

BAB II. GASLIGHTING DAN PENGARUHNYA DALAM RELASI ORANGTUA DAN ANAK

II.1 Definisi Pola Komunikasi Orang Tua

Pola komunikasi orangtua pada pengertian yaitu suatu bentuk pola hubungan antara orangtua dan anak yang di dalamnya terdapat proses pengiriman dan penerimaan pesan dengan berbagai cara yang dinilai tepat sehingga pesan yang dimaksud dapat tersampaikan dan dipahami (Djamarah, 2004, h.1).

Pola komunikasi yang dibentuk oleh orangtua juga akan memberikan pengaruh terhadap pola asuh orangtua terhadap anaknya. Dengan demikian dengan terbentuknya suatu pola komunikasi yang tepat dapat menciptakan sebuah pola asuh yang sesuai. Kegiatan pengasuhan seorang anak dapat berjalan baik apabila pola komunikasi dibangun dilengkapi dengan perasaan sayang dan penuh cinta yang memposisikan seorang anak sebagai subjek yang perlu untuk dibimbing, dibina, dididik, dan diperhatikan (Djamarah, 2004, h. 2).

Telah banyak teori yang berkaitan dengan pola komunikasi orangtua yang menjelaskan bahwa orangtua melakukan pola komunikasi yang serupa secara simultan kepada anaknya. Pola yang dilakukan ini dapat menjadi positif ataupun negatif berdasarkan akibat dan sudut pandang yang diterima oleh sang anak. Orangtua umumnya menentukan persetujuan atau aturan tentang apa saja yang dibolehkan dan yang tidak dibolehkan untuk dikomunikasikan dan bagaimana suatu isi dari sebuah komunikasi di interpretasikan. Orangtua juga membuat sebuah peraturan kapan suatu komunikasi dapat dilakukan dan kapan saatnya tidak boleh dilakukan, seperti pada saat sedang makan atau saat-saat tertentu lainnya. Peraturan-peraturan yang telah dibuat kemudian dikomunikasikan dengan cara yang serupa secara simultan beserta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya hingga terbentuk suatu pola komunikasi orangtua (Aodranadia, 2012, h.39).

Pola komunikasi yang berlangsung pada orangtua dapat dinyatakan langsung ataupun hanya merupakan sebuah kesimpulan dari perlakuan dan tingkah laku yang berlangsung antara orangtua dan anak. Orangtua diperlukan untuk dapat meningkatkan dan memberikan perkembangan terhadap kesadaran dari pola

komunikasi yang berlangsung dengan anaknya, apakah sebuah pola tersebut merupakan pola yang diinginkan dan dapat diterima oleh anak, apakah pola komunikasi yang diberikan dapat menjaga kesehatan dan membantu fungsi dari seorang anak, atau memberikan dampak yang sebaliknya. Kesadaran terhadap pola komunikasi tersebut dapat memberikan perbedaan antara orangtua yang sehat, harmonis, dan bahagia dengan orangtua yang berpola pikir dangkal dan bermasalah. Berbagai pola komunikasi yang lebih rumit dan sulit dapat berkembang seiring pertumbuhan sang anak dan mulai memposisikan diri dalam bentuk peranan terhadap orang lain, dengan ini maka anak akan belajar untuk menyesuaikan diri dengan harapan orang lain (Aodranadia, 2012, h.40).

Liliweri (seperti dikutip Aodranadia, 2012, h.41) terdapat beberapa faktor pendorong tertentu dari setiap proses komunikasi, seperti contoh pada saat bayi menangis, hal ini dapat membawa pengaruh kepada seorang ibu agar seketika mengerti untuk segera memberikan botol susu, berdasarkan faktor pendorong ini sang bayi belajar berdasarkan kebiasaan yang dialaminya bahwa tangisan merupakan tanda yang bisa dipergunakan sebagai pernyataan kebutuhan untuk makan dan minum. Seiring meluasnya lingkup sosial dan dengan terciptanya hubungan dengan teman sebaya dan orang dewasa di luar rumah, hal ini yang menjadi landasan awal terhadap pemahaman bahwa apa yang ada di rumah dapat berubah dan berpindah namun tidak akan hilang sama sekali sehingga landasan pemahaman ini yang kemudian mempengaruhi pola sikap di kemudian hari.

II.2 Psikologi Anak dan Faktor Pembentukannya

II.2.1 Psikologi Perkembangan Anak

Menurut ilmu psikologi, seorang anak memiliki fase-fase pertumbuhan dan perkembangan. Kartono (seperti dikutip Hartanti, 2012, h.37) tahapan-tahapan tersebut adalah sebuah gambaran dari perkembangan seorang anak yang biasanya terbagi berdasarkan beberapa fase, salah satunya fase umur yang pada akhirnya berpengaruh membentuk karakter dan sifat pada masa tertentu dan fase selanjutnya. Berbagai jenis perubahan seperti secara psiko-fisik sebagai suatu bentuk hasil dari proses pematangan fungsi-fungsi psikis pada anak, hal-hal itu juga ditunjang dari

faktor lingkungan dan proses belajar seorang anak dalam *passage* waktu tertentu, berkembang ke arah kedewasaan.

Kroch (seperti dikutip Hartanti, 2012, h.37) perkembangan psikologi terhadap anak memiliki periode-periode tertentu. Ciri-ciri psikologis yang terlihat terdapat pada anak-anak yang pada umumnya memiliki pengalaman guncangan jiwa yang kemudian dimanifestasikan dalam bentuk sifat *trotz*/keras kepala, fase-fase tersebut antara lain:

1. Fase anak awal (0-3 Tahun)

Fase awal ini ditandai dengan sifat anak yang cenderung sering membantah aturan menentang orang lain. Hal seperti ini dapat disebabkan oleh mulai timbulnya kesadaran akan kemampuannya untuk memiliki kemauan, sehingga akan berusaha untuk mendapatkan apa yang diinginkan.

2. Fase keserasian sekolah (3-13 Tahun)

Pada fase ini juga anak masih cenderung untuk membantah dan menentang orang lain. Hal tersebut disebabkan karena kesadaran fisiknya, sifat berpikir yang berada lebih maju dari pada orang lain, berkeyakinan bahwa dirinya benar dan dan lain-lainnya yang dirasa merupakan keguncangan.

3. Fase kematangan (13-21) Tahun)

Pada fase ini seorang anak mulai terbuka dan menyadari tentang kekurangan dan kelebihan dirinya dan menghadapi dengan sifat yang sewajarnya. Mulai dapat menghargai pendapat dari orang lain dan bertoleransi. Pada masa inilah dinilai merupakan masa terbentuknya kepribadian menuju kedewasaan.

II.2.2 Faktor-Faktor Pembentukan Kepribadian Anak

Terdapat beberapa faktor yang dapat membentuk kepribadian anak, berdasarkan psikologi masa anak-anak adalah masa dimana pembentukan kepribadian dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor baik eksternal maupun faktor internal, beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan anak, yaitu (Hartanti, 2012, h.35):

1. Pengaruh genetik

Faktor genetik adalah faktor kandung atau yang diturunkan dari kedua orangtuanya, baik secara sikap, sifat, hingga penampilan. Berdasarkan riset dari buku “Pengantar Psikologi” karakteristik seorang anak dapat dilihat pada

usia sekitar 3 bulan seperti tingkat aktivitasnya, rentang pola perhatian, adaptabilitas pada perubahan lingkungan, dan mood secara keseluruhan atau disebut juga sebagai temperamen. Kemunculan dari karakteristik tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagiannya terbentuk berdasarkan keturunan dari kedua orangtuanya.

2. Pengaruh lingkungan

Lingkungan merupakan bagian penting yang juga harus ditekankan yang dapat berpengaruh sebagai pembentuk kepribadian seorang anak. Dinyatakan bahwa genetik tidak menjadi bagian sepenuhnya dalam membentuk kepribadian anak karena faktor lainnya yang juga berpengaruh yaitu berasal dari suatu populasi, tidak hanya dalam hal proporsi gen yang diturunkan dari orangtua yang secara turun-temurun diwariskan kepada seorang anak. Bentuk dari suatu lingkungan dapat memberikan pengaruh pada pembentukan kepribadian seorang anak yaitu perlekatan anak, dimana yang dimaksud adalah seorang anak cenderung mencari kedekatan dengan pengasuhnya untuk dapat merasa lebih aman. Hal ini menjadi hal yang harus diperhatikan terkait dengan siapa seorang anak merasa lebih dekat dan merasa aman, hal tersebut dapat dinilai melalui perlekatan, mengetahui responsivitas sensitif pengasuh atau orangtua terhadap seorang anak, temperamen dari seorang anak dapat diketahui berdasarkan bagaimana seorang anak diasuh oleh orangtua dengan tipe otoriter, penyabar, atau penelantar.

3. Pengaruh kultural

Kultur atau budaya, tradisi, kebiasaan juga dapat berpengaruh pada perkembangan terbentuknya kepribadian anak. Bagaimana suatu budaya pada suatu daerah memiliki kultur yang membentuk anggota masyarakat yang mandiri, tegas terhadap diri sendiri, dan termotivasi untuk berupaya maju, sehingga secara alamiah orangtua akan mendidik anaknya dengan pola asuh yang tegas, teratur, mandiri, dan berupaya termotivasi untuk maju sehingga dapat membentuk suatu pribadi anak yang percaya diri dan tegas. Hal ini yang menjadikan kultur sebagai salah satu faktor pembentuk kepribadian anak.

II.3 Kekerasan Terhadap Anak

Suatu hal yang cukup sulit untuk diterima jika orangtua melakukan penganiayaan terhadap anaknya. Beberapa orangtua cenderung begitu keras sehingga hilangnya batasan antara mendidik dengan cara memukul, mengejek, memarahi, dan mengancam dengan ucapan-ucapan yang kasar sehingga orangtua tidak menyadari perilakunya, ada dua tipe kekerasan terhadap anak, antara lain:

II.3.1 Kekerasan Fisik



Gambar II.1 Kekerasan fisik pada anak

Sumber:

<https://www.facebook.com/100001341640852/videos/2743125889075439/>
(diakses pada 5/5/2020)

Nleik (seperti dikutip Wahyuni, 2000, h.85) kekerasan fisik merupakan bentuk dari tindak perilaku orangtua yang dapat menimbulkan suatu bentuk rasa sakit secara fisik yang umumnya terjadi pada anak-anak seperti dicubit, dijewer, dipukul, disentil, didorong, dijambak, diikat, diseret, dan dikurung.

II.3.2 Kekerasan Emosional



Gambar II.2 Kekerasan emosional pada anak

Sumber:

<https://www.facebook.com/100001341640852/videos/2743125889075439/>
(diakses pada 5/5/2020)

Putra (seperti dikutip Wahyuni, 2015, h.85) kekerasan emosional merupakan salah satu bentuk kekerasan yang dapat dilakukan baik secara verbal ataupun nonverbal, dengan bentuk tindak perilaku orangtua yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan, takut, khawatir. Hal-hal tersebut tercatat terjadi pada anak yang seperti berikut dipelototi, dimarahi, diludahi, diusir, disetrap, dihukum, dijemu, disekap. Kekerasan seperti itu yang cenderung sering dilakukan dalam lingkungan tertentu .

Terdapat beberapa indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur perilaku, beberapa indikator tersebut seperti indikator fisik yang ditandai dengan adanya keluhan psikometrik, gagal, dan mengalami suatu bentuk keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan tanpa dasar yang jelas. Hal tersebut dapat tercermin pada sang anak yang sering ketakutan yang berlebihan pada orang dewasa.

Kemudian terdapat beberapa jenis-jenis kekerasan emosional menurut Kharisma (seperti dikutip Winnaisih, 2017, h.10), yaitu:

1. Dominansi

Seseorang yang melakukan tindakan mendominasi orang lain dan menjadikannya korban kemudian berusaha untuk mengendalikan perilaku dan menuntut korban untuk menuruti keinginannya agar dapat memiliki kekuasaan yang lebih tinggi dari korban, ketika korban terdominasi seseorang atau pelaku, hal tersebut dapat membuat korban kehilangan rasa percaya diri, kehilangan nilai terhadap dirinya yang kemudian membuat korban menyimpan suatu kemarahan yang terpendam atas hilangnya kendali terhadap kehidupannya.

2. Serangan verbal (*verbal abuse*)

Merupakan pelantunan kata-kata atau kalimat yang menyakitkan seperti mengancam, meremehkan, mengkritik berlebihan, membentak, menyalahkan hingga penggunaan sarkasme serta mempermalukan. Kekerasan dalam bentuk ini dapat memberikan dampak antara lain merusak harga diri korban serta citra terhadap korban, kekerasan verbal dapat menyerang jiwa dan pikiran hingga menimbulkan luka secara psikologis yang sulit disembuhkan.

3. Tuntutan-tuntutan yang bersifat kasar (*abusive expectation*)
Suatu bentuk kekerasan emosional dimana umumnya pelaku menuntut atas hal-hal yang berlebihan bahkan tidak masuk akal dari korban. Pelaku berharap agar korban mengesampingkan segala hal atas dirinya demi memenuhi dan memuaskan keinginan pelaku, namun pelaku akan terus menuntut dan tidak pernah puas sehingga korban akan secara terus-menerus menerima kritik dan disalahkan atas tidak mampuan korban dalam memenuhi tuntutan pelaku.
4. Pemerasan emosional (*emotional blackmail*)
Kekerasan ini adalah bentuk suatu metode untuk memanipulasi seseorang dimana pelaku baik secara sadar ataupun tidak sadar melakukan pemaksaan terhadap korban untuk memenuhi keinginan pelaku dengan memanfaatkan rasa takut, rasa iba, dan perasaan bersalah yang dimiliki korban. Kekerasan ini umumnya terjadi pada perempuan dikarenakan perempuan memiliki kecenderungan lebih mementingkan perasaan orang lain.
5. Respon tak terduga (*unpredictable responses*)
Pelaku umumnya sering berganti-ganti suasana hati (*mood*) secara tiba-tiba dan drastis atau bahkan mengalami suatu ledakan emosi yang tak terduga tanpa latar belakang permasalahan yang jelas membuat pelaku seringkali memberikan respon yang tak menentu dan tidak konsisten kepada korban. Perilaku ini tentunya dapat menimbulkan perasaan cemas, tegang, dan takut kepada korban dikarenakan korban tidak dapat mengetahui apa yang akan terjadi dan apa yang akan dihadapinya.
6. Kritik terus menerus (*constant criticism*)
Perilaku ini merupakan salah satu bentuk kekerasan emosional dimana pelaku selalu memberikan kritik-kritik terhadap korban tanpa memikirkan perasaan korban, selalu mencari kesalahan korban, dan tidak pernah puas ataupun senang terhadap korban. Dengan adanya suatu niat buruk dari pelaku yang tersembunyi dan efek secara kumulatif dari perilaku kekerasan ini dapat menimbulkan dampak antara lain merusak kepercayaan diri korban, merusak nilai korban, hingga membuat korban putus asa dengan keyakinan bahwa segala hal yang dia lakukan selalu salah dan tidak berarti.

7. Pemusnahan karakter (*character assassination*)

Kekerasan ini berupa seorang pelaku yang secara terus-menerus membesar-besarkan suatu kesalahan yang dilakukan korban, selalu menggunjingkan kesalahan-kesalahan dan kegagalan korban di masa lalu, hingga menyebarkan cerita atau kabar bohong tentang korban, merendahkan korban, mengkritik atau memermalukan korban di depan umum. Hal ini selain menyakiti korban tentunya dapat menghancurkan reputasi dan citra korban baik secara pribadi maupun profesional.

8. *Gaslighting*

Pelaku atau *gaslighter* menggunakan berbagai teknik kekerasan emosional terhadap korban secara terus-menerus untuk membuat korban menjadi ragu terhadap ingatan, persepsi, dan kewarasannya sendiri. Pelaku umumnya menyangkal ketika suatu peristiwa pernah terjadi atau pelaku senantiasa tidak mau mengakui bahwa dirinya pernah mengatakan sesuatu yang sebenarnya pernah dikatakan, pelaku akan berbalik menyalahkan korban, menyatakan bahwa korban telah melakukan kebohongan atau melebih-lebihkan suatu permasalahan. Perilaku ini dilakukan semata-mata agar pelaku bisa mendapatkan kendali atas korban atau menghindari kesalahan dan tanggung jawab atas tindakannya sendiri.

9. Kekerasan terus-menerus (*constant chaos*)

Perilaku kekerasan ini dapat diketahui dengan suatu pertengkaran, perselisihan, ataupun pergolakan yang secara terus menerus. Pada keadaan tertentu pelaku sengaja menimbulkan konflik dan memulai perdebatan untuk membuat korban merasa tidak nyaman.

10. Pelecehan seksual

Perilaku ini mengarah pada lingkup seksual secara fisik seperti mencolek tubuh ataupun secara verbal yang berupa perkataan yang mengarah kepada lingkup seksual dan tidak diinginkan.

II.4 Pola Asuh

II.4.1 Definisi Pola Asuh

Pola asuh atau *parenting* merupakan suatu kegiatan menjaga, mendidik, merawat, membantu, membimbing, melatih, dan memimpin. Pola asuh merupakan sistem, cara kerja, atau bentuk dari upaya untuk menjaga, mendidik, merawat, dan membimbing anak agar bisa menjadi anak yang mandiri (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008).

II.4.2 Jenis Pola Asuh

Pola asuh terhadap anak memiliki tipe yang berbeda-beda, Baumrind (seperti dikutip Lestari, 2012, h. 48) mengemukakan bahwa terdapat empat jenis pola asuh yang diterapkan menjadi suatu model pengasuhan orangtua terhadap anaknya, antara lain:

1. Otoritatif

Tipe pola asuh ini ditandai dengan orangtua yang lebih mengarah pada perilaku anak secara rasional, mendidik dengan memberikan ketentuan dan aturan-aturan dasar yang masih masuk akal dan dapat dijelaskan. Dengan tipe pola asuh ini orangtua mendorong anak untuk dapat lebih memiliki kesadaran diri terhadap aturan-aturan yang diberlakukan. Tidak hanya itu, orangtua juga bersikap tanggap apabila sang anak memiliki suatu kebutuhan atau memiliki suatu cara pandang sendiri. Dengan tipe pola asuh ini orangtua dapat lebih menghargai anak sehingga dapat membentuk kualitas kepribadian anak yang memiliki keunikan tersendiri. Barnadib (seperti dikutip Lestari, 2012, h.8) anak dengan tipe asuh otoritatif akan cenderung memiliki kepribadian yang periang, memiliki rasa untuk bertanggung jawab di lingkungan sosial, percaya diri, berorientasi untuk dapat lebih berprestasi, dan lebih kooperatif. Secara umum pola asuh otoritatif merupakan merupakan pola asuh yang dinilai paling memadai sebagai pola asuh, dikarenakan orangtua cenderung lebih pengertian dan terbuka terhadap anak sehingga dapat terjalin interaksi yang baik antara orangtua dan anak, orangtua yang otoritatif dinilai selalu memberikan perhatian terhadap perkembangan anak, hal tersebut tidak hanya sekedar dalam memberikan nasihat dan saran, namun juga bersedia untuk menjadi pendengar yang baik bagi anak terhadap masalah-masalah yang dihadapinya,

sehingga pola asuh ini memungkinkan untuk dapat menghasilkan suatu keputusan yang merupakan hasil dari keputusan bersama antara anak dan orangtua.

2. Otoriter

Pola asuh ini dapat ditandai dengan orangtua yang memiliki usaha keras untuk dapat membentuk, mengontrol, dan mengevaluasi pola perilaku dan tindakan seorang anak agar selalu sesuai dengan aturan dan standar yang telah ditetapkan oleh orangtua. Anak dengan asuhan otoriter dinilai akan cenderung memiliki perasaan kurang bahagia, murung, mudah tersinggung, kurang memiliki tujuan, dan tidak bersahabat. Barnadib (seperti dikutip Lestari, 2012) orangtua dengan pola asuh otoriter dinilai kurang memberikan hak bagi anak untuk dapat mengemukakan pendapat dan untuk dapat mengutarakan perasaannya. Hal ini yang memberikan pandangan bahwa orangtua dengan pola asuh yang otoriter tidak mengakui kemampuan anaknya sehingga menghasilkan terbentuknya perilaku anak yang cenderung nakal, berontak, tidak percaya diri, kurang inisiatif, cemas, hingga melarikan diri dari kenyataan atau menjadi orang yang munafik. Dariyo (seperti dikutip Lestari, 2012, h.9) secara segi positifnya, seorang anak yang dididik dengan cara pola asuh otoriter dinilai akan cenderung menjadi anak yang disiplin yakni dalam hal menaati peraturan, namun kemungkinan yang lainnya anak hanya menunjukkan perilaku positifnya hanya di hadapan orangtuanya saja dan bertindak lain di luar pengawasan orangtuanya. Hal itu dilakukan hanya untuk semata-mata menyenangkan hati orangtuanya saja.

3. Permisif

Pola asuh yang ditandai dengan sifat orangtua yang terlalu baik, cenderung memberikan sang anak kebebasan yang berlebihan dan terlalu memaklumi segala perilaku, tindakan, atau tuntutan seorang anak. Pola asuh ini dinilai kurang dapat memberikan tuntutan sikap bertanggung jawab bagi anak dan sulit dalam mengatur anak. Anak dengan asuhan permisif akan lebih cenderung bersifat impulsif, suka meraja, agresif, kurang mandiri, kurang kontrol diri, dan kurang memiliki orientasi untuk berprestasi. Dikarenakan cukup banyaknya sisi negatif dari pola asuh ini, pola asuh ini dinilai sebagai pola asuh yang

menghancurkan masa depan anak, hal ini dikarenakan anak yang di bawah didikan pola asuh ini akan memiliki kecenderungan untuk bersikap seenak hati, tidak dapat mengendalikan diri, tidak memperdulikan aturan, tidak dapat membedakan suatu hal yang baik dan yang buruk, dikarenakan orangtua yang kurang tegas dalam membenarkan dan menyalahkan, yang membuat segala keputusan yang lebih banyak dibuat oleh anak.

4. Tidak Peduli (*rejecting-neglecting*)

Pola asuh ini dapat menjadi lanjutan dari pola asuh permisif, dimana orangtua sudah terlalu memberikan kebebasan kepada anaknya sehingga sang anak menjadi sangat sulit diatur dan orangtua pun akhirnya bersikap tak acuh terhadap anaknya. Pada pola asuh ini dinilai bahwa sikap orangtua kurang atau bahkan sudah tidak memperdulikan sama sekali mengenai bagaimana perkembangan psikis sang anak. Sehingga sang anak dibiarkan untuk berkembang dengan sendirinya, dan orangtua juga lebih mengarah kepada kepentingan dirinya sendiri daripada kepentingan anak. Prasetya (seperti dikutip Lestari, 2012, h.11) Orangtua dengan pola asuh seperti ini cenderung lebih sering tidak memperhatikan bagaimana keadaan anaknya, tidak peduli kemana anaknya pergi, atau bergaul dengan siapa saja, hingga tidak memperdulikan apa yang dilakukan oleh anaknya. Oleh karena itu anak dengan asuhan penelantaran seperti ini akan merasa tidak diperhatikan oleh orangtuanya, sehingga anak akan bertindak atas apa yang diinginkannya.

II.5 Toxic Parent



Gambar II.3 Membandingkan anak

Sumber:

<https://www.facebook.com/100001341640852/videos/2743125889075439/>
(diakses pada 5/5/2020)

Menurut Maulani (2020) *toxic parent* merupakan kejadian yang valid, hal ini berkaitan dengan kebudayaan dan agama di Indonesia bahwa seorang anak harus berbakti kepada orangtuanya, namun keadaan ini tidak terlepas dari penyalahgunaan (p.2). Bukan hanya sekedar keadaan pola asuh orangtua yang disiplin, galak, tegas, dan lainnya namun keadaan dimana orangtua memiliki perilaku yang cenderung buruk seperti manipulatif, menghina anak (baik secara personal maupun umum), dan kerap mengarah kepada perilaku kekerasan baik secara mental, verbal, hingga fisik yang membuat sang anak merasa tertekan, terbebani, tersakiti, dan merasa bahwa dirinya buruk. Perilaku *gaslighting* cenderung terjadi di dalam *toxic parent* dengan ciri-ciri, antara lain (Natalia, wawancara pribadi, 6 April, 2020):

1. Tidak ikut bahagia saat anak sukses
2. Tidak memberi kesempatan anak untuk berpendapat
3. Membandingkan anak dengan orang lain
4. Bersaing dengan anak
5. Selalu menyalahkan perasaan anak

Toxic parent juga tidak dapat memberikan kebutuhan rasa aman, perhatian positif, dan rasa cinta terhadap anak, hal ini membuat seorang anak tidak tumbuh dalam suatu lingkungan keluarga yang harmonis dan hangat. *Toxic parent* senantiasa *play victim* atau menyalahkan sang anak atas segala masalah-masalah yang terjadi dan melebih-lebihkan bahwa dirinya yang paling sengsara di dalam keluarga (Maulani, 2020, p.2).

Perilaku kekerasan pada anak dan *toxic parent* juga dapat berupa perilaku kekerasan tertutup. Terdapat 5 kekerasan tertutup yang dilakukan oleh orangtua kepada anak antara lain (Jamal, U. dan Esa, A., 2017, h.1):

- Perilaku menghilang: Tidak menganggap atau mengucilkan anak
- Membungkam: Membantah atau menyalahkan segala pendapat anak
- Memancing dan memutar balikan: Melakukan *gaslighting* pada anak
- Demi kebaikan: Kritik berlebihan pada anak
- Masa bodoh atau tidak peduli: Tidak adanya penghargaan, dukungan, dan kasih sayang

II.6 Manipulasi Psikologis

Manipulasi psikologi merupakan suatu gaya dalam mempengaruhi pengetahuan sosial dari suatu kelompok atau seseorang yang memiliki tujuan untuk mengubah persepsi atau mengubah perilaku dari orang atau sekelompok orang secara licik, dengan cara menipu, atau bahkan dengan metode strategi yang kasar. Hal ini dilakukan demi kepentingan pribadi dari sang pelaku. Kegiatan manipulasi psikologi ini juga cenderung dapat memberikan beban lain terhadap korban, dengan metode seperti mengeksploitasi korban, hingga penyalahgunaan pengetahuan psikologi secara licik, kasar, dan menipu (Braiker, 2004, h.5). Manipulasi psikologis terdiri dari beberapa teknik atau tindakan, yaitu:

1. Penipuan
2. Penolakan
3. Disinformasi
4. Distorsi
5. Pengalihan
6. Penghindaran
7. *Exaggeration*/melebih-lebihkan
8. *Gaslighting*
9. Indoktrinasi
10. Berbohong
11. Minimisasi
12. Rasionalisasi

Kegiatan manipulasi psikologis umumnya diaplikasikan pada konten media, propaganda, kampanye hitam, dan periklanan. Namun kegiatan manipulasi psikologis juga sering terjadi di kehidupan sehari-hari dari mulai yang ringan hingga yang berat. Kegiatan manipulasi psikologis juga sering terjadi di dalam suatu hubungan, baik antar hubungan asmara, rumah tangga, pekerjaan, hubungan keluarga, hingga hubungan antara orangtua dan anak.

II.7 Gaslighting

II.7.1 Pengertian Gaslighting

Kata *Gaslighting* awalnya berasal dari sebuah film adaptasi Patrick Hamilton 1938 yang memerankan *Gas Light* dan film adaptasinya pada tahun 1940 dan 1944, dimana pada film ini menceritakan seorang tokoh yang memanipulasi dan membuat istrinya percaya bahwa dirinya sudah gila untuk menutupi tindakan kriminalnya (Oliver, 2019, h.1). Istilah "*gaslighting*" menjadi sering digunakan sejak tahun 1960-an sehingga menjadikannya kata baku (Oxford English Dictionary, 2005). Istilah 'gaslight' mulai digunakan para psikolog klinis di tahun 1969 dalam laporan yang diterbitkan 'The Lancet' oleh Barton dan Whitehead. Laporan tersebut menceritakan studi kasus berbagai pasien yang mempercayai bahwa mereka mengalami gangguan jiwa, padahal ketika berbagai pemeriksaan psikologis dilakukan, tidak ditemukan gangguan jiwa dalam bentuk apapun. Setelah investigasi dilakukan, diketahui bahwa semua pasien memiliki satu persamaan, yaitu telah dimanipulasi oleh orang-orang terdekat mereka (Sweet, 2019, h.853). Kata *gaslighting* sendiri belum memiliki serapan kata dalam bahasa Indonesia, sehingga untuk kasus-kasus yang ditemukan masih menggunakan kata *gaslighting*. Kharisma (seperti dikutip dalam Winnaiseh, 2017, h.10) dalam pernyataan bentuk-bentuk umum kekerasan emosional masih menggunakan kata *gaslighting* diantara bentuk-bentuk lainnya yang menggunakan serapan dalam bahasa Indonesia.

Gaslighting merupakan suatu bentuk manipulasi psikologis yang berupaya untuk menciptakan keraguan pada suatu individu atau anggota kelompok yang ditargetkan, sehingga membuatnya mempertanyakan tentang persepsi, kewarasan, dan ingatannya sendiri. Dengan menggunakan penyangkalan, penyesatan, kontradiksi, dan kebohongan yang keras, seorang *gaslighter* berupaya untuk membuat korban menjadi tidak stabil dan mendelegitimasi kepercayaan korban (Dorpat, 1994, h. 91). Evans (seperti dikutip Petric, 2018, h.1) tanda-tanda *gaslighting* adalah dengan memaparkan informasi tertentu dari korban terkait, melawan informasi yang kontra agar sesuai dengan perspektif pelaku, mengabaikan informasi yang tidak sependapat, pelecehan secara verbal (biasanya dalam bentuk

lelucon kasar), menolak dan mengalihkan perhatian korban dari sumber luar, meremehkan nilai dan melebih-lebihkan keunggulan yang secara perlahan membuat proses pemikiran korban menjadi lemah.

II.7.2 Jenis-jenis *Gaslighting*

Portnow (seperti dikutip Petric, 2018, h.1) berdasarkan pengambilan data, tercatat bahwa terdapat beberapa jenis dari kasus *gaslighting*, antara lain:

- a) *Gaslighting* di lingkungan kerja contohnya dapat terjadi ketika suatu individu melakukan tindakan yang menyebabkan rekan kerja mempertanyakan dirinya sendiri dan tindakannya dengan cara yang berbahaya bagi karier korban. Keberhasilan itu sengaja dijadikan pengecualian, dijadikan suatu bahan omongan, atau terus-menerus tidak dihargai atau diinterogasi demi mengupayakan untuk menghancurkan kepercayaan diri korban. Pelaku *gaslighter* umumnya mengalihkan pembicaraan untuk membuat korban merasa salah dan tidak berperilaku selayaknya. *Gaslighting* dapat dilakukan oleh rekan kerja manapun dan dapat sangat merugikan ketika pelaku adalah seseorang yang berada dalam posisi yang lebih tinggi.
- b) *Gaslighting* secara sistematis dan institusif dapat terjadi pada suatu rezim totaliter dan rusak (diktatorisme, komunisme, nazisme, fasisme, kejahatan terorganisir) ketika suatu kelompok pelaku kekerasan yang memanfaatkan rezim totaliter dan suatu organisasi kriminal yang mengorganisir sekelompok orang jujur yang ditargetkan yang menentang totaliterisme dan kejahatan.
- c) *Gaslighting* dapat terjadi dalam hubungan keluarga, di sekolah, pada pekerjaan, lingkungan masyarakat, baik dalam bentuk *bullying*, mobbing, diskriminasi, atau bisa bersifat institusional dan sistematis.

Tanpa sadar *gaslighting* juga dapat terjadi di keluarga baik antar hubungan suami istri ataupun hubungan antara orangtua dan anak. Contoh yang dapat diambil dari suatu kejadian *gaslighting* antara suami istri yaitu:

- a) *Gaslighting* pada hubungan suami istri seperti pada saat seorang suami bertindak keras kepala, kasar, dan secara terus menerus melakukan penyiksaan secara verbal terhadap istrinya yang dapat secara perlahan mengubah pola pikir sang istri terhadap apa yang dia lakukan sehingga pada titik dimana dia tidak

dapat membedakan antara yang salah dan yang benar. Hal ini tentunya dapat menurun dan terlampaikan baik kepada orang terdekat ataupun kepada anak. *Gaslighting* dapat terjadi dalam hubungan orangtua-anak, dengan salah satu orangtua, anak, atau keduanya berbohong kepada yang lain dan berusaha merusak persepsi (Jamal, U. dan Esa, A., 2017, h.1).

- b) Contoh perilaku *gaslighting* yang umum terjadi pada anak yaitu, ketika orangtua bertindak layaknya *toxic parent* dan menggunakan kekerasan emosional terhadap anak, membatasi kegiatannya, banyak melarang tanpa alasan yang jelas, memberikan tuntutan tanpa pertimbangan, menyalahkan sang anak atas suatu hal, melebih-lebihkan kesalahan yang dibuat oleh sang anak, dan meremehkan sang anak sehingga secara perlahan dapat mengganggu kemampuan penilaian sang anak. *Gaslighting* pada anak juga dekat dengan permasalahan konflik antara orangtua dengan anak (Hayaza, wawancara pribadi, 7 April, 2020)

II.7.3 Ciri-ciri *Gaslighting*

Terdapat dua karakteristik *gaslighting* yang dapat digambarkan, yaitu: bahwa *gaslighter* menginginkan kendali penuh terhadap tindakan, pikiran, atau perasaan korban, dan bahwa *gaslighter* secara emosional dan secara diam-diam melecehkan korban, dengan cara paksaan, bermusuhan, atau kasar (Dorpat, 2007, h. 118). Sedangkan seperti yang dijelaskan oleh Patricia Evans, terdapat tujuh "tanda peringatan" *gaslighter*, yaitu:

1. Berbohong atau menyembunyikan informasi dari korban;
2. Melawan informasi agar sesuai dengan perspektif pelaku;
3. Memberikan informasi yang tidak lengkap;
4. Pelecehan secara verbal, biasanya dalam bentuk lelucon kasar;
5. Menghalangi dan mengalihkan perhatian korban dari sumber luar;
6. Meremehkan atau merendahkan nilai korban; dan,
7. Merongrong, merusak dan menjatuhkan korban dengan melemahkan korban secara bertahap dan proses berpikir hingga penilaian korban.

Evans (seperti dikutip Petric, 2018, h.1) tanda-tanda peringatan di atas menjadi penting untuk dipahami untuk memulai proses penyembuhan dari *gaslighting*.

Dalam sebuah pengobatan populer, terdapat tiga metode umum yang dilakukan dalam *gaslighting*, antara lain:

- Bersembunyi.

Pelaku cenderung menyembunyikan hal-hal tertentu dari korban yang berdampak baginya dan menutupi hal-hal telah dilakukan oleh pelaku. Dalam keadaan yang merugikan pelaku, pelaku akan meyakinkan korban untuk meragukan apa yang diyakininya tentang situasi tersebut dan membalikannya kepada korban.

- Berubah

Pelaku meyakini perlu mengubah sesuatu mengenai korban. Hal itu dapat berupa cara korban berperilaku atau berpakaian, pelaku ingin menetapkan suatu standar yang diinginkan agar korban membentuk fantasinya. Apabila korban tidak patuh, pelaku dapat meyakinkan korban bahwa ia sebenarnya tidak cukup baik.

- Kontrol.

Pelaku mungkin menginginkan untuk sepenuhnya dapat mengendalikan dan memegang kekuasaan atas korban. Demi mewujudkan hal tersebut, pelaku akan berusaha untuk mengasingkan korban dari kerabat, keluarga, dan teman lain sehingga pelaku dapat mendominasi untuk dapat memengaruhi pikiran dan tindakan korban. Pelaku meraih kepuasan tersendiri karena mengetahui bahwa korban telah berada di bawah kendali sepenuhnya oleh pelaku.

Gaslighting tidak secara spesifik hanya terkait dengan menjadi seksis, meskipun dalam beberapa konteks wanita cenderung sering menjadi target *gaslighting* dibandingkan dengan pria yang cenderung lebih sering terlibat dalam *gaslighting* (Abramson, 2014, h.3). Dapat dijelaskan bahwa ini sebagai hasil dari suatu kondisi sosial yang menyatakan bahwa itu merupakan salah satu bagian dari struktur seksisme yang menyudutkan bahwa wanita seharusnya kurang percaya diri, hal ini dilakukan guna meragukan reaksi, kepercayaan, pandangan, dan persepsi masyarakat, lebih dari pria. Diyakini bahwa *gaslighting* ditujukan untuk menyerukan pandangan, keyakinan, reaksi, dan persepsi seseorang. Secara norma

keragu-raguan dari paham seksis, dalam segala bentuknya, mempersiapkan masyarakat untuk hal tersebut (Abramson, 2014, h.3).

II.7.4 Ciri-ciri Korban *Gaslighting*

Terdapat beberapa ciri-ciri dalam mengenali bagaimana seseorang telah menjadi korban *gaslighting*, antara lain (Stern, 2007, h.3):

1. Korban merasa tidak seperti dirinya yang dulu
2. Senantiasa memiliki perasaan cemas yang berlebihan
3. Mengalami ketidakpercayaan terhadap dirinya sendiri
4. Mempertanyakan kepada diri sendiri mengenai kondisi kejiwaannya
5. Merasa terlalu sensitif
6. Merasa apapun yang dilakukannya selalu salah
7. Berpikir bahwa dirinya sumber masalah
8. Kecenderungan untuk sering meminta maaf terhadap hal-hal yang bukan kesalahannya
9. Kesulitan dalam pengambilan keputusan
10. Merasa bahwa dirinya terisolasi dari teman atau anggota keluarga
11. Mempertanyakan tentang sikapnya
12. Merasa sering putus asa
13. Korban kesulitan untuk merasakan kebahagiaan

II.7.5 Dampak *Gaslighting*

Tujuan utama pelaku, yaitu untuk membuat korban menebak-nebak dalam mengambil keputusan dan mempertanyakan tentang kewarasan dirinya sendiri, hal itu menyebabkan korban menjadi lebih bergantung pada pelaku. Salah satu siasat yang digunakan oleh pelaku untuk menurunkan harga diri seorang korban yaitu pelaku yang tak tentu berganti sifat antara memperhatikan dan mengabaikan korban seolah seperti mempermainkan korban, sehingga korban menurunkan harapannya tentang apa yang dianggap merupakan kasih sayang, dan menganggap dirinya kurang layak mendapatkan kasih sayang. Hal ini menjadi sangat terkait apabila *gaslighting* terpapar terlalu sering dan lama, *gaslighting* dapat menjadi penyuplai stresor yang signifikan sehingga dapat menimbulkan gejala-gejala masalah penyakit mental (Fatmawaty, wawancara pribadi, 5 Desember, 2019). Abramson

(2014) mengatakan bahwa tahap akhir *gaslighting* yaitu depresi secara klinis sangat parah dan berat. Perilaku *gaslighting* yang dilakukan oleh orangtua dapat menjadikannya *toxic parent* yang kemudian membawa pengaruh terhadap persepsi yang dimiliki oleh seorang anak kepada orangtuanya. Hal ini menjadikan anak takut terhadap orangtuanya, menjadi sering berbohong agar tidak dimarahi, dan perasaan anak yang tidak nyaman untuk berada dirumah, hingga menimbulkan bentuk-bentuk pemberontakan oleh anak. Perilaku *gaslighting* juga menjadi pemicu permasalahan konflik orangtua anak yang membuat hubungan relasi antara anak dan orangtua menjadi tidak harmonis sehingga membuat anak menjadi bermasalah dalam kehidupannya (Hayaza, wawancara pribadi, 7 April, 2020).

Umumnya pada kasus-kasus terkait *gaslighting*, kemampuan korban untuk melawan manipulasi dari pelaku tergantung pada kemampuannya untuk mempercayai penilaiannya sendiri. Pembentukan "lawan cerita" dapat membantu korban untuk mendapatkan kembali kebebasannya (Nelson, 2001, h.36).

II.8 Kondisi Masyarakat

II.8.1 Data Kasus Kekerasan Terhadap Anak di Indonesia

Di Indonesia masih banyak terdapat kasus kekerasan, diantara kasus-kasus tersebut terdapat kasus kekerasan dalam rumah tangga atau keluarga menurut CATAHU Komnas Perempuan (2019) mendominasi sebanyak 71% atau 9.637 kasus dengan kasus kekerasan psikis sebanyak 17% atau 1.638 kasus. Menurut WHO kekerasan dalam keluarga bisa dialami oleh siapa saja baik itu laki-laki, perempuan, anak-anak, orang dewasa, hingga orang lanjut usia (Kompas, 2003). Menurut KPAI pada tahun 2019, KPAI telah menerima sebanyak 1.192 laporan pengaduan terkait kasus kekerasan yang dialami anak dengan kasus tertinggi mengenai pengasuhan dan keluarga. Mulyadi (seperti dikutip Anggadewi, 2007, h.1) dari percakapan dan pemantauannya dengan banyak orangtua, diduga 50-60% orangtua melakukan kekerasan terhadap anak.

II.8.2 Wawancara Bersama Ahli

Untuk mengetahui bagaimana fenomena *gaslighting* kerap terjadi di dalam hubungan antara orangtua dan anak, maka dilakukan wawancara bersama ahli dan pasien pendertia *gaslighting*. Metode ini digunakan agar dapat menggali bagaimana

kondisi terkait fenomena yang dibahas secara lebih mendalam berdasarkan pengetahuan dan pengalaman baik melalui para ahli maupun korban. Berikut data wawancara yang diperoleh.

1. Wawancara bersama ahli dilakukan untuk mendapatkan data terkait dengan objek permasalahan khususnya di Indonesia, wawancara pertama yang dilakukan yaitu pada tanggal 5 Desember 2019 bersama Intan selaku kepala seksi P2PTM dan kesehatan jiwa Dinas Kesehatan Kota Bandung.



Gambar II.4 Wawancara dengan Intan Annisa Fatmawaty
Sumber: Data pribadi

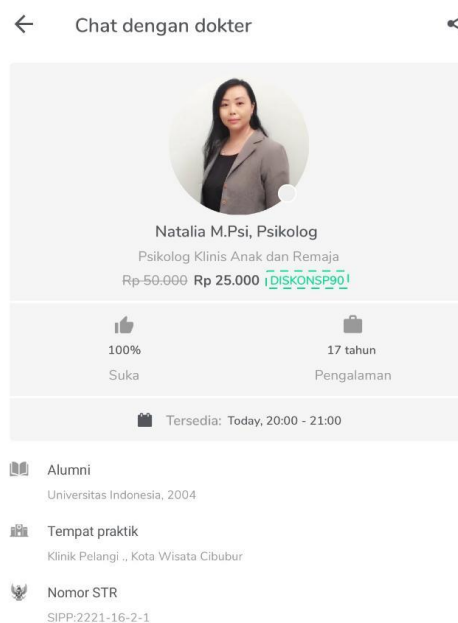
Menurut Intan, gejala gangguan psikologis atau gangguan mental yang utama yaitu berasal dari stresor. Stresor merupakan suatu kondisi dimana seseorang menerima suatu pengalaman atau kondisi yang penuh tekanan, dijelaskan bahwa stresor dapat berasal dari berbagai macam faktor, bisa dari lingkungan keluarga, lingkungan sosial, lingkungan pendidikan yang jika semakin terus menerus tidak ditangani dengan cara yang tepat dapat menimbulkan gangguan mental. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan terdekat bagi seorang anak. Lingkungan keluarga juga merupakan peran terpenting di dalam menjamin perkembangan anak baik secara fisik hingga psikisnya, sehingga fungsi dan peran-peran di dalam suatu keluarga harus dapat berjalan secara searah atau harmonis. Apabila dikatakan bahwa sebuah keluarga bermasalah dan fungsi-fungsinya tidak berjalan secara harmonis, hal tersebut dapat secara perlahan memberikan dampak yang kurang baik bagi tiap-tiap anggotanya, khususnya terhadap anak.

Anak dalam masa tumbuh kembangnya di antara usia 6-8 tahun merupakan masa-masa dimana anak mudah untuk mengingat dan meniru, sehingga dalam masa-masa ini diharapkan agar peran dari orangtua dapat memberikan contoh yang baik bagi sang anak. Tindak perilaku kekerasan baik seperti penyiksaan secara fisik, penyiksaan secara psikis, verbal, *gaslighting*, dan dalam bentuk apapun terhadap anak dapat menjadikannya stresor yang sedikit demi sedikit akan menumpuk dan secara perlahan dapat menimbulkan gejala-gejala penyimpangan hingga gangguan psikologis. Gangguan-gangguan yang umum seperti PTSD, depresi, *anxiety*, phobia, dan gangguan-gangguan psikologis lainnya yang disebabkan oleh ingatan-ingatan buruk yang didapat dan apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat menjadi semakin parah seiring dengan perkembangannya dikarenakan hal-hal tersebut akan terus teringat di alam bawah sadarnya dan akan semakin menggeما dan menjadi pemicu suatu saat apabila terjadi kambuh.

Gaslighting sendiri juga merupakan suatu fenomena yang sebenarnya sudah ada sejak lama namun belum begitu dikenal oleh masyarakat dikarenakan istilahnya yang kurang sering didengar di telinga masyarakat, kebanyakan *gaslighting* mirip dengan perilaku-perilaku kasar pada umumnya seperti KDRT ataupun kekerasan terhadap anak namun tidak secara spesifik mengarah kepada *gaslighting* karena *gaslighting* sendiri juga termasuk di antara salah satu perilaku kekerasan tersebut. Umumnya perilaku kasar atau *abusive* terjadi seperti pada hubungan pacaran, pekerjaan, hingga rumah tangga faktornya bersumber dari banyak hal seperti pada misalnya lelah setelah pekerjaan, mengalami hari yang buruk, memiliki banyak tekanan secara finansial dan lainnya yang kemudian terlampiaskan kepada orang-orang terdekat seperti dalam beberapa kasus yaitu kepada anak. Pada hubungan rumah tangga atau antara orangtua dan anak perilaku *gaslighting* masih dianggap abu-abu dan tidak begitu diperhatikan masyarakat dikarenakan kekeliruan dengan pandangan bahwa “ini keluarganya, ini istri, anak, atau suaminya terserah dirinya mau dibagaimanakan” dan pandangan bahwa orangtua melakukan hal-hal tersebut demi kebaikan anaknya, namun tidak memperhatikan bagaimana pola asuh yang tepat dan secara mentah-mentah melakukan kekerasan agar sang anak mau menurut.

Sebagai anak cukup sulit untuk melawan sendirian, dalam skala kecil perilaku kasar seperti itu dapat membuat pribadinya menjadi terganggu dan bermasalah dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, dalam sebuah kasus si anak melakukan *bullying* di sekolahnya dan menjadi kasar kepada teman-temannya, melakukan penyimpangan-penyimpangan sebagai bentuk perlawanan. Namun bagaimana dengan anak yang tidak mampu untuk melawan?, apabila hal ini terjadi maka diharapkan bagi kerabat atau teman dekat untuk menanyakan atau mengontrol dan mencari tahu kondisi si anak apabila memiliki gejala-gejala terlihat seperti mudah takut, kurang berinteraksi, dan gejala lainnya. Dan bagi sang anak, diharapkan agar dapat terbuka dimulai dari kerabat atau saudara terdekatnya atau apabila memiliki teman yang dapat dipercaya, jangan takut untuk meminta pertolongan kepada orang yang dipercaya. Oleh karena itu diharapkan agar orangtua terutama orangtua muda agar memiliki pemahaman terlebih dahulu mengenai pola asuh yang tepat dalam merawat anak agar dapat menangani kebutuhan seorang anak secara tepat dalam kebutuhan jasmani maupun rohaninya dan kebutuhan secara fisik maupun psikisnya.

2. Wawancara selanjutnya dilakukan pada tanggal 6 April 2020 melalui aplikasi Halodoc dengan identitas narasumber sebagai berikut.



Gambar II.5 Profil Narasumber
Sumber: Data pribadi

Berdasarkan hasil wawancara dengan Natalia, penggunaan *gaslighting* kerap terjadi di lingkungan keluarga hal ini disebabkan oleh keadaan orangtua yang memiliki gangguan tekanan secara mental yang kemudian melampiaskan kepada anak dengan mengambil kendali atas hak anak untuk mendorong atau memaksakan kehendak yang menurut perspektifnya dianggap baik namun dapat memberatkan kondisi psikologis anak dan perilaku atas hal ini dapat dikatakan negatif. Perilaku *gaslighting* pada anak dapat menjadikan orangtua *toxic parent* dimana dapat diketahui ciri-ciri, seperti tidak ikut bahagia saat anak sukses, tidak memberi kesempatan anak untuk berpendapat, membandingkan anak dengan orang lain, bersaing dengan anak, selalu menyalahkan perasaan anak. Kasus ini cukup banyak ditanganinya dimana umumnya dapat disimpulkan bahwa antara orangtua ataupun anak tidak menyadari keterlibatan perilaku *gaslighting* terhadap anak. Natalia menjelaskan bahwa dibutuhkan beberapa penelusuran mendalam sebelum seseorang dapat dinyatakan terkena *gaslighting*, namun terdapat ciri-ciri yang dapat dilihat oleh orang terdekat apabila seseorang memiliki tanda-tanda bahwa dirinya terkena *gaslighting*, antara lain orang yang menjadi korban *gaslighting* akan memiliki konsep diri yang negatif, tidak percaya diri, selalu merasa bersalah, sering meminta maaf, mudah cemas, dan rendah diri. Umumnya korban *gaslighting* merupakan seseorang yang memiliki kekuasaan yang lebih rendah dibandingkan pelaku, hal ini dapat terjadi di berbagai tempat termasuk di dalam keluarga. Oleh karena itu diharapkan agar orang terdekat dapat memperhatikan gejala tersebut dan korban memiliki keberanian untuk membicarakannya, dengan begitu korban akan merasa bahwa dirinya memiliki pegangan untuk dapat bertahan ataupun untuk berterus terang perihal apa yang dirasakannya. Korban juga diharapkan agar mau dan memiliki keberanian untuk berkonsultasi langsung dengan psikolog mengenai permasalahannya agar kemudian dibimbing untuk dapat menyelesaikan masalah yang dialaminya.

II.8.3 Wawancara Bersama Korban *Gaslighting*

Wawancara dilakukan bersama salah satu korban *gaslighting* pada tanggal 22 Desember 2019 dengan foto serta informasi pribadi korban yang dirahasiakan untuk menjaga privasi narasumber.

Nama : HY
Usia : 22 tahun
Pekerjaan : Mahasiswa
Jenis Kelamin : Wanita



Gambar II.6 Wawancara dengan HY dan Psikolog
Sumber: Data pribadi

Berdasarkan wawancara dengan salah satu korban dari *gaslighting* yang merupakan salah satu pasien dari Faiz, narasumber menjawab bahwa sejak kecil narasumber dididik dengan keras, sering kali mengalami kekerasan baik secara fisik (dipukul, dilempar barang, atau lainnya) maupun secara verbal seperti seringkali disalahkan, direndahkan, diancam, diremehkan, *bully* dan seringkali tanpa alasan yang jelas oleh orangtuanya. Hal-hal tersebut masih terus berlangsung hingga saat ini dan kerap membuatnya trauma, takut, cemas, tidak tenang, dan tidak percaya diri. Kurang memiliki waktu bersama keluarga dikarenakan kedua orangtua yang bekerja. Orangtua yang cenderung temperamental, narasumber mengaku seringkali disalahkan atas hal-hal yang kurang jelas, cenderung sering kali dipojokkan, kurang diperhatikan, dan dinilai sering kali tidak dihargai sehingga membuat narasumber merasa bahwa dirinya selalu salah. Ketika ditanya mengenai beberapa gejala-gejala permasalahan lainnya, narasumber menjawab bahwa dirinya merasa tidak cukup baik, cenderung sering merasa putus asa, dan memiliki ketakutan tertentu terkait dengan takut untuk menikah dan takut untuk memiliki anak, karena dikhawatirkan akan terjadi hal serupa secara tidak disadari kepada anaknya kelak. Narasumber mengaku menjadi lebih sering sakit yang didiagnosa oleh dokter puskesmas

terdekat berdasarkan beberapa hal seperti kelelahan, terlalu banyak berpikir, terlalu banyak aktifitas, kurang istirahat, dan tertekan. Narasumber mengaku mengalami kesulitan untuk dapat mengikuti terapi psikolog dan terbuka mengenai apa yang dialaminya dikarenakan ketakutannya terhadap orangtuanya dan seringkali orangtuanya meremehkan diagnosa dokter terhadap dirinya. Narasumber menganggap bahwa yang dilakukan orangtuanya untuk kebbaikannya juga dan merasa bahwa dirinya yang selalu salah dan merasa bahwa dirinya hanya melebih-lebihkan. Pada awalnya narasumber tidak menyadari apa yang dialaminya merupakan beberapa bentuk *gaslighting*, setelah narasumber mengikuti terapi psikolog melalui aplikasi klinis *online*. Faiz menyatakan bahwa narasumber mengalami konflik orangtua dan anak dengan kecenderungan perilaku *gaslighting* oleh orangtuanya. Narasumber merasa tertekan dan tidak terima dengan perilaku orangtuanya, namun karena rasa sayang narasumber memilih untuk memendam perasaannya. Hal ini terjadi dikarenakan orangtua mengalami kelelahan mental yang luar biasa sehingga sang anak menjadi objek pelampiasan atas tekanan yang dihadapi orangtuanya. Faiz menyarankan agar narasumber dapat terbuka dan bercerita terkait kondisinya kepada orangtuanya agar orangtuanya dapat menyadari apa yang telah dilakukannya kepada anaknya.

II.9 Analisis

Analisis dilakukan setelah data-data telah diperoleh melalui berbagai sumber, adapun metode analisis yang digunakan yaitu 5W + 1H oleh Rudyard Kipling. Metode ini digunakan agar analisis yang dilakukan terhadap objek dapat lebih detail dan terperinci, berikut analisis yang didapat antara lain:

1. *What*

Apa itu perilaku *gaslighting*?

Perilaku *gaslighting* merupakan salah satu bentuk manipulasi psikologis yang digunakan untuk meningkatkan keraguan dan merusak rasa percaya diri target baik secara personal ataupun kelompok. Perilaku *gaslighting* termasuk ke dalam bentuk kekerasan secara psikologis. Perilaku *gaslighting* dapat terjadi di ranah pekerjaan, pasangan, pendidikan, juga dapat dilakukan oleh orangtua kepada anaknya baik secara disadari atau tidak disadari. Penggunaan *gaslighting* oleh orangtua terhadap

anak dapat memberikan pengaruh yang buruk dalam hubungan keluarga seperti konflik orangtua dengan anak dan *toxic parent*.

2. *Why*

Mengapa perilaku *gaslighting* dapat terjadi?

Orangtua baik secara sadar atau tidak sadar melakukan *gaslighting* kepada anaknya, menggunakan kekerasan secara emosional agar sang anak mau menurut atau secara tanpa alasan hanya menjadikan anak sebagai pelampiasan atas tekanan yang dihadapinya. Hal ini apabila secara terus-menerus terjadi pada anak maka dapat memberikan pengaruh buruk terhadap hubungan antara orangtua dan anak dan kondisi anak secara khusus. Anak sebagai korban *gaslighting* tidak dapat terbuka, melawan, atau bertindak atas perilaku orangtuanya dikarenakan berbagai faktor seperti rasa takut, tertekan, cemas, kesepian, ketidaktahuan, dan faktor lainnya.

3. *When*

Kapan masalah *gaslighting* terjadi?

Masalah ini rawan terjadi ketika orangtua mengalami tekanan, stres, ataupun kelelahan mental yang berat. Namun karena masalah ini bersifat internal sehingga tidak mudah untuk terekspos. Hal ini yang membuatnya sulit untuk ditangani karena terbatasnya keterlibatan orang lain selain anggota untuk membantu menyelesaikan permasalahan *gaslighting* apabila terjadi di dalam suatu keluarga. Oleh karena itu para ahli menyarankan agar korban dapat terbuka apabila mengalamim gejala-gejala serupa dan diharapkan jika anggota keluarga yang terlibat dapat secara terbuka mendengarkan sehingga dapat secara kekeluargaan menyelesaikan apabila permasalahan ini terjadi di dalam suatu keluarga.

4. *Where*

Dimana permasalahan ini terjadi?

Rumah merupakan tempat utama dimana seringnya terjadi masalah *gaslighting* oleh orangtua terhadap anak. Hal ini menjadikan anak sebagai korban sulit untuk dapat terbuka dikarenakan rumah yang seharusnya dapat menjadi tempat yang nyaman justru menjadi tempat yang ingin dihindari, begitu juga pandangannya terhadap orangtuanya.

5. *Who*

Siapa saja yang terlibat dalam permasalahan ini?

Orangtua yang memiliki kesibukan bekerja dengan tekanan mental yang berat yang kemudian baik secara sadar ataupun secara tidak sadar melampiaskannya kepada anak dan anak rentang usia 7-12 tahun yang dinilai memiliki kedudukan yang lebih rendah dan masih dalam tahap pertumbuhan, belajar, dan mencontoh sehingga belum memiliki pemahaman serta pendirian yang kuat yang menjadikannya rentan untuk dijadikan pelampiasan terhadap perilaku *gaslighting*.

6. *How*

Bagaimana penanganan terhadap kasus ini?

Untuk mengurangi permasalahan ini, orangtua dibutuhkan untuk dapat mengerti pola asuh yang tepat dan baik bagi anak, orangtua juga dibutuhkan untuk mengerti pengetahuan mengenai *gaslighting* agar tidak dilakukan kepada anak. Kemudian posisi anak sebagai korban agar dapat mengetahui bagaimana cara menghadapi masalah *gaslighting* yang dialaminya, diharapkan agar korban dapat terbuka dan berterus terang mengenai kondisinya baik kepada orang terdekat ataupun ke psikolog secara langsung.

II.10 Resume

Gaslighting merupakan suatu perilaku manipulasi psikologis yang bertujuan untuk merusak kepercayaan diri korban hingga menciptakan kekacauan terhadap perspektif korban, istilah ini masih cukup asing di masyarakat sehingga tidak banyak orang yang sadar mengenai perilaku *gaslighting*. Perilaku ini sering dijumpai pada hubungan berpasangan dan pekerjaan namun tidak disadari bahwa perilaku *gaslighting* juga dapat terjadi di dalam hubungan keluarga khususnya oleh orangtua kepada anak. Seperti yang telah diketahui bahwa permasalahan *gaslighting* oleh orangtua memiliki dampak yang serius terhadap hubungan orangtua dan anak, perkembangan psikologis anak, dan memiliki keterlibatan dalam kekerasan psikologis lainnya. Permasalahan ini akan rawan terjadi di dalam keluarga khususnya orangtua yang mengalami tekanan yang berat baik secara mental, fisik, finansial, atau lainnya kemudian baik secara sadar ataupun tidak sadar melampiaskan kepada anaknya. Kondisi anak sebagai korban pun tidak menyadari

dan tidak dapat bertindak banyak untuk menghadapi perilaku yang dialaminya, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti perasaan sayang anak terhadap orangtua, pemikiran atas orangtua yang selalu benar, pemikiran tidak mau menjadi anak yang durhaka, dan faktor-faktor lainnya. Hal ini menyebabkan korban menjadi semakin tertutup dan kesulitan untuk mendapatkan pertolongan baik dari kerabat lainnya, teman, ataupun psikolog. Oleh karena itu masyarakat khususnya orangtua dibutuhkan untuk dapat meningkatkan perhatian, kepedulian, terhadap pencegahan dan pengobatan terkait dengan permasalahan perilaku *gaslighting* oleh orangtua terhadap anak agar dapat terbangun sebuah pola asuh yang tepat dan meningkatkan kualitas hubungan antara orangtua dan anak. Kemudian untuk dapat mengedukasi korban *gaslighting* agar dapat mengerti ciri-ciri yang dialaminya dan diharapkan dapat memberikan solusi dalam bagaimana menghadapi kondisi *gaslighting* yang dialaminya.

II.11 Solusi Perancangan

Desain telah menjadi bagian dari sejarah kehidupan manusia yang mewakili gaya hidup, perubahan dan perkembangan pola interaksi, hingga menjadi berbagai simbol yang mencirikan suatu posisi dalam masyarakat. Seiring dengan perkembangan sejarah manusia, desain dinilai mampu untuk menciptakan perubahan budaya pada masyarakat. Setiap desain yang diciptakan diharapkan agar dapat memberikan kontribusi positif terhadap budaya dan perilaku masyarakat serta dapat menghadirkan faktor '*ethic*' seperti berupa hal-hal yang memberikan pengajaran kepada masyarakat (Kurniawan, 2009, h. 28).

Berdasarkan pembahasan masalah yang telah dilakukan, Media informasi dirasa dapat menjadi suatu solusi untuk dapat memberikan informasi mengenai pengetahuan mengenai *gaslighting*. Media utama yang dipilih yaitu buku ilustrasi dengan media pendukung seperti poster, infografis, dan *merchandise*. Hal dipilih agar dapat meningkatkan kesadaran orangtua untuk dapat meminimalkan perilaku *gaslighting* terhadap anak, mengurangi perilaku *toxic parent*, dan secara luas mengurangi kekerasan emosional atau psikologis pada anak. Oleh karena itu masyarakat khususnya orangtua dibutuhkan untuk dapat meningkatkan perhatian, kepedulian, terhadap pencegahan dan penanganan terkait dengan permasalahan

perilaku *gaslighting* oleh orangtua terhadap anak agar dapat terbangun sebuah pola asuh yang tepat dan meningkatkan kualitas hubungan antara orangtua dan anak.

II.11.1 Buku

Buku merupakan salah satu media penyampai informasi yang sistematis oleh karena itu terdapat beberapa anatomi buku yang perlu diperhatikan. Iyan (seperti dikutip dalam Tallei, 2016, h.14) menjelaskan mengenai anatomi buku antara lain terdiri dari sebagai berikut:

- **Cover Buku**

Cover buku yaitu salah satu bagian yang memiliki fungsi untuk menarik perhatian pembaca. Cover buku dapat terdiri dari ilustrasi, tipografi, judul buku, penulis, dan penerbit.

- **Nomor Halaman**

Nomor halaman memiliki fungsi utama yaitu untuk memudahkan pembaca ketika mencari halaman yang dibutuhkan pada sebuah buku.

- **Halaman Judul Utama**

Halaman judul utama merupakan halaman pada buku yang memuat judul buku, sub judul buku, nama penulis, logo penerbit.

- **Halaman Hak Cipta**

Halaman hak cipta pada buku yaitu halaman yang berisikan data singkat atau keterangan terkait buku yang diterbitkan. Hal ini dapat berupa tim penerbit, data buku, hingga informasi mengenai hak cipta penerbit (*copyright*).

- **Daftar Isi**

Daftar isi pada buku memuat tampilan mengenai semua judul bagian yang ada di dalam buku guna untuk memberikan gambaran umum kepada pembaca mengenai kerangka, struktur, dan materi yang terdapat pada buku untuk mempermudah pembaca menemukan pembahasan yang diperlukan.

- Ilustrasi

Ilustrasi pada buku adalah bentuk tambahan untuk memperjelas teks yang dijabarkan dalam bentuk visual. Ilustrasi juga berfungsi sebagai pendukung teks yang sulit untuk diungkapkan dengan kata-kata.

- Teks

Teks merupakan sekumpulan tulisan yang berisi mengenai penjelasan terkait isi buku.

- Daftar Pustaka

Daftar pustaka dapat digunakan sebagai sarana mencari referensi atau bahan bacaan lanjutan dari apa yang disampaikan oleh penulis untuk mendukung pembahasan yang dimuat dalam buku.

- Biografi Penulis

Biografi penulis berisikan informasi mengenai penulis, riwayat pendidikan, pekerjaan, dan daftar karya tulis yang telah dihasilkan.

II.11.2 Ilustrasi

Istilah ilustrasi secara etimologi berasal dari bahasa latin yaitu “*illustrare*” yang memiliki arti merenungkan sesuatu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) ilustrasi yaitu gambar (lukisan atau foto) yang berfungsi untuk memperjelas isi suatu karangan, buku, dan sebagainya. Oleh karena itu ilustrasi merupakan bagian yang membuat isi dari suatu buku terlihat lebih hidup. Ilustrasi juga diharapkan dapat mempermudah pembaca untuk memahami isi buku, hal ini dikarenakan gambar ilustrasi dipergunakan untuk dapat menjelaskan atau menjabarkan sesuatu berupa cerita, teks, adegan, keadaan, dan suatu peristiwa.

Jennings (seperti dikutip dalam Tallei, 2016 h.16) menyatakan 3 fungsi dari ilustrasi yaitu ilustrasi sebagai dekorasi, ilustrasi sebagai informasi, ilustrasi sebagai bentuk komentar. Hal-hal yang diharapkan pada perancangan informasi berupa buku ilustrasi yaitu antara lain sebagai berikut:

- Dapat memberikan informasi mengenai penjelasan dan pemahaman mengenai *gaslighting* baik secara informatif, komunikatif, dan mudah dipahami, kepada

masyarakat khususnya orangtua yang masih belum mengetahui masalah terkait *gaslighting* dengan tampilan visual yang menarik.

- Menyajikan informasi mengenai berbagai ciri-ciri pelaku *gaslighting*, ciri-ciri korban *gaslighting*, hingga rangkaian tindakan yang dapat dilakukan baik sebagai perlawanan maupun penanggulangan terhadap permasalahan *gaslighting*.