Dorpat, 1996). Dorpat (1996) juga mengungkapkan bahwa *gaslighting* menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, *self-esteem* yang rendah, dan distorsi kognitif yang menyebabkan individu mempertanyakan pikirannya sendiri. *Gaslighting* sendiri bisa mengakibatkan individu untuk mengalami kebingungan, kecemasan, depresi, dan bahkan psikosis.

Berkaitan dengan fenomena yang dijelaskan di atas, peneliti telah melakukan wawancara awal tentang *gaslighting* kepada informan A yang berjenis kelamin laki-laki dan M yang berjenis kelamin perempuan. Berikut hasil wawancara yang peneliti dapatkan:

“Pernah, oleh mantan saya dan berpacaran selama setahun dan waktu itu gua ga sadar sama sekali” (A, 21 tahun).

“Waktu di gaslight, gua ngerasa ga pede sama sekali. Dalam hal gini, gua mempertanyakan action gua sama statement yang udah gua berikan. Karena itu pacar gua itu marah, gua mempertanyakan lagi, dia marah gara-gara gua begini kali ya?” (A, 21 tahun).

“Gua nanya temen-temen gua, eh gua kayak gini salah ga ya? Terus temen gua ada yang bilang iya ada yang engga, there were so many different opinions jadi gua decide diri gua sendiri aja yang berakibatkan gua cuman bisa percaya sama mantan gua” (A, 21 tahun).

“Mantan gua sendiri bilang ‘gua itu pacar lo, lo harus percaya sama gua, temen-temen mu itu gatau apa-apa tentang kamu, yang tau aku doang, karena aku pacar kamu’ (A, 21 tahun).

“Sampe aku tanya ke temen-temenku emang aku possessive ya? Padahal enggak dia yang stress wkwk main cewe terang-terangan waktu itu” (M, 22 tahun).

“Jadi ku kirim gitu bukti-bukti yang buat aku curiga tapi dia bilang aku lebay, possessive banget, dan lain-lain. Akhirnya, aku tiap habus do something ke dia terus dengerin dia ngomong. Aku jadi merasa kayanya ak yang salah deh, aku over deh sama dia, yaampun dia cowo yang satu-satunya bisa ngertiin aku” (M, 22 tahun).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa informan A dan M pernah mengalami *gaslighting*. Informan tidak menyadari saat dirinya mengalami *gaslighting* dalam hubungan tersebut sehingga membuat informan mempertanyakan diri mereka sendiri yang akhirnya membuat informan merasa bahwa mantan informan yang paling mengerti apa yang terjadi dengan informan.

Hal yang membuat *gaslighting* berbahaya adalah *gaslighting* bermain dengan ketakutan dan pikiran terburuk individu serta seringkali pelaku yang melakukan *gaslighting* adalah seseorang yang dipercayai dan dekat dengan individu (Stern, 2007). Ketika individu sudah mengidolakan pasangannya dan tidak ingin ditinggalkan, hal ini akan mengakibatkan korban susah untuk lepas dari hubungan tersebut. Korban akan merasa bahwa ia harus membuktikan bahwa apa yang dibilang pelaku itu benar dan korban seringkali tidak sadar bahwa dirinya sedang di *gaslighting*. Ketika korban sudah merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk pasangannya atau merasa bahwa korban butuh dicintai/diakui oleh pasangannya maka korban akan lebih mudah untuk mengalami *gaslighting* dan pelaku akan mengambil keuntungan dari kerentanan itu untuk membuat korban ragu terus menerus (Dorpat, 1996). Pernyataan ini sesuai dengan dengan hasil wawancara dengan informan A. Berikut hasil wawancara yang peneliti dapatkan:

“Gua ngelakuin hal-hal seperti minta maaf duluan supaya membuat dia ga marah lagi, biar ga kehilangan dia” (A, 21 tahun).

“Gua selalu ngerasa kalo gw yang bersalah setiap ada masalah, karena gua ga pede dan takut kehilangan dia” (A, 21 tahun).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa informan A memiliki perasaan takut ditinggal oleh pasangannya yang disebabkan oleh

gaslighting yang dilakukan oleh mantan informan sehingga hal ini membuat mereka untuk rentan terhadap *gaslighting* dan membuat mereka ragu untuk meninggalkan hubungan tersebut. *Gaslighting* yang terjadi dalam hubungan pacaran untuk waktu yang lama bisa mengakibatkan dampak negatif bagi korban, yaitu (1) kelelahan, korban merasa *burnout* dikarenakan *overthinking* yang terjadi dalam pikirannya, (2) kecemasan dan kegugupan, korban merasa bahwa dia sudah tidak bisa mempercayai dirinya lagi dan merasa cemas dan gugup karena takut difitnah untuk hal yang korban tidak pernah lakukan, dan (3) depresi, korban sudah merasa lelah dan cemas yang berlebihan bisa mengakibatkan depresi (Hansen, 2020). Berikut pernyataan dari informan A dan M yang mengalami *gaslighting*:

“Gua selalu khawatir, kepikiran (*overthinking*), mikir hal-hal yang ga terjadi, selalu keluar malem, mabuk. Misalnya, dia keluar sama temen-temennya, gua selalu buat nge-distract pikiran-pikiran gua.” (A, 21 tahun).

“Itu aku sampe konsul dari ke psikolog sana akhirnya di bawa ke psikiater karena udah sampe impact ke health aku. Aku bisa muntah for like 10 times in a day, gara-gara cuman inget wajahnya.” (M, 22 tahun).

Berdasarkan hasil wawancara kepada informan A dan informan M, *gaslighting* bisa berdampak sampai kesehatan fisik dan mental korban *gaslighting*. Hal ini menunjukkan bahwa *gaslighting* bisa mengakibatkan individu untuk mengalami *overthinking* dan bahkan sampai depresi yang berdampak pada kesehatan individu itu sendiri. Hansen (2020) menyatakan bahwa jika *gaslighting* dilakukan secara berulang kali dalam suatu hubungan akan membuat *self-esteem* dan kepercayaan diri hilang.

Rosenberg (1965) mengungkapkan bahwa *self-esteem* adalah evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri. Seorang individu dapat dikatakan memiliki *self-esteem* yang tinggi jika menyadari bahwa dirinya berkompeten dan pantas. Sebaliknya, individu memiliki *self-esteem* yang rendah saat ia merasa bahwa dirinya tidak berkompeten dan tidak pantas (Mruk, 2006). Akhirnya, peneliti melakukan penggalian data lebih dalam lewat wawancara mengenai bagaimana *self-esteem* informan pasca putus dari hubungan tersebut. Berikut pernyataan dari informan A dan M yang didapatkan dari hasil wawancara:

“Gua kayak meragukan diri gua sendiri yang mana gua mikir kayak apa ya kayak, yauda deh aku ngelakuin apa aja demi dia, jadi gua kayak udah ga ada harga diri di depan dia” (A, 21 tahun).

“Bener-bener terpuruk, dalam arti ketika aku putus kayak gitu, yaudah bener aku orang nya gitu, aku orangnya freak, aku orangnya seperti yang dia omongin” (A, 21 tahun).

“Aku berusaha buat balikan sama dia, sampe I was willing to do everything buat dia” (A, 21 tahun).

“Turun banget harga diriku sampe mikir sejelek itu kah aku.” (M, 22 tahun).

“Setelah putus, masih ngemis-ngemis buat dia ga tinggalin aku” (M, 22 tahun).

Hasil wawancara kepada informan A dan M menunjukkan kesesuaian dengan pernyataan Hansen (2020) yang menyatakan apabila *gaslighting* dilakukan berulang kali akan mengakibatkan *self-esteem* individu untuk menghilang. Berdasarkan pernyataan-pernyataan informan di atas, didapatkan bahwa dinamika yang terjadi pada *self-esteem* yang dimiliki oleh informan A dan M. Hal ini bisa dibuktikan melalui pernyataan informan bahwa mereka memiliki *self-esteem* yang positif sebelum memasuki hubungan tersebut dan saat informan menjalin hubungan. Akan tetapi, terjadinya *gaslighting* mengakibatkan informan untuk memiliki *self-esteem* yang rendah.

Gambaran *self-esteem* rendah yang ditunjukkan oleh informan setelah mengalami *gaslighting* sangat berbeda dengan gambaran *self-esteem* sebelum berpacaran. Sebelum informan menjalin hubungan tersebut, informan sebenarnya memiliki *self-esteem* yang lebih baik. Berikut pernyataan dari informan A dan M mengenai gambaran *self-esteem* sebelum mengalami *gaslighting* dalam pacaran:

“Aku jadi diriku sendiri, ya aku ngerasa aku tau kualitas diriku gimana, aku pede pede aja walaupun ga pede, aku berpikir gimana aku improve diriku.” (A, 21 tahun).

“Ya aku suka sama diriku sebelum pacaran, aku pede, berani berpendapat, jadi kayak aku senang sama diriku sendiri.” (A, 21 tahun).

“Aku sebelum pacaran itu ya aku ngerasa aku pede, pede dalam artian *no one deserve me*. Aku sadar sama kualitas diriku sendiri dan menganggap bahwa diriku baik.” (M, 22 tahun).

Berdasarkan hasil wawancara dari informan A dan M, diketahui bahwa *self-esteem* informan baik-baik saja sebelum memasuki hubungan yang *toxic*. Informan A dan M sama-sama sadar bahwa diri mereka itu berharga, sadar dengan kualitas mereka masing-masing, dan menyukai diri mereka sendiri. Hasil wawancara yang didapatkan sejalan dengan Crocker dan Wolfe (dalam Myers & Twenge, 2013) juga mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan merasa senang dengan apa yang dirinya miliki (kepintaran, penampilan, dan lain-lain). Dari paparan di atas bisa terlihat bahwa adanya perbedaan yang terjadi pada *self-esteem* informan sebelum pacaran dan saat sudah lepas dari hubungan tersebut.

Menurut Branden (1987), *self-esteem* merupakan inti dalam diri individu dan apa yang individu rasakan tentang dirinya yang nantinya berdampak terhadap setiap aspek dalam hidup kita, seperti kerja, percintaan, dan melewati rintangan dalam hidup, sehingga *self-esteem* merupakan kunci kesuksesan. Syarat untuk individu yang ingin memenuhi hidup dengan maksimal, yaitu dengan memiliki *self-esteem* yang positif. Individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah seringkali merasa bahwa dirinya serba salah sebagai manusia. Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan lebih mudah untuk tahan banting terhadap kegagalan, lebih berambisius, dan lebih mudah untuk membangun suatu hubungan yang positif, sedangkan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan lebih mudah untuk menyerah saat mengalami kegagalan, tidak berambisius, dan lebih mudah untuk membangun hubungan yang destruktif dengan orang lain.

Aspek-aspek *self-esteem* menurut Rosenberg (dalam Tafarodi & Milne, 2002), yaitu *self-competence* dan *self-liking*. *Self-competence* berarti individu merasa puas dengan kemampuannya dan merasa memiliki kemampuan yang baik. *Self-liking* berarti bagaimana individu menilai dirinya baik, memiliki kualitas yang baik, dan memiliki sikap positif terhadap dirinya. Berikut pernyataan dari informan A dan M yang didapatkan dari hasil wawancara:

“Gua ga percaya diri sama diri ku sendiri, jadi misalnya mantan gua ngmng ‘lu itu apa sih freak banget’, gua jadi mikir apa orang-orang mikir gua freak ya, ‘masalah gini aja lu gede-gedein’, jadi gua mikir apa gua freak banget, nerd banget, complicated banget” (A, 21 tahun).

“Ini banget ya. Aku ga pede ngapa-ngapain. Apalagi pas tau aku diselingkuhin itu rasanya kaya “yaampun aku sejelek itu ya? Sampe dia berpaling ke org lain. Terus mikir juga aku banyak kurangnya deh kayanya sampe dia gak puas sama aku sebagai pasangannya” (M, 22 tahun).

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat kesesuaian antara pernyataan informan A dan M dengan kedua aspek *self-esteem*, yaitu *self-competence* dan *self-liking*. Hal ini menunjukkan bahwa *gaslighting* berdampak terhadap *self-esteem* mereka. Informan A berpikir bahwa dirinya terlalu melebih-lebihkan suatu masalah sehingga membuat informan A berpikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Informan M berpikir bahwa dirinya tidak cantik sehingga membuat dirinya tidak berkompeten sebagai pacar.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mandagie dan Rositawati (2020), terdapat pengaruh negatif antara *self-esteem* dengan *dating violence* yang berarti dengan *self-esteem* yang negatif terhadap perempuan remaja akhir akan membuat mereka terjebak dengan perilaku *dating violence* yang dilakukan oleh pasangannya. Dengan demikian, adanya *self-esteem* yang positif hal ini dapat mengurangi resiko korban untuk mengalami *dating violence*. Penelitian yang dilakukan Zahra dan Yanuvianti (2017) terdapat korelasi yang negatif menunjukkan semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi *dating violence*. Bentuk *dating violence* yang mempunyai korelasi paling signifikan terhadap *self-esteem* adalah kekerasan emosional. Kekerasan emosional merupakan *dating violence* yang paling sering diterima oleh korban. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan Sari (2018) mengenai kekerasan dalam hubungan pacaran di kalangan mahasiswa, semakin tinggi harapan perempuan terhadap pasangannya maka akan membuatnya berada di posisi yang lebih lemah dan lebih rentan untuk mengalami kekerasan dalam hubungan.

Dari paparan di atas dapat dilihat bahwa *gaslighting* merupakan salah satu bentuk *emotional abuse* yang berbahaya. *Gaslighting* sendiri berbahaya

dikarenakan kekerasan tersebut dilakukan tanpa korban sadari dan seringkali membuat korban menjadi tergantung kepada pelaku. Jika dilakukan berulang kali kepada korban maka *self-esteem* korban akan menghilang.

Berdasarkan pernyataan informan A dan M, informan memiliki *self-esteem* yang rendah yang diakibatkan oleh *gaslighting* yang dilakukan oleh mantan informan dalam hubungan tersebut. Hal ini bisa dibuktikan dengan informan A dan M yang membuat mereka mempercayai apa yang sudah dikatakan oleh mantan mereka masing-masing sehingga membuat mereka berpikir bahwa apa yang dibilang oleh mantan mereka adalah hal yang benar.

Peneliti juga menggali lebih dalam mengenai upaya-upaya yang dilakukan oleh informan untuk meningkatkan *self-esteem* informan setelah putus dari hubungan tersebut. Berikut pernyataan dari informan A dan M yang didapatkan dari hasil wawancara:

“Aku mikir balik lagi setelah putus, setelah dealing sama diriku sendiri, aku maafin diriku sendiri, maafin dia. ‘oh apa yang aku lakuin bodoh’ dan juga orang tua ku udah ngedidik aku buat jadi orang yang kuat.” (A, 21 tahun).

“Prosesnya refleksi diri sendiri, kalau mau stalking dia lagi, aku mikir what has done to me dan banyakin ngobrol sama temen sama main bareng temen biar ga kepikiran.” (A, 21 tahun).

“Untuk membangun self-esteem ku lagi, aku balik lagi ke gym. Karena selama dia, aku ga upload foto, karena merasa diriku jelek, gendut, ga pantes untuk diumbar. Setelah breakup, aku pergi nge-gym, aku diet ketat, untuk ngerasa aku cantik kok. Kedua, aku healing kembali buat ketemu orang-orang baru, buka perspektif aku tentang hubungan yang sehat untuk dijalanin itu seperti apa. Ketiga, spending time sama keluarga sama temen-temen aku sih, sama ikut seminar sama kelas-kelas.” (M, 22 tahun).

Berdasarkan pernyataan informan A dan M, banyak sekali upaya-upaya yang dilakukan oleh informan, seperti refleksi diri, olahraga, bertemu dengan orang-orang baru, dan lain-lain. Dengan berbagai upaya yang dilakukan oleh informan, dapat dilihat bahwa *self-esteem* informan sudah meningkat jauh lebih baik dibandingkan *self-esteem* mereka saat mengalami *gaslighting* dalam hubungan

tersebut. Berikut pernyataan dari informan A dan M yang didapatkan dari hasil wawancara:

“Yaa, aku jadi orang yang lebih ke sekarang ya lebih ke bodoamat, what people think of me yaudah. Kalau misalnya aku pacaran, terus sekali dua kali nyakitin aku dan masih dilanjutin, aku lepas. Aku gamau semakin lama aku biarin nanti dia bisa nyakitin aku terus menerus. Jadinya aku balik ke old habits aku karena dari sebelumnya semakin aku maafin, terus dia semakin gelunjak, aku gamau kayak gitu lagi.” (A, 21 tahun).

“Aku sekarang lihat diriku merasa lebih lebih pantas, terus juga aku jadi more picky sama next partner aku. Dalam artian karena aku udah bangun harga diri lebih tinggi dari sebelumnya, aku punya pandangan ke depan, kalau partner ku harus seimbang.” (M, 22 tahun).

Berdasarkan pernyataan informan A dan M menunjukkan bahwa mereka sudah sadar akan diri mereka sendiri, sadar bahwa mereka memiliki kualitas yang baik dan sadar bahwa mereka tidak ingin berada dalam *toxic relationship* dengan adanya *gaslighting*. Dengan demikian, *self-esteem* informan saat mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran menurun dibandingkan dengan *self-esteem* informan saat sebelum pacaran. Saat informan sudah putus dari hubungan tersebut, informan memiliki upaya untuk meningkatkan *self-esteem* dengan upaya-upaya tertentu sehingga terlihat bahwa adanya peningkatan *self-esteem* setelah informan lepas dari hubungan yang memiliki kekerasan *gaslighting*.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut bagaimana dinamika *self-esteem* pada individu dewasa awal yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran sehingga dengan demikian penelitian ini dirasa penting untuk dilakukan. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang lainnya karena penelitian ini jarang dilakukan dan disini peneliti akan mengkaji secara kualitatif sehingga dapat melihat secara lebih mendalam. Penelitian ini pun penting untuk dilakukan karena *self-esteem* dapat membuat individu untuk memiliki kompetensi dan menyukai dirinya sendiri. Penelitian ini juga dapat dijadikan dasar atau acuan bagi individu yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran.

1.2. Fokus Penelitian

Bagaimana dinamika *self-esteem* pada individu dewasa awal yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran?

1.3. Tujuan Penelitian

Mengetahui dinamika *self-esteem* pada individu dewasa awal yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *gaslighting* dan *self-esteem* khususnya dalam Psikologi Klinis yang membahas mengenai *self-esteem* dan Psikologi Sosial yang membahas mengenai *gaslighting* yang terjadi di dalam hubungan pacaran.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi baru terkait *gaslighting*, khususnya terkait bagaimana *gaslighting* bisa mempengaruhi *self-esteem*.

2. Bagi Pasangan

Diharapkan dapat memberikan informasi terkait apa itu *gaslighting* dan dampak dari *gaslighting* sehingga pasangan dapat menghindari terjadinya kekerasan tersebut di dalam hubungan.

3. Bagi Keluarga

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada keluarga terkait apa itu *gaslighting* dan dampaknya kepada anggota keluarga yang mengalami sehingga keluarga bisa memberikan bantuan.

4. Bagi Informan Penelitian

Diharapkan dapat memberikan informasi terkait dinamika *self-esteem* yang dimiliki informan yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam penelitian selanjutnya terutama terkait *self-esteem* dan *gaslighting*.