

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pacaran adalah suatu kata yang menggambarkan proses dalam membangun hubungan yang intim (Jackson, 2007). Menurut Strauss (2004) tujuan dari pacaran adalah sebagai hiburan, sosialisasi, status, masa belajar memahami orang lain, belajar berempati, membangun kasih sayang dan cinta dengan orang lain dan belajar memecahkan masalah dengan baik. Santrok (2003) juga menambahkan, pacaran bukan hanya soal memilih pasangan dalam persiapan pernikahan, tapi juga memperdalam hubungan sosial. Bird dan Meliville (1994) juga mengatakan hal yang sama, bahwasannya pacaran adalah pertemuan antara dua orang, terutama untuk membuat janji dalam pernikahan. Pacaran yang mengarah ke pernikahan biasanya terjadi pada mahasiswa antara usia 18 dan 25, sehingga pacaran dianggap serius pada usia tersebut untuk melanjutkan ke tahap pernikahan. Hal ini sesuai dengan tugas perkembangan pada masa dewasa awal bahwasannya hubungan berpacaran pada masa ini bukan lagi bertujuan untuk rekreasi namun untuk menyiapkan kearah yang lebih serius atau status menikah. Pada saat ini juga tidak sedikit mahasiswa yang menjalani hubungan pernikahan pada saat menempuh studi di perkuliahan baik di universitas swasta maupun universitas negeri.

Namun, hubungan pacaran yang dijalani tidak selalu berjalan seperti apa yang diharapkan. Dalam beberapa kasus, salah satu pihak merasakan tidak nyaman dan bahkan mungkin melakukan kekerasan. Kondisi tidak nyaman yang dirasakan tersebut dikenal sebagai *toxic relationship*. *Toxic relationship* juga dapat digambarkan sebagai hubungan yang dimana pihak lain merasakan tekanan dan ketidaknyamanan karena satu pihak mendominasi (Vedasari, 2020). Tentu saja hal itu membuat pasangan tidak nyaman. Dalam gaya komunikasi *toxic relationship* cenderung sepihak dan terlalu posesif bahkan ingin tahu lebih banyak tentang apa yang dilakukan pasangannya. Parahnya, *toxic relationship* bisa membuat trauma salah satu atau kedua belah pihak yang bahkan bisa berujung pada kematian (Saraswati, 2019).

Murray (2007) membagi tiga bentuk kekerasan atau *toxic relationship* dalam berpacaran yang dialami berdasarkan tingkatannya, pertama *emotional abuse*, kedua kekerasan fisik seperti pukulan menggunakan tangan atau benda tumpul bahkan senjata tajam, dan ketiga kekerasan seksual seperti ciuman, menyentuh area intim, atau melakukan hubungan yang intim. Namun bentuk yang sering dijumpai adalah *emotional abuse* (Dinastuti, 2008). Dibuktikan dengan adanya hasil dalam beberapa penelitian yang menunjukkan tingkat yang relatif tinggi mengenai kekerasan psikis sebesar 93-98%, kekerasan fisik sebesar 30-34% antara pasangan yang berpacaran di Amerika Serikat (Riggs & O'Leary, 1996). Sementara itu di Kanada angka kekerasan dalam hubungan seksual mencapai 27,8%, sedangkan kekerasan fisik mencapai 22,3% dan kekerasan psikologis 79,1% (DeKeseredy & Kelly, 1993). Dan menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Strauss (2004) dari 31 perguruan tinggi di seluruh dunia sebanyak 17-45% mengalami kasus kekerasan dalam pacaran. Hal ini juga ditemukan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Resty (2021) mengenai fenomena *toxic relationship* dalam pacaran pada mahasiswa Universitas Sriwijaya dengan didapatkan hasil bahwa *toxic relationship* dalam pacaran yang terjadi pada mahasiswa adalah pembatasan dalam pergaulan, *name-calling*, *gaslighting*, kasar secara fisik, mencengkram dan mencekik serta membawa pergi uang pasangan.

Emotional abuse sering terjadi dalam hubungan berpacaran, tetapi penelitian jarang dilakukan karena beberapa orang beranggapan *emotional abuse* tidak akan terjadi didalam hubungan berpacaran. Padahal kenyatannya di Indonesia kejadian *emotional abuse* terus saja meningkat (Yoenanto, 2006). Bentuk *emotional abuse* seringkali luput dari perhatian karena kurangnya bukti nyata seperti kekerasan fisik, namun jika diabaikan korban dan pelaku mengalami trauma psikologis. Kharisma (2011) mengungkapkan bentuk-bentuk *emotional abuse* yang umum dalam hubungan berpacaran yaitu: dominasi, agresi verbal, mengkritik dan menyalahkan, harapan yang menyakitkan, pemerasan emosional, tanggapan yang tidak terduga, selalu ingin menciptakan konflik, pembunuhan *gaslighting*, intimidasi dan isolasi diri.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya bahwasannya salah satu bentuk *toxic relationship emotional abuse* yang dialami oleh mahasiswa adalah *gaslighting*. *Gaslighting* adalah bentuk manipulasi psikologis yang dirancang untuk menanamkan keraguan pada individu atau kelompok yang ditargetkan dengan membuat mereka mempertanyakan persepsi, akal sehat, dan ingatan mereka (Petric, 2018). Menurut Encyclopaedia Britannica, *gaslighting* didefinisikan sebagai teknik penipuan dan manipulasi psikologis yang kompleks dan berbahaya. Dalam bahasa Indonesia *gaslighting* belum memiliki kata serapan, sehingga pada kasus yang ditemukan masih menggunakan *gaslighting*.

Perilaku *gaslighting* ini bisa terjadi dalam konteks hubungan sosial apapun, termasuk dengan teman, orangtua dan atasan di lingkungan kerja. Namun, tindakan *gaslighting* yang paling merusak terjadi dalam hubungan romantis dan hubungan pasangan. Menurut *Centers For Disease Control and Prevention*, lebih dari 43 juta wanita dan 38 juta pria telah mengalami pelecehan psikologis atau emosional dari pasangan, salah satunya termasuk dengan *gaslighting*. Bahkan *gaslighting* dijadikan bagian resmi dari undang-undang KDRT di Inggris pada tahun 2015, dan sejak saat itu lebih dari 300 orang telah didakwa dengan pelanggaran tersebut (Mikhailova, 2018). *Gaslighting* juga menjadi salah satu topik yang banyak di bahas di Indonesia, tidak hanya di mancanegara. Selain dari artikel dan influencer terkenal, *gaslighting* juga digambarkan melalui film-film di Indonesia, seperti film yang berjudul “*Story Of Kale: When Someone’s in Love*”

Gaslighting bisa dikatakan sebagai pembawa pengaruh negatif untuk korban tentang dirinya sendiri. Menurut Stern (2007) dampak dari *gaslighting* terhadap korban yaitu korban akan merasakan bahwa dirinya yang sekarang bukan seperti dirinya yang dulu, memiliki perasaan yang cemas yang berlebihan, mempertanyakan kepada dirinya sendiri mengenai kondisi kejiwaannya, memiliki pikiran bahwa dirinya adalah sumber masalah, kesulitan dalam pengambilan keputusan, mempertanyakan tentang sikapnya, merasa sering putus asa dan korban akan kesulitan untuk merasakan kebahagiaan. *Gaslighter* pada umumnya tidak ingin disalahkan dan berupaya untuk mencari berbagai macam alibi untuk melindungi dirinya, sehingga alibi yang digunakan berbentuk penyalahan terhadap

korban. Korban yang terkena doktrin negatif berbentuk penyalahan yang dilakukan secara terus-menerus pada akhirnya akan membuat korban menjadi ketergantungan kepada *gaslighter* secara pikiran maupun perlakuan dan membuat korban juga tidak percaya diri. Selain itu juga korban mengaggap dirinya kurang layak untuk mendapatkan kasih sayang akibat sifat *gaslighter* yang tak menentu dan berganti yang seolah mempermainkan korban dengan cara memperhatikan dan mengabaikan korban, sehingga korban menurunkan harapannya tentang apa yang dianggapnya merupakan kasih sayang.

Secara umum dalam kasus *gaslighting*, kemampuan korban untuk menolak manipulasi yang dilakukan *gaslighter* tergantung pada kemampuan mereka untuk mempercayai penilaian mereka. Kebebasan korban dapat diraih kembali dibantu dengan pembetulan lawan cerita (Nelson, 2001). Namun *gaslighting* seringkali cukup halus sehingga korban tidak menyadari bahwa mereka sedang dimanipulasi.

Penjelasan diatas sesuai dengan pernyataan yang dikatakan oleh MR yang berusia 22 tahun pada saat wawancara yang dilakukan pada tanggal 3 Januari 2022, yang merupakan seorang mahasiswa bahwasannya:

“Aku baru sadar ternyata kalau hubunganku, yang aku jalani sama pacarku itu *toxic* pas saat aku sudah putus sama pacarku. Pada saat aku pacaran sama dia, aku ngerasa kalau aku tertekan, gak nyaman, serba salah tapi aku gak bisa ninggalin dia karena aku sayang dia. Dan aku juga punya pikiran bahwasannya siapa lagi yang mau sama aku ?. Kayaknya cuma dia aja yang bisa ngertiin aku, yang bisa sayang sama aku. Kalau orang lain belum tentu bisa tahan sama sikapku” (MR 3 Januari 2022).

Berdasarkan uraian pada wawancara subjek sebelumnya dijelaskan bahwa subjek menyadari hubungan yang dijalani dengan pasangannya yaitu hubungan yang *toxic*, setelah subjek memutuskan untuk tidak bersama lagi. Selain itu dampak yang dirasakan subjek pada saat menjalani hubungan yang *toxic* yaitu merasa tertekan dan tidak nyaman. Namun subjek tidak bisa meninggalkan hubungan yang *toxic*. Hal ini sesuai dengan paparan yang telah dijelaskan sebelumnya menurut Vendasari (2020) bahwa *toxic relationship* digambarkan sebagai hubungan yang dimana pihak lain merasa tertekan dan tidak nyaman.

“Pas aku pacaran sama dia, cuma dia yang bisa aku andelin. Jadi kalau ada apa-apa, aku selalu nyari dia, cerita sama dia gitu dan aku gatau gimana jadinya kalau nanti aku gak sama dia. Mangkanya

setiap ada masalah aku selalu ngalah buat minta maaf duluan walaupun kalau dipikir-pikir tuh sekarang bukan kesalahanku. Contohnya dia jalan sama temen ceweknya. Aku gatau ini bisa dibilang teman atau gak ya..., soalnya dia selalu berdua dan punya panggilan khusus. Tapi pada saat aku bahas masalah itu, dia malah menyalahkan aku. Dia bilang kalau dia begitu karena aku yang terlalu ngekanng dia dan aku terlalu *overthinking*. Sampai aku yang dipojokkan dan akhirnya aku yang minta maaf. Dan kejadian ini bukan cuma sekali tapi berkali-kali. Cuma aku gak bisa putus sama dia. Aku juga gak bisa cerita sama siapa-siapa. Karna pas aku sama dia, aku jadi jauh sama teman-temanku.” (MR 3 Januari 2022).

Berdasarkan uraian pada wawancara sebelumnya juga dijelaskan bentuk manipulasi dari pasangannya dapat membuat subjek menjadi selalu meminta maaf yang bukan merupakan kesalahannya, merasa terpojokkan dan jauh dengan teman-temannya yang membuat subjek tidak memiliki orang lain selain pasangannya. Sehingga hal ini sesuai dengan paparan yang dijelaskan menurut Stern (2007) mengenai dampak dari *gaslighting* terhadap korban yaitu kecenderungan untuk sering meminta maaf terhadap hal-hal yang bukan kesalahannya. Dan hal tersebut dapat terjadi akibat *gaslighter* mampu memanipulasi korban, yang membuat korban sering meminta maaf walaupun bukan kesalahannya. Selain itu dampak dari *gaslighting* yang dirasakan korban yaitu dengan adanya perasaan korban yang terisolasi dari teman ataupun anggota keluarganya. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan *gaslighter* yang memaksa korban untuk memutuskan tali peretemanan antara korban dengan teman-temannya, supaya korban tidak dapat mencari bantuan dan merasa tidak dicintai orang lain selain pasangannya. Dan itu bertujuan supaya korban tidak sadar bahwa dirinya dimanipulasi dan korban akan merasakan kesulitan dalam melepaskan hubungannya, dikarenakan *gaslighter* telah membuat korban memiliki perasaan untuk mempertahankan hubungan dan membuat korban memiliki pikiran bahwa hanya *gaslighter* yang dapat menerima korban.

Dilansir dari situs Universitas Airlangga (Unair) yang diulas oleh Dr. Primatia Yogi Wulandari, M.Si. bahwa mendapatkan perlakuan yang tidak diinginkan dari pasangan akan memberikan dampak yang mendalam bagi korban *gaslighting*. Bagi korban *gaslighting* dalam *toxic relationship* sangat mungkin untuk mengalami masalah psikologis. Secara psikologis mental korban akan berangsur-angsur berubah dan mempengaruhi berbagai hal mulai dari meragukan

diri sendiri, cemas yang berlebihan, depresi dan menimbulkan tindakan untuk menyakiti diri sendiri. Sehingga dampak psikologis seperti ini akan membuat korban menjadi kehilangan keberhargaan dirinya sendiri. Oleh karena itu peneliti ingin mengkaji dinamika psikologis korban *gaslighting* dalam *toxic relationship*. Yang mana dinamika psikologis menurut Mangal & Mangal (2019) adalah gambaran dari perubahan kondisi psikologis seseorang yang dapat dilihat dari perubahan perilaku, ketika sebelum dan sesudah mengalami konflik.

1.2 Signifikansi Penelitian

Penelitian tentang dinamika psikologis pada korban kekerasan dalam pacaran pernah diteliti sebelumnya oleh Aris Prabowo Sulistianto (2021) dan menemukan hasil bahwa terjadi perubahan perasaan, pikiran dan perilaku mahasiswi yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Bentuk perubahan itu seperti perasaan yang mengalami goncangan dihatinya. Hal tersebut juga menyebabkan korban mengalami trauma dan gangguan mental. Disisi pikiran, awalnya mereka mewajarkan perilaku tersebut namun lama-kelamaan mereka menganggap ada yang salah dalam hubungan tersebut yang berujung pada beberapa korban memutuskan untuk mengakhiri hubungan. Selain itu dari segi perilaku korban merespon kekerasan tersebut dengan diam mengangis dan kaget. Kemudian lama-kelamaan kejadian tersebut menyebabkan mereka menjadi lebih berhati-hati dalam bertindak serta mudah berprasangka dan selektif untuk berhubungan dengan orang baru. Hal ini berbeda menurut pendapat Herbert dkk. (1991) bahwa hubungan kekerasan berdampak positif bagi perempuan yang memilih untuk bertahan dengan pasangannya, karena mereka tidak perlu khawatir akan teror meninggalkan pasangannya, mereka memiliki tempat untuk percaya dan merasakan cinta, dan diharapkan kekerasan tersebut nantinya akan berhenti. Meskipun hal ini berdampak negatif pada kondisi korban, beberapa korban kekerasan dalam berpacaran memilih untuk tetap tinggal atau bahkan kembali ke pasangannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Horwitz & Skiff (dalam Duley, 2012) yang menyatakan bahwa 40% sampai 70% perempuan kekerasan dalam pacaran mempertahankan kembali hubungannya dalam pacaran dalam jangka waktu tertentu dan tidak jarang hingga melanjutkan ke pernikahan.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana dinamika psikologis korban *gaslighting* dalam *toxic relationship* ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika psikologis korban *gaslighting* dalam *toxic relationship*

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam lingkup psikologi khususnya mengenai dinamika psikologis korban *gaslighting* dalam *toxic relationship*

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Informan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu informan dalam memahami permasalahan *gaslighting* dalam *toxic relationship* yang nantinya mungkin dapat terjadi lagi dikemudian hari.

2. Bagi Akademisi

Bagi akademisi khususnya untuk peneliti selanjutnya hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam memahami dinamika psikologis korban *gaslighting* dalam *toxic relationship*, serta dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi pada umumnya