

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia hidup secara berdampingan dalam konstruksi sosial. Individu akan saling berinteraksi satu sama lain dalam sebuah komunikasi. Komunikasi yang positif akan memberikan keuntungan antara pihak yang satu dengan pihak yang lain. Ketika komunikasi yang dilakukan berjalan secara negatif maka akan merugikan salah satu pihak. Hal ini bisa menimbulkan konflik antar individu yang bisa berujung pada tindak kejahatan. Salah satu isu kejahatan yaitu kekerasan, berdasarkan catatan tahunan yang dimuat oleh Komnas Perempuan pada tahun 2021 terdapat beberapa pengaduan diantaranya, kekerasan dari mantan pacar sebanyak 813 kasus, kekerasan terhadap istri sebanyak 771 kasus, serta kekerasan dalam pacaran sebanyak 463 kasus (Tabingah, 2022).

Data dari SIMFONI-PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) pada tahun 2022 menyatakan korban kekerasan berdasarkan usia mayoritas berada di usia 13-17 tahun (29,9%) dan mayoritas berada pada bangku SLTA (31,7%). Pengalaman kekerasan yang dialami oleh perempuan berusia 13 – 17 tahun yaitu 9,8% kekerasan seksual, 19,8% kekerasan fisik, dan 58,2% kekerasan emosional. Kemudian, Pengalaman kekerasan yang dialami oleh laki-laki berusia 13 – 17 tahun yaitu 6% kekerasan seksual, 36,9% kekerasan fisik, dan 52,2% kekerasan emosional (SNPHAR, 2018). Berdasarkan data-data tersebut dapat terlihat jika kekerasan emosional mempunyai persentase yang tinggi dibandingkan bentuk kekerasan lainnya.

Kekerasan emosional terjadi melalui perkataan, baik secara tersurat maupun tersirat dengan tujuan menyakiti korban secara sengaja maupun tidak sengaja dalam kurun waktu tertentu. Kekerasan emosional akan membuat korban tidak mempunyai kepercayaan diri, harga diri yang rendah, serta perasaan terisolasi (Pranoto & Masruroh, 2021). Bentuk-bentuk kekerasan emosional diantaranya menolak, meneror, *gaslighting*, dan mengisolasi yang

bertujuan untuk mengendalikan perilaku individu (Saldaña et al., 2021). Istilah *gaslighting* saat ini sedang populer khususnya di platform online Twitter, *gaslighting* merujuk pada perilaku individu yang melakukan manipulasi pada korbannya, sehingga korban akan meragukan dirinya sendiri. Seseorang yang melakukan *gaslighting* dikenal dengan istilah *gaslighter*, sedangkan seseorang yang menjadi korban *gaslighting* dikenal dengan istilah *gaslightee* (Muflihah & Naqiyah, 2022). *Gaslighting* merupakan dinamika interpersonal dengan berbagai teknik maupun taktik yang digunakan oleh individu ataupun kelompok tertentu untuk mengontrol psikis individu atau kelompok lain sehingga korban akan meragukan dirinya sendiri sehingga pelaku mampu mengendalikan perasaan, pemikiran, dan perilaku korban (Dorpat, 1996).

Gaslighting dapat dilakukan oleh siapa saja, berupa pasangan, atasan, seorang tenaga profesional, anggota keluarga, atau orang lain yang mempunyai relasi kuasa yang lebih tinggi dibandingkan korban (Marlow-MaCoy, 2020). Survei *The National Domestic Violence Hotline* menemukan sebanyak 74% wanita dewasa mengalami *gaslighting* dalam rumah tangga yang dilakukan oleh pasangannya (Conward & Span, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Miano, Bellomare, dan Genova (2021) menyatakan bahwa pria dan wanita dapat terkena *gaslighting* dan usia tidak mempunyai pengaruh yang signifikan. Korban *gaslighting* akan berusaha menghindari orang lain karena lebih mempercayai pelaku sehingga membuat korban akan sulit keluar dari situasi tersebut (Hansen, 2020).

Perilaku *gaslighting* sukar diketahui oleh korban karena pelaku akan melakukan manipulasi pada cara berpikir korban, sehingga korban merasa hal-hal yang diungkapkan oleh pelaku bersifat benar dan korban akan meragukan pemikiran atau perasaannya sendiri. Pada relasi berpacaran dampak perilaku *gaslighting* bagi korban yaitu gejala depresi, *mood swing* yang ekstrem, dan gejala kecemasan (Muflihah & Naqiyah, 2022). Penelitian Christensen dan Evans-Murray (2021) pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahaya perilaku *gaslighting* bagi korban secara psikologis diantaranya keraguan diri, kewaspadaan berlebihan, depresi, kecemasan,

kecanduan, dan keinginan bunuh diri serta gejala fisik yang terkait dengan stres.

Seorang anak yang mengalami kekerasan emosional dari orang tua akan memberikan pengaruh terhadap kecenderungan kenakalan remaja (Alfianur et al., 2020). Perilaku kekerasan pada relasi berpacaran di kalangan remaja disebabkan adanya rasa memiliki, sehingga membentuk keinginan untuk menguasai dan mengontrol kehidupan pasangan. Berdasarkan penelitian pada remaja putri di SMAN 1 Sunggal yang mengalami kekerasan dalam berpacaran mengakibatkan rendahnya perilaku asertif (Hulu & Faolihat, 2022). Hal ini juga menyebabkan korban *gaslighting* sulit menunjukkan emosi positif dan negatif, mengatasi kecemasan sosial, dan beradaptasi dengan kehidupan sosial karena rendahnya sikap asertif. Perilaku *gaslighting* juga terjadi dalam lingkungan kesehatan, penelitian Fielding-Singh dan Dmowska (2022) mengungkapkan wanita selama masa kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan mengalami *gaslighting* yang dilakukan oleh tenaga kesehatan.

Berenstain (2020) menyatakan bahwa perilaku *gaslighting* memberikan pengaruh terhadap tindakan pelecehan seksual pada wanita di Amerika Serikat. Perilaku *gaslighting* bisa meningkatkan kecenderungan pelaku untuk melakukan kekerasan fisik terhadap korban. Oleh karena itu, *gaslighting* dianggap pola kontrol yang berbahaya karena korban akan sulit untuk membangun jaringan sosial dengan lingkungan atau mengakses bantuan profesional karena adanya pemutusan mobilitas yang dilakukan pelaku (Sweet, 2019). Korban *gaslighting* tidak mendapatkan hak dan kebebasan dalam mengungkapkan perasaan, pemikiran, dan membangun hubungan sosial dengan orang lain karena adanya kontrol pelaku. Perilaku *gaslighting* membuat korban merasa tidak aman jika melanggar peraturan yang diberlakukan oleh pelaku.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, perlu adanya intervensi bagi korban *gaslighting* agar dapat menjalani kehidupan yang utuh sebagai individu tanpa adanya perasaan bersalah karena kontrol yang dilakukan oleh pelaku sehingga korban dapat mencapai kualitas hidup dan mencapai krisis

masa perkembangannya secara optimal. Hal ini dikarenakan *gaslighting* bisa lebih berbahaya daripada kekerasan fisik jika tidak segera dilakukan intervensi karena dampak dari perilaku *gaslighting* akan bertahan lama pada korban (Üyesi, 2020). Khususnya bagi remaja yang sedang masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. *Gaslighting* pada remaja dapat terjadi dalam hubungan berpacaran dan bentuk intimidasi yang dilakukan oleh teman atau tenaga pendidik (Petric, 2022). Remaja merupakan tahap untuk membangun hubungan sosial dengan teman sebaya, oleh karena itu teman sebaya merupakan lingkungan yang penting bagi remaja. Namun, tidak sedikit remaja mempunyai permasalahan dalam membangun hubungan sosial dengan teman sebaya seperti remaja yang menjadi korban intimidasi teman sebaya atau korban kekerasan dalam berpacaran.

Salah satu intervensi yang bisa dilakukan untuk mendukung korban *gaslighting* yaitu situs website (Ahern, 2018). Pada saat ini penerapan teknologi informasi dan komunikasi sudah digunakan pada layanan bimbingan dan konseling. Penggunaan teknologi sebagai bukti perkembangan pada layanan konseling di era globalisasi sehingga konselor bisa memanfaatkan media konseling melalui internet. Intervensi media digital berfokus pada depresi, kecemasan, atau peningkatan suasana hati memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan mental dengan cara yang sangat terukur (Fleming et al., 2018). Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi juga dapat memberikan kebermanfaatan bagi layanan bimbingan dan konseling tanpa melanggar asas kerahasiaan (Ilfana & Herdi, 2022). Kebermanfaatan yang diperoleh dari penggunaan teknologi dan komunikasi dapat menjadi pertimbangan untuk mengembangkan media layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Media bimbingan dan konseling yang berbasis internet diantaranya *website*, telepon atau *handphone*, *email*, *video conference*, *chat*, *instant messaging*, dan jaringan media sosial lainnya (Haryati, 2020). Pengembangan program pengobatan dan pencegahan terkait kesehatan mental berbasis internet mempunyai berbagai istilah diantaranya e-terapi, pengobatan online, terapi internet, komunikasi kesehatan interaktif, serta aplikasi spesifik seperti

program berbasis web dan aplikasi (Ritterband & Tate, 2009). *Web based therapy* atau intervensi berbasis website merupakan salah satu perkembangan teknologi dalam layanan konseling. Penggunaan intervensi berbasis website efektif untuk meningkatkan ketahanan dan mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa serta bisa menjangkau kelompok mahasiswa yang lebih luas (Ozogul, 2021).

Kirk (2022) mengembangkan intervensi berbasis website menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* yang dilengkapi dengan *mindfulness* dan yoga sehingga bisa digunakan sehari-hari serta bisa diarahkan oleh diri sendiri. Website lain yaitu thehotline.org merupakan website untuk membantu korban kekerasan dalam rumah tangga sehingga korban dapat menjalani kehidupan yang bebas dari kekerasan. Website ini berisi informasi mengenai hubungan dengan pasangan, teman, dan keluarga. Website ini juga membahas topik *gaslighting* dan menyediakan layanan untuk pengguna dalam mengembangkan rencana supaya pengguna menerima emosi dan keputusan saat menghadapi kekerasan yang dilakukan oleh orang lain. Website ini belum menyediakan layanan intervensi berbasis bantu diri (*self help*) bagi korban kekerasan dan hanya menyediakan layanan *form* untuk membantu pengguna bisa bebas dari pelaku kekerasan.

Survei yang dilakukan peneliti di SMAN 01 Gunungputri menggunakan *Victim Gaslighting Questionnaire (VGQ)* yang disebarkan di beberapa kelas dengan partisipan sebanyak 135 peserta didik diketahui sebanyak 65,4% mengaku mengalami *gaslighting* dari teman, 14,3% mengalami *gaslighting* dari orang tua, 12,2% mengalami *gaslighting* dari pacar, dan 7,9% mengaku menjadi korban *gaslighting* dari orang lain di luar pilihan (saudara kandung atau orang lain). Survei viktimisasi korban *gaslighting* menunjukkan sebanyak 49,6% partisipan berada pada tingkat viktimisasi tinggi, sedangkan 50,3% partisipan berada pada tingkat viktimisasi rendah.

Partisipan yang mengetahui tentang *gaslighting* diantaranya mengatakan *gaslighting* merupakan bentuk manipulasi, bentuk kekerasan mental, kecenderungan pelaku tidak mengakui kesalahannya dan suka

memutar balikkan fakta, *playing victim*, *red flag*, dan perilaku yang digunakan untuk mengontrol orang lain. Partisipan juga mengatakan dampak-dampak yang dialami korban *gaslighting* yaitu menyalahkan diri sendiri, meragukan pemikirannya, perasaan marah, dan kesulitan berbicara mengenai pemikiran dan perasaannya, dan kehilangan kepercayaan diri.

Berdasarkan analisis kebutuhan media, sebanyak 78,5% responden membutuhkan informasi seputar kesehatan mental, kemudian sebanyak 77% responden tidak mengetahui website yang bisa digunakan untuk meminimalisir dampak yang disebabkan oleh pelaku *gaslighting*. Sebanyak 89,6% responden tertarik untuk mengakses website yang dapat memberikan pengetahuan mengenai perilaku *gaslighting*, cara mengatasi *gaslighting*, dan mengakses website yang dapat memberikan aktivitas atau pelatihan untuk meminimalisir dampak dari *gaslighting*. Mayoritas responden (80%) mempunyai perangkat yang memadai untuk mengakses internet dan 47% responden menghabiskan waktu sebanyak 7 – 10 jam dalam sehari untuk mengakses internet. Sebanyak 89% responden menggunakan gadget untuk mengakses internet, sedangkan 11% responden menggunakan PC atau komputer untuk mengakses internet.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan media yang dilakukan oleh peneliti, mayoritas partisipan memilih tema pengetahuan terkait *gaslighting* seperti pengertian, contoh kalimat *gaslighting*, dampak yang dialami oleh korban, ciri-ciri korban maupun pelaku, serta cara mengatasi dampak yang diterima korban. Hal ini sesuai dengan pendapat Barak et al., (2009) jika konten dalam intervensi berbasis web tersedia dengan bentuk konten pendidikan dan konten terapi perubahan yang bersifat kognitif atau perilaku.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik mengembangkan website bantu diri untuk remaja korban *gaslighting*. Hal ini berdasarkan penelitian (Ahern, 2018) yang mengungkapkan perlu adanya bantuan berbasis website yang ditujukan untuk korban *gaslighting*. Pemilihan media website digunakan sebagai bentuk keterbaharuan media sebelumnya dan didasarkan pada survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) sekitar 76,63% atau lebih dari 3 dari 4 responden berumur 13-18

tahun mengalami peningkatan frekuensi penggunaan internet (Pahlevi, 2022).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, peneliti memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran perilaku *gaslighting* yang dialami oleh peserta didik sekolah menengah atas?
2. Bagaimana mengembangkan website bantu diri bagi peserta didik sekolah menengah atas yang menjadi korban *gaslighting*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini difokuskan pada pengembangan website bantu diri bagi peserta didik sekolah menengah atas yang korban *gaslighting*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana mengembangkan website bantu diri bagi peserta didik sekolah menengah atas yang menjadi korban *gaslighting*?”

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi terhadap perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya di bidang teknologi informasi dan komunikasi mengenai media website bantu diri untuk peserta didik sekolah menengah atas untuk menghadapi dampak *gaslighting* dari lingkungan sekitar.

2. Secara Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini dijadikan sebagai referensi untuk memperluas

penelitian selanjutnya dalam mengembangkan intervensi lain yang berfokus pada perilaku *gaslighting* dengan kelompok partisipan yang berbeda.

b) Bagi Peserta didik

Penelitian ini diharapkan bisa membantu peserta didik yang menjadi korban *gaslighting*, baik yang dilakukan oleh pasangan, teman, keluarga, atau orang lain sehingga peserta didik menyadari tentang pemikiran dan perasaan diri sendiri.

c) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi media berbasis website yang bisa digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling bagi peserta didik yang menjadi korban *gaslighting*.

