

BAB II. *PLAYING VICTIM* DALAM PSIKOLOGI

II.1 Landasan Teori

II.1.1 Tinjauan Penyakit Mental

Penyakit Mental merupakan perilaku- perilaku yang menyimpang dari perilaku normal. Penyakit mental ini akan mempengaruhi emosi dan pola pikir pada seseorang. Penyakit mental bisa murni psikologis jika penyebabnya dikarenakan stress atau depresi, namun penyakit mental dapat disebabkan karena penyakit yang berasal dari fisik seperti pecandu narkoba. (Sarwono 2009).

Menurut Kementrian Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, orang yang mempunyai gangguan mental atau kejiwaan tentu dapat mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta tidak dapat mengendalikan emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Penyakit mental memiliki jenis yang banyak, namun ada beberapa jenis penyakit mental yang paling umum dan sering dialami menurut Sarlito W. Sarwono dalam buku “Pengantar Psikologi Umum” tahun 2009, yaitu sebagai berikut:

A. Jenis- jenis Penyakit Mental

1. Bipolar

Bipolar merupakan penyakit yang membuat emosi berubah- ubah dari positif ke negatif dan sebaliknya secara cepat. Misalkan dari perasaan seseorang yang sedang senang, bisa berubah seketika menjadi sedih dan murung. Dalam beberapa kasus, dorongan emosi seseorang yang mengidap penyakit mental bipolar akan merasa dirinya menjadi sesuatu dan seakan mendengar atau melihat sesuatu yang tidak ada. (Sarwono 2009). Bipolar disebabkan karena peristiwa hidup yang membuat seseorang stress atau trauma. Penyakit mental ini memerlukan penanganan, jika baru terjadi sebentar dan dirasa mulai mengganggu sebaiknya berkonsultasi dan psikolog. Namun jika penyakit ini sudah berlangsung lama dan sangat mengganggu atau tidak dapat dikontrol lagi, diperlukan pengecekan lebih lanjut oleh psikiater. (Maslim 2013).

2. Depresi

Depresi merupakan gangguan mental yang membuat suasana hati atau perasaan seseorang mengalami kesedihan yang bertahan lama. Selain kesedihan yang dirasakan, seseorang yang mengalami depresi akan kehilangan gairah untuk melakukan biasa dilakukan, dan sulit merasakan kegembiraan. (Sarwono 2009). Seseorang yang mengalami depresi dapat merasakan kesedihan, kesendirian, menurunnya konsep diri, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya. (Beck 2009). Penyebab depresi sangat bermacam- macam, seperti peristiwa dalam kehidupan sehari- hari atau faktor psikologis yaitu karena kehilangan seseorang yang penting dalam hidup, keinginan yang tidak terpenuhi, kehilangan pekerjaan, atau penyakit yang diderita tak kunjung sembuh. Depresi juga dapat disebabkan oleh keadaan fisik seperti pengaruh narkoba.

3. *Anxiety Disorders* (Gangguan Kecemasan)

Seseorang sangat normal jika merasakan kecemasan terhadap suatu hal. Namun, kecemasan yang berlebihan dapat dikatakan tidak normal jika sudah mengganggu dan tidak dapat dikendalikan. *Anxiety Disorders* termasuk kedalam penyakit mental karena penyakit ini membuat seseorang mengalami rasa takut dan cemas disertai dengan gangguan fisik seperti keringat dingin, jantung berdebar- debar, atau sakit kepala. Kecemasan yang kronis membutuhkan penanganan lebih lanjut, karena sebagian besar orang yang dapat melalui sebuah pengalaman yang bersifat traumatis secara perlahan memang akan pulih, namun sebagian kecil lainnya menderita PTSD. (Wade 2014).

Ditinjau oleh (Redaksi Halodoc 2022), gangguan kecemasan sendiri terbagi menjadi tiga jenis, yaitu gangguan kecemasan sosial, kondisi ini membuat seseorang menjadi merasa ketakutan yang tidak wajar saat berinteraksi dengan orang lain karena mengalami rasa malu yang berlebihan.

II.1.2 Tinjauan *Playing Victim*

Menurut Trianindari (2022), dalam psikologi, tidak ada penjelasan secara khusus mengenai *playing victim*, namun penjelasan mengenai *playing victim* tersebut bisa saja terdapat pada salah satu pembahasan penyakit mental. Seorang yang memiliki gangguan kejiwaan atau penyakit mental seperti bipolar, gangguan *stress pasca* trauma (PTSD), gangguan kepribadian, dan lain- lain bisa saja memiliki perilaku *playing victim*. *Playing victim* menggambarkan kondisi individu yang tidak nyaman dengan kondisi dan amarah yang sedang dialami sehingga pelaku terjebak dalam orientasi negatif dan mengakibatkan pelaku melakukan *playing victim*. Dalam kondisi ini, ketika pelaku *playing victim* mendapatkan suatu masalah, posisi pelaku sepenuhnya bersalah, namun pelaku akan mengambil peran sebagai korban, membuat drama, dan memutar balikan fakta bahwa korban lah yang sepenuhnya salah.

Menurut dr. Merry Dame Cristy Pane (2021) dalam halaman website alodok, awal mula *playing victim* dikatakan sebagai penyakit kejiwaan yaitu karena *playing victim* termasuk pada gangguan kepribadian narsistik. Perilaku *playing victim* memiliki kebiasaan memanipulasi orang lain untuk mendapatkan simpati dan perhatian. Narsistik merupakan suatu kondisi dimana seseorang akan menganggap dirinya sangat penting dan harus dikagumi oleh orang lain. Pelaku yang berperilaku *playing victim* percaya bahwa pelaku tidak memiliki kontrol terhadap hal-hal yang terjadi pada kehidupannya. Tidak hanya itu saja, seseorang yang memiliki perilaku *playing victim* akan memiliki tingkat tanggung jawab yang sangat kecil.

Manusia pasti ingin selalu menjadi pribadi yang lebih baik setiap harinya. Situasi dan kondisi negatif tidak selalu menjadi kondisi yang tidak bisa dikendalikan. Karena jika dilihat lebih dekat, pasti setidaknya akan ada celah untuk mencari solusi dalam sebuah permasalahan. Namun, pelaku *playing victim* akan selalu menunjukkan ketidaktertarikan ketika membuat perubahan dalam dirinya. Pelaku *playing victim* akan selalu mengasihani dirinya sendiri dan menolak ketika dibantu oleh orang lain. Padahal menurut psikologi, membuang- buang waktu untuk bersedih dan mengasihani diri sendiri merupakan sesuatu yang buruk dan jika dilakukan terus menerus, tidak sehat untuk diri sendiri.

Menurut psikolog yang bernama Anastasia Nadya Caestara (2022), seseorang yang memiliki gangguan kejiwaan dan berperilaku *playing victim*, ketika dirinya mengucapkan permintaan maaf kepada orang lain, harga dirinya akan merasa dijatuhkan. Maka dari itu, orang lain yang harus meminta maaf terhadap dirinya, dengan begitu pelaku akan merasa dihargai dan itu membuat jiwanya senang. Dalam psikologi, dan ilmu kejiwaan belum ada cara yang pasti dan cepat untuk menyembuhkan *playing victim*, karena penyakit mental adalah penyakit yang susah untuk disembuhkan, karena proses penyembuhan yang bertahap dan berlangsung panjang.

II.1.3 Diagnosis *Playing Victim* Dalam Gangguan Kejiwaan

Dalam proses diagnosis untuk menentukan seseorang yang *playing victim* mengidap gangguan kejiwaan atau penyakit mental sebenarnya harus mengikuti prosedur klinis yang lazim dilakukan dalam praktek kedokteran. Langkah-langkahnya sebagai berikut:



Gambar II. 1 Proses Diagnosis Gangguan Jiwa
Sumber : Buku PPDGJ-III dan DSM-5

Pada proses diagnosis gangguan jiwa yang pertama adalah proses anamnesis berupa data subjektif, yaitu adalah menjelaskan alasan berobat, riwayat gangguan terdahulu dan saat ini, riwayat perkembangan diri, latar belakang sosial, keluarga, pendidikan, pekerjaan, perkawinan, dan lain- lain. Proses yang kedua adalah pemeriksaan berupa data objektif, yaitu seperti fisik-diagnostik, status mentalis, laboratorium, dan lain- lain. Pada proses yang ketiga adalah diagnosis, yaitu berupa klinis, kepribadian, kondisi medik, psiko sosial, dan taraf fungsi. Proses yang keempat yaitu terapi, berupa psikoterapi, terapi sosial, dan lain-lain. Kemudian proses terakhir yaitu tindak-lanjut, berupa evaluasi terapi, diagnosis, dan lain-lain.

Seseorang yang sering melakukan *playing victim*, proses tersebut bisa dilakukan jika ingin mengetahui lebih lanjut apakah pelaku menderita gangguan kejiwaan atau tidak. Namun, jika hanya untuk mengetahui seseorang yang berperilaku *playing victim* dapat terlihat melalui sikap dan ciri- ciri pelaku, tanpa harus melewati proses diagnosis terlebih dahulu.

II.2 Objek Perancangan

II.2.1 Ciri- Ciri Perilaku *Playing Victim*

Berikut ini merupakan beberapa ciri- ciri seseorang yang memiliki perilaku *playing victim* menurut para dokter yang didapat dari sumber doktersehat.com, diantaranya yaitu:

- Selalu merasa kesulitan dalam mengatasi masalah hidupnya sendiri,
- Tidak bisa memecahkan masalahnya sendiri,
- Bersikap manipulatif,
- Mudah marah.

Selain itu terdapat juga ciri- ciri seseorang yang memiliki perilaku *playing victim* menurut Popy Safira Nurmariam (2022), diantaranya yaitu:

- Terbiasa untuk menghindari tanggung jawab

Menghindari tanggung jawab disini adalah ketika seseorang diberikan suatu amanah/ kepercayaan tetapi tidak dapat memikul atau melaksanakannya, bahkan merasa bahwa beban yang dipikul sudah berat dan berusaha untuk menghindari amanah/ kepercayaan tersebut bagaimana pun caranya.

- Tidak mencari solusi
Ketika seseorang sudah tidak dapat memikul dan melaksanakan amanah/kepercayaan dari orang lain, maka akan berusaha untuk meninggalkan dan membiarkannya begitu saja, tanpa berusaha untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang ada.
- Merasa tidak berdaya
Ketika pelaku ingin keluar dari permasalahannya tapi tidak dapat mencari solusi yang tepat, pelaku akan merasa bahwa sudah tidak ingin berada di situasi seperti itu, dia akan berusaha menciptakan suasana yang membuat dia seolah2 menjadi korban.
- Marah
Orang yang sudah terbiasa dengan perilaku *playing victim* akan mudah marah dan tersinggung. Bahkan emosinya akan berubah lebih meledak ketika sedang melakukan perilaku *playing victim*.

II.2.2 Faktor Utama Penyebab *Playing Victim*

Menurut Popy Safira Nurmariam (2022), sebenarnya banyak faktor yang menyebabkan seseorang menjadi pelaku *Playing victim*, namun secara garis besar pelaku biasanya mendapatkan trauma atau pernah menjadi korban *playing victim* di masa lalunya. Tetapi terkadang pelaku *playing victim* pun biasanya sengaja melakukan tindakan *playing victim*, yang kemudian terbiasa dan semakin lama semakin nyaman dengan tindakannya tersebut. Terdapat beberapa faktor yang melatarbelakangi perilaku *playing victim*, diantaranya sebagai berikut:

- Mengalami trauma di masa lalu
Saat seseorang mengalami trauma dalam hidupnya, trauma tersebut akan membuat seseorang merasa tersiksa dengan emosi yang ada pada dalam dirinya. Emosi, ingatan dan kecemasan tersebut akan membawa seseorang pada peristiwa tersebut. Penyakit emosional ini yang berpotensi mengganggu rasa kontrol seseorang sehingga dapat menimbulkan terjadinya tindakan atau perilaku *playing victim*.
- Pernah terkhiatan
Pengkhiatan yang berulang dan terjadi terus menerus yang dialami oleh diri seseorang terhadap kepercayaannya, juga dapat menjadikan seseorang sulit untuk mempercayai siapapun meskipun orang terdekatnya.

Selain itu dapat membuat seseorang merasa seperti korban. Dengan demikian, seseorang yang mengalami pengkhianatan akan berfikir tidak mau untuk ditipu lagi, yang akhirnya akan menjebak seseorang dalam suatu kondisi.

- **Gangguan kepribadian narsistik**

Gangguan kepribadian meliputi gangguan yang ada di dalam kepribadian seseorang karena merasakan tekanan yang sangat hebat sehingga menyebabkan seseorang sulit ketika akan berinteraksi dengan orang lain. Perilaku *playing victim* dapat memanipulasi orang lain untuk mendapatkan simpati dan perhatian. Sikap tersebut berhubungan dengan gangguan kepribadian narsistik. Narsistik sendiri yaitu suatu kondisi yang dimana seseorang tersebut akan menganggap dirinya sangat penting dan harus selalu diperhatikan oleh orang lain. Pengidap gangguan kepribadian narsistik ini akan memiliki perasaan yang sangat mudah tersinggung dan dapat dengan mudah merasakan depresi ketika dikritik oleh orang lain, meskipun memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

II.2.3 Dampak Terhadap Korban *Playing Victim*

Berhadapan dengan seseorang yang memiliki perilaku *playing victim* harus pandai mengatur emosi. Kemampuan perilaku seseorang yang bersikap *playing victim* dalam memutarbalikkan fakta dan keadaan sangatlah dapat membuat korban merasa bahwa dia benar-benar melakukan kesalahan yang fatal. Kondisi mental setiap orang itu berbeda, pada beberapa kasus seseorang yang selalu disalahkan atas perilaku yang bukan kesalahannya akan membuat korban menjadi pribadi yang sulit percaya terhadap orang lain. Dampak terhadap korban pelaku *playing victim* menurut Popy Safira Nurmariam (2022), adalah sebagai berikut:

- Menjadikan korban seperti individu yang kurang percaya diri karena terlalu sering disalahkan,
- Takut untuk membela diri karena sudah terlanjur selalu disalahkan,
- Kondisi mental terganggu dan memiliki beban pikiran yang berat,
- Korban akan menjadi pribadi yang mudah marah atas perilaku *playing victim*,
- Korban dapat menjadi pelaku *playing victim* di kemudian hari.

II.2.4 Cara Mengatasi Pelaku *Playing Victim*

Ketika sedang berada di posisi korban, yang harus dilakukan adalah mencari tahu apa sebenarnya yang terjadi pada seseorang yang memiliki perilaku *playing victim*. Mencari dahulu latar belakangnya seperti apa, masalah yang dipikul bagaimana, keadaan orang sekitarnya seperti apa. Terkadang orang yang memiliki perilaku *playing victim* pun tidak perlu belas kasihan, yang diperlukan hanya pengertian dari orang-orang sekitarnya. Selain itu memberinya solusi atas masalah yang terjadi dan yang paling penting jangan terhasut dengan perilaku yang dilakukannya. Apabila perilaku *playing victim* sudah tidak bisa tertahankan, sebaiknya ditangani oleh pihak yang ahli dalam bidangnya. Selain harus bersabar dan tetap mengontrol emosi, berikut beberapa cara yang bijak untuk mengatasi pelaku *playing victim* antara lain:

- Memberitahu kepada pelaku *playing victim*
Memberitahu bahwa perilakunya salah karena dapat mengganggu bahkan merugikan orang lain. Bersikap dengan tegas namun tetap beritahu secara perlahan. Sulit untuk memberitahu pelaku *playing victim* karena pelaku tidak akan pernah merasa salah, maka dari itu harus berusaha untuk tetap bersabar hingga pelaku menyadari dan berpikir ulang jika akan bersandiwara mencari simpati orang lain.
- Memberikan solusi
Orang yang memiliki sikap *playing victim* akan sulit untuk mendengarkan orang lain, tetapi tidak ada salahnya untuk tetap mencoba. Memberikan solusi untuk masalah yang sedang dihadapi supaya pelaku lebih tenang dan diberi celah untuk berfikir sejenak, dari pada terpancing emosi bahkan terbawa frustrasi dengan energi negatifnya.
- Berusaha untuk tidak berdebat
Dalam menghadapi pelaku *playing victim* membutuhkan ketenangan, dan cobalah untuk berhenti memberikan empati terhadap pelaku. Karena dengan memberikan empati yang terus menerus pelaku akan semakin besar kepala dan perdebatan tidak akan ada akhirnya.

- Jangan mengikuti alur drama pelaku *playing victim*
Hindari terlalu sering berinteraksi dengan seseorang yang memiliki perilaku *playing victim*, hal ini untuk menjaga diri sendiri dan kesehatan mental.
- Kontrol kedekatan
Sebaiknya tetap menjaga jarak dengan pelaku *playing victim*. Menjaga jarak dari lingkungan pergaulannya bisa menjadi langkah untuk mencegah kemungkinan menjadi korban *playing victim*. Tidak perlu menjadikan si pelaku sebagai musuh, cukup berteman namun tidak terlalu dekat.

II.3 Analisa

II.3.1 Wawancara

Dalam wawancara secara langsung pada tanggal 19 Januari 2022, bersama Trianindari mengenai *playing victim*, mengatakan bahwa *playing victim* merupakan salah satu tipe kepribadian yang cenderung dominan dan otoriter yang dapat mengendalikan pikiran orang lain. *Playing victim* adalah salah satu perilaku, dimana pelaku tidak mau mengakui kesalahan yang diperbuat oleh dirinya sendiri, dan lebih menyalahkan kesalahannya tersebut pada orang lain yang tidak bersalah. Menurutnya, seseorang yang mengidap gangguan kejiwaan dapat melakukan *playing victim*, tapi tidak semua orang yang berperilaku *playing victim* itu mengidap gangguan kejiwaan. Orang yang berperilaku *playing victim*, akan dikategorikan memiliki gangguan kejiwaan tergantung durasi, frekuensi, dan intensitas seseorang melakukan *playing victim*.

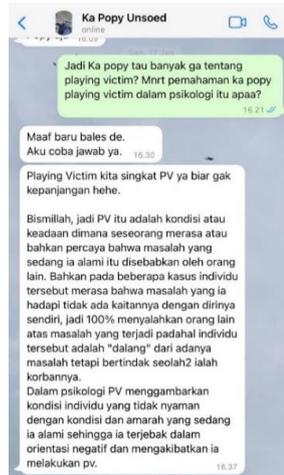


Gambar II. 2 Dokumentasi Wawancara Bersama Psikolog Secara *Offline*
Sumber : Data Pribadi (2022)

Seseorang yang melakukan *playing victim* tidak dapat langsung dikatakan memiliki gangguan kejiwaan jika hanya melakukan sesekali saja, karena untuk mengetahuinya perlu proses yang dilakukan oleh ahli profesional. Menurut Trianindari (2022), ciri- ciri yang paling menonjol oleh seseorang yang berperilaku *playing victim* adalah manipulasi, yaitu mengendalikan orang lain. Dampak terhadap korban perilaku *playing victim* beragam, namun tidak semua orang akan terkena dampak dari *playing victim* tersebut, karena kembali lagi, tergantung durasi, frekuensi, dan intensitasnya yaitu seberapa sering kejadiannya dan seberapa lama kejadiannya. Jika hanya sekali, mungkin korban tidak akan peduli namun jika terlalu sering, korban akan merasakan dampak yang berpengaruh pada kesehatan mentalnya.

Sedangkan mengenai data tentang kasus *playing victim*, Trianindari mengatakan akan sulit untuk mendapatkannya karena sebenarnya tidak ada data khusus dalam psikologi mengenai *playing victim*. Namun selama menjadi psikolog, sering sekali Trianindari menangani pasiennya yang berkeluh kesah mengenai *playing victim*, dan rata- rata berusia remaja usia tujuh belas hingga dua puluh tahunan. Trianindari hanya dapat menyimpulkan berdasarkan catatan pribadinya.

Sedangkan wawancara yang dilakukan secara online, bersama Popy Safira Nurmariam (2022), mengatakan bahwa *playing victim* yaitu kondisi atau keadaan dimana seseorang merasa atau bahkan percaya bahwa masalah yang sedang dialami itu disebabkan oleh orang lain. Bahkan pada beberapa kasus individu tersebut merasa bahwa masalah yang dihadapi tidak ada kaitannya dengan dirinya sendiri, jadi seratus persen menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi, padahal individu tersebut adalah "dalang" dari adanya masalah tetapi bertindak seolah- olah menjadi korban. Menurut Popy Safira Nurmariam, dalam psikologi *playing victim* menggambarkan kondisi individu yang tidak nyaman dengan kondisi dan amarah yang sedang dialami sehingga terjebak dalam orientasi negatif dan mengakibatkan seseorang melakukan *playing victim*.



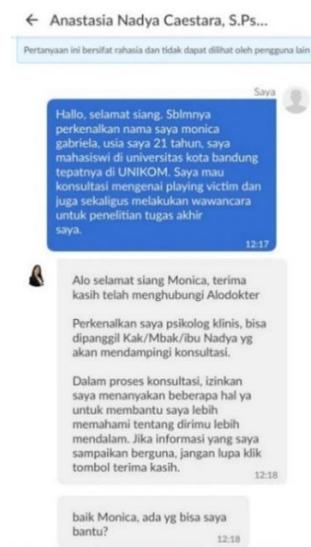
Gambar II. 3 Bukti Dokumentasi Wawancara Secara *Online*
Sumber : Data Pribadi

Popy Safira Nurmariam (2022) juga mengatakan bahwa *playing victim* dapat menjadi penyakit gangguan kejiwaan pada seseorang jika dibiarkan dan terjadi dalam jangka waktu yang lama, dan dapat menjurus menjadi depresi, akan tetapi tidak dapat disimpulkan begitu saja apakah orang yang mengalami *playing victim* sudah menjurus depresi atau belum, butuh validasi lebih dalam dari ahlinya.

Sedangkan ciri- ciri orang yang memiliki perilaku *playing victim* menurut Popy Safira Nurmariam (2022) adalah, terbiasa untuk menghindari tanggung jawab. Menghindari tanggung jawab disini adalah ketika seseorang diberikan suatu amanah/ kepercayaan tetapi tidak dapat memikul atau melaksanakannya, dan merasa bahwa beban yang dipikul sudah berat dan berusaha untuk menghindari amanah/ kepercayaan tersebut bagaimana pun caranya. Seseorang yang memiliki perilaku *playing victim* juga tidak akan mencari solusi. Ketika seseorang sudah tidak dapat memikul dan melaksanakan amanah atau kepercayaan dari orang lain, dan berusaha untuk meninggalkan dan membiarkannya begitu saja tanpa berusaha untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang ada. Selain itu, seseorang yang memiliki perilaku *playing victim* akan selalu merasa tidak berdaya.

Ketika seseorang ingin keluar dari permasalahannya tapi tidak dapat mencari solusi yang tepat, kemudian akan berusaha menciptakan suasana yang membuat seseorang yang sedang berperilaku *playing victim* seolah- olah menjadi "korban". Seseorang yang memiliki perilaku *playing victim* pun akan memiliki sifat dan ciri- ciri mudah marah dan tersinggung.

Sementara itu, wawancara yang dilakukan dengan Psikolog Anastasia Nadya Caestara (2022), secara *online* melalui aplikasi Alodokter pada tanggal 18 April 2022, didapatkan pernyataan bahwa dalam psikologi *playing victim* sendiri ini menjadi masalah umum. *Playing victim* ini merupakan suatu *defense mechanism* atau strategi yang digunakan untuk melindungi diri pada seseorang. Jadi, saat ada keadaan yang tidak nyaman, orang tersebut melakukan *playing victim* untuk melindungi dirinya supaya dia tetap aman. *Playing victim* juga bisa terjadi karena seseorang tidak tahu bagaimana caranya menyelesaikan konflik, misalnya karena dari lingkungannya yang selalu *playing victim*, jadi orang tersebut menyelesaikan masalah itu dengan cara menyalahkan orang lain.



Gambar II. 4 Bukti Dokumentasi Wawancara Secara *Online*
Sumber : Data Pribadi

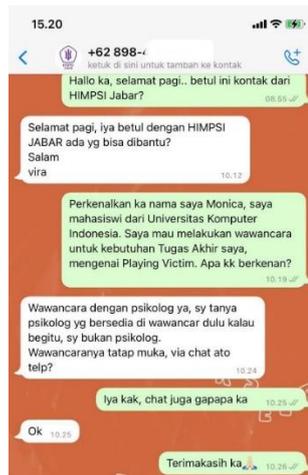
Seseorang yang sering melakukan *playing victim* sangat memungkinkan atau bisa jadi ada gangguan dalam kejiwaannya. Tapi sebelumnya, tentu perlu diperiksa dahulu kepada ahli kejiwaan seperti psikolog atau psikiater, karena tidak bisa begitu saja langsung menyimpulkan. Seseorang yang hanya baru melakukan *playing victim* sekali dua kali tidak dapat langsung disimpulkan bahwa terdapat gangguan jiwa dalam dirinya, maka dari itu diperlakukan wawancara, observasi, serta tes psikologi untuk memastikannya. Sedangkan menurut Anastasia Nadya Caestara (2022), ciri-ciri seseorang yang *playing victim* adalah sering memanipulasi atau membalikkan keadaan, menyalahkan orang lain, merasa selalu dirinya benar, tidak mau mendengarkan pendapat orang lain, dan juga sulit untuk mengontrol emosi.

Kemudian menurutnya, faktor yang membuat seseorang melakukan *playing victim*, bisa saja dimulai dari pola asuh anak semasa kecil dan pengalaman seseorang masa lalu, seperti karena didikan orang tua yang otoriter, diperlakukan dengan kasar oleh lingkungannya sendiri, kemudian bisa juga karena kurang memahami mengenai kesehatan mental atau pengetahuan yang terbatas. Jadi menurutnya jika ada konflik, hanya dapat diselesaikan dengan cara *playing victim*.

Untuk seseorang yang berada di lingkungan *playing victim* dan menjadi korban *playing victim*, jika itu keluarga mungkin semua orang pun tidak dapat memilih akan lahir di keluarga yang seperti apa. Sebaiknya mencoba untuk dikomunikasikan dan mengajaknya ke psikolog untuk diberikan penanganan lebih lanjut, hanya saja kalau orang yang bersangkutan tidak mau, tentu tidak bisa dipaksakan. Namun, yang bisa dilakukan adalah dengan menjaga jarak dan memfilter perkataan kepada seseorang yang sering melakukan *playing victim*. Selain itu jangan dipikirkan berlarut-larut terhadap perkataan seseorang yang sedang *playing victim*, jika *playing victim* dirasakan dalam hubungan pertemanan atau percintaan, tentu sebaiknya diakhiri hubungan dengan orang yang *playing victim* tersebut. Jika menjadi korban dari seseorang yang *playing victim* tentu ada dampaknya jika hal tersebut sering terjadi, bisa jadi mengalami trauma, rendah diri, rasa bersalah yang berlebihan. bisa sampai ke gangguan mental yang lain jika dibiarkan terus menerus.

Playing victim dapat dicegah sejak dini dengan cara memberikan pola asuh yang otoritatif kepada anak dengan memberikan kasih sayang dan perhatian, serta menghargai setiap pendapat anak, atau dengan memberikan lingkungan yang positif yang saling menghargai, mau saling berkomunikasi terbuka. Jika seseorang yang *playing victim* sudah terbiasa melakukan sejak dini hingga dewasa bahkan hingga tua, perilaku *playing victim* dapat diobati atau ditangani dengan konsultasi ke psikolog atau psikiater supaya dapat diberikan terapi yang tepat untuk orang tersebut, namun kemungkinannya kecil karena sulit jika sudah menjadi kebiasaan yang lama.

Dilakukan juga penelitian dan wawancara bersama pihak HIMPSI (Himpunan Mahasiswa Psikologi Indonesia) Jawa Barat, dan psikolog yang bernama Elvi. Menurutnya *playing victim* merupakan kondisi dimana seseorang bertujuan untuk memanipulasi orang yang tidak bersalah dan melepas tanggung jawabnya sebagai pelaku yang bersalah.



Gambar II. 5 Bukti Dokumentasi Wawancara Secara *Online* bersama HIMPSI
Sumber : Data Pribadi

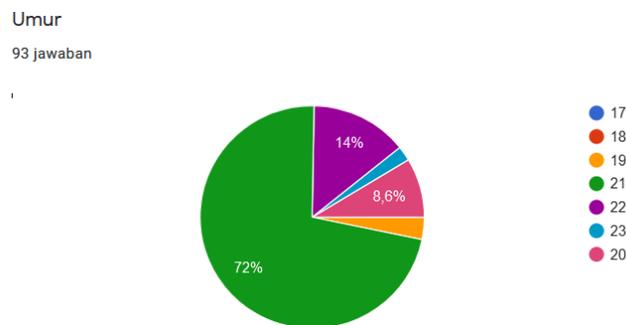
Kasus *playing victim* sudah sering sekali terjadi di Indonesia, namun tidak ada data statistik mengenai seberapa banyak orang yang melakukan *playing victim*, ataupun korbannya karena tidak akan terhitung. Selain itu kasus *playing victim* sendiri bukanlah sebuah kasus kejahatan utama semacam pembunuhan, penganiayaan, dan lain- lain yang memiliki catatan khusus. *Playing victim* merupakan sebuah tindakan kecil dengan payung besar, dalam artian perilaku *playing victim* dapat terjadi dalam kasus apapun sebagai pelaku untuk lari dari tanggung jawabnya. Seseorang yang terlalu sering melakukan *playing victim* ada kemungkinan mengidap gangguan mental, maka dari itu harus melakukan pengecekan lebih lanjut kepada ahlinya.

Dalam wawancara dari keempat sumber psikolog tersebut, dapat disimpulkan bahwa *playing victim* dapat menjadi gangguan jiwa atau penyakit mental jika seseorang yang melakukannya terlalu sering dan menjadi kebiasaan, karena dalam *playing victim* terdapat gangguan kepribadian narsistik atau manipulasi yang termasuk dalam gangguan kejiwaan pada seseorang. Namun untuk mengetahuinya perlu proses yang dilakukan oleh ahli seperti psikolog.

II.3.2 Kuisisioner

Dalam penelitian ini dilakukan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diperoleh dari pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab. Kuesioner yang diajukan berupa pertanyaan dalam bentuk Google Form yang disebarakan secara daring. Hasil kuesioner yang didapatkan yakni sebanyak 93 jawaban yang diisi oleh responden. Responden yang menjawab terdiri dari berbagai usia, berdomisili di Jawa barat. Kesimpulan data-data yang dihasilkan yakni sebagai berikut :

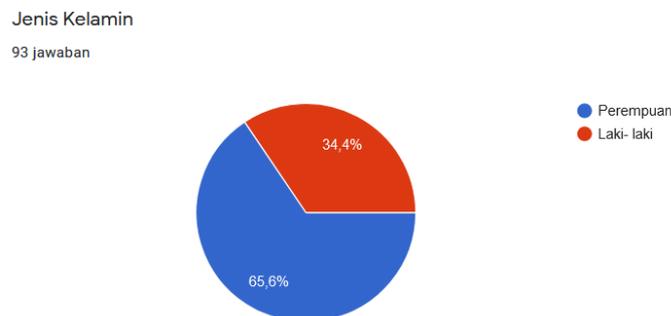
1. Umur



Gambar II. 6 Responden Usia
Sumber : Data Pribadi

Responden yang menjawab kuesioner terdiri dari rentang usia 17 tahun – 22 tahun. Responden umur dengan usia 21 tahun adalah umur responden yang paling dominan dengan jumlah terbanyak sebesar 72%. Sedangkan responden dengan usia 19 tahun adalah umur responden paling sedikit.

2. Jenis Kelamin



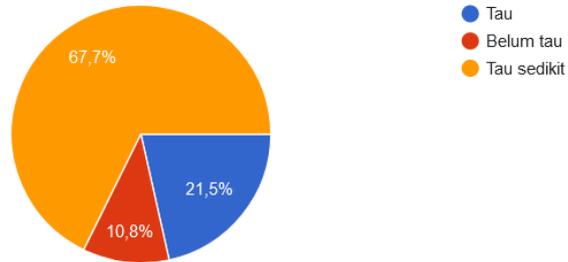
Gambar II. 7 Responden Jenis Kelamin
Sumber : Data Pribadi

Responden yang menjawab kuesioner terdiri dari jenis kelamin laki- laki dan perempuan. Responden berjenis kelamin perempuan adalah responden yang paling dominan dengan jumlah terbanyak sebesar 65,6%.

3. Pertanyaan Pertama

Apa anda mengetahui apa itu playing victim?

93 jawaban



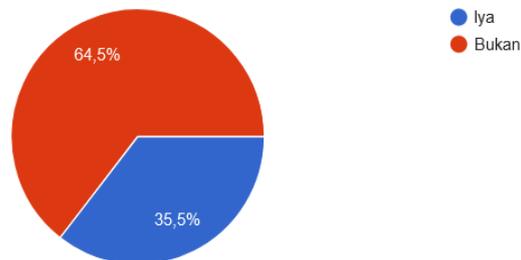
Gambar II. 8 Responden Pertanyaan pertama
Sumber : Data Pribadi

Rata- rata responden menjawab tahu sedikit. dibanding tahu dan belum tahu. Responden yang menjawab tahu sedikit sebesar 67,7%.

4. Pertanyaan Kedua

Menurut anda, apakah playing victim merupakan sebuah penyakit gangguan kejiwaan?

93 jawaban



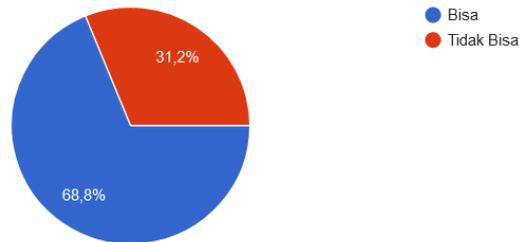
Gambar II. 9 Responden Pertanyaan kedua
Sumber : Data Pribadi

Sebanyak 64,5% responden menjawab bahwa *playing victim* bukan merupakan sebuah penyakit gangguan kejiwaan. Sedangkan 35,5% responden menjawab bahwa *playing victim* merupakan sebuah penyakit gangguan kejiwaan.

6. Pertanyaan Ketiga

Menurut anda, apakah perilaku *playing victim* dapat diobati/dicegah?

93 jawaban



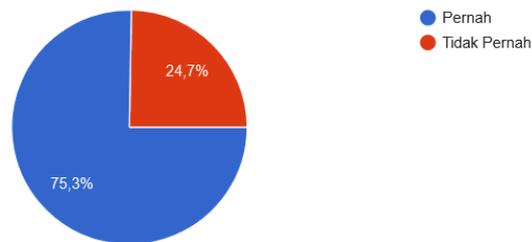
Gambar II. 10 Responden Pertanyaan ketiga
Sumber : Data Pribadi

68,8% responden menjawab bahwa perilaku *playing victim* dapat dicegah/diobati. Sedangkan 31,2% responden menjawab bahwa perilaku *playing victim* tidak dapat dicegah/diobati.

7. Pertanyaan Keempat

Apakah anda pernah mengalami menjadi korban/melihat rekan/kerabat/sahabat/keluarga/dll menjadi korban dari pelaku *playing victim*?

93 jawaban



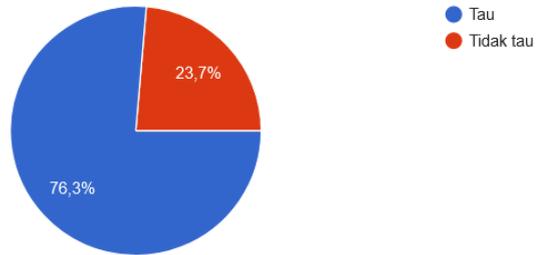
Gambar II. 11 Responden Pertanyaan keempat
Sumber : Data Pribadi

Sebanyak 75,3% responden pernah mengalami menjadi korban/melihat rekan/kerabat/sahabat/keluarga/dan lain- lain menjadi korban dari pelaku *playing victim*. Sedangkan sebanyak 24,7% responden tidak pernah mengalami menjadi korban/melihat rekan/kerabat/sahabat/keluarga/dan lain- lain menjadi korban dari pelaku *playing victim*.

9. Pertanyaan Kelima

Apa anda mengetahui ciri- ciri dari seseorang yang berperilaku playing victim?

93 jawaban



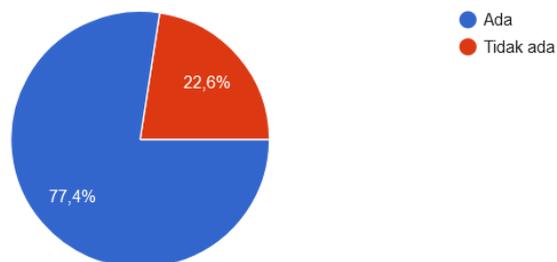
Gambar II. 12 Responden Pertanyaan kelima
Sumber : Data Pribadi

76,3% responden menjawab, mengetahui ciri- ciri dari seseorang yang berperilaku *playing victim*. Sedangkan 27,3% responden menjawab tidak mengetahui ciri- ciri dari seseorang yang berperilaku *playing victim*.

10. Pertanyaan Keenam

Apakah akan ada dampak pada korban perilaku playing victim

93 jawaban



Gambar II. 13 Responden Pertanyaan keenam
Sumber : Data Pribadi

Sebanyak 77,4% responden menjawab bahwa akan ada dampak pada korban perilaku *playing victim*. Sedangkan 22,6% menjawab bahwa tidak ada dampak pada korban perilaku *playing victim*.

II.4 Resume

Dari hasil kuisisioner yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sedikit orang mengetahui tentang *playing victim* dan belum mengetahui bahwa *playing victim* merupakan sebuah gangguan kejiwaan atau penyakit mental. Selain itu, orang-orang juga berpendapat bahwa *playing victim* tidak dapat dicegah atau diobati. Sebagian orang pernah menjadi korban dari *playing victim*, namun belum mengetahui secara keseluruhan ciri- ciri seseorang yang sering berperilaku *playing victim*. Orang-orang pun merasa bahwa akan ada dampak yang nyata terhadap korban dari perilaku *playing victim*.

II.5 Solusi Perancangan

Jika ditinjau dari masalah yang ada, maka solusi perancangan yang paling tepat adalah bagaimana menambah pengetahuan masyarakat mengenai *playing victim*. Dengan membuat sebuah media informasi mengenai *playing victim* secara keseluruhan, dan memberitahkan bahwa *playing victim* bukan hanya sekedar sifat buruk yang dimiliki oleh seseorang, tetapi akan dikategorikan memiliki gangguan kejiwaan tergantung durasi, frekuensi, dan intensitas seseorang melakukan *playing victim*. Selain itu memberitahkan kepada masyarakat bagaimana menyikapi seseorang yang sedang melakukan *playing victim*. Media informasi tersebut ditujukan kepada masyarakat umum, dikhususkan kepada usia 17 hingga 25 tahun yang kurang mengetahui tentang *playing victim*, namun pernah menjadi korban dari orang yang berperilaku *playing victim* dan juga memberitahu cara menyikapi seseorang yang melakukan *playing victim*.