



FENOMENA GASLIGHTING SEBAGAI BENTUK PENINDASAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK

Alvindio Yoga Pradista¹⁾, Novita Eka Nurjanah²⁾, Anjar Fitrianingtyas³⁾.

Universitas Sebelas Maret, Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
alvindioyoga@student.uns.ac.id, novitaekanurjanah@gmail.com, anjarfitrianingtyas@staff.uns.ac.id

Submitted: 2023-03-08

Accepted: 2024-01-04

Published: 2024-30-04

Abstract. *Gaslighting Phenomenon as a Form of Oppression of Children's Self-Confidence.* Gaslighting is a behavior that aims to manipulate, intimidate the victim, laugh at and belittle the victim's feelings, and say that everything that happens victim's fault in order to disrupting his sanity and belief in themself. The purpose of this study was to determine the phenomenon of gaslighting as a form of suppression of children's self-confidence through the experience of the research subject. This research design uses a qualitative phenomenological approach developed by Van Kaam. The research subjects was taken using purposive sampling technique, there were 5 parents who have 5 years old children and 1 expert. The research data were obtained through interviews, field observations, and documentation. The results showed that parents unconsciously gaslighted their children in their daily activities which made children often feel unsure of their abilities and feel guilty for something they did not do. This suggests that education about gaslighting still needs to be disseminated.

Keywords: *gaslighting, early childhood, confidence, parenting*

Abstrak. **Fenomena Galighting Sebagai Bentuk Penindasan Kepercayaan Diri Anak.** *Gaslighting* merupakan perilaku yang bertujuan untuk memanipulasi, mengintimidasi korban, menertawakan serta menyepelkan perasaan korban, serta mengatakan bahwa semua yang terjadi merupakan akibat dari perilaku korban dengan tujuan ingin mengacaukan kewarasan serta keyakinannya pada diri sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui fenomena *gaslighting* sebagai bentuk penindasan kepercayaan diri anak melalui pengalaman dari subjek penelitian. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi yang dikembangkan oleh Van Kaam. Subjek penelitian yang diambil sebanyak 5 orang tua yang memiliki anak berusia 5 tahun serta 1 informan ahli menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian ini diperoleh melalui wawancara, observasi lapangan, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua secara tidak sadar melakukan *gaslighting* kepada anaknya dalam berkegiatannya sehari-hari yang di mana membuat anak seringkali merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan merasa bersalah akan sesuatu yang tidak ia lakukan. Hal ini mengisyaratkan bahwa edukasi mengenai *gaslighting* masih perlu untuk disebarluaskan.

Kata Kunci: *gaslighting, anak usia dini, kepercayaan diri, parenting*

PENDAHULUAN

Kasus kekerasan di dalam suatu keluarga selama ini masih dianggap sebagai suatu permasalahan yang tabu dan bahkan dijauhkan dari atensi publik. Dewasa ini, pemberitaan kasus kekerasan terlebih yang terjadi di dalam keluarga menunjukkan bahwa kasus kekerasan perlu mendapatkan perhatian lebih serta penanganan yang lebih serius, seperti mencegah, menanggulangi, hingga menghukum. Seperti dikutip dari surat kabar Kedaulatan Rakyat, kasus kekerasan yang dialami oleh P yang berumur 4 tahun menimbulkan trauma hebat pada dirinya, baik psikis maupun fisik. P disekap dan dipukuli oleh ayah tirinya selama 3 hari di sebuah hotel di Solo.

Menurut Dr Anom Wahyu Asmorojati MH, dosen Fakultas Hukum Universitas Ahmad Dahlan dalam surat kabar Kedaulatan Rakyat, ada setidaknya 78 kasus kekerasan pada anak yang dilaporkan namun menurutnya angka tersebut bukanlah angka yang sebenarnya karena masih banyak orang tua yang melakukan kekerasan pada anak baik fisik maupun psikis, menurut Dr Anom Wahyu tidak dilaporkannya kasus kekerasan ini karena minimnya pengetahuan mengenai Undang Undang Perlindungan Anak atau UUPA. Atau dapat juga dianggap sebagai upaya untuk mengacaukan rasa percaya diri seseorang hingga mereka mempertanyakan kewarasan serta akal sehatnya sendiri.

Salah satu bentuk kekerasan secara psikis adalah gaslighting. Seorang pelaku gaslighting menurut Laura Gray-Resondale (2020) kerap melakukan tindakan manipulasi, mengintimidasi korban, menertawakan serta menyepelekan perasaan korban, serta mengatakan bahwa semua yang terjadi merupakan akibat dari perilaku korban. Umumnya perilaku gaslighting terjadi pada suatu pasangan, namun tidak sedikit ditemui bahwa orang tua menjadi gaslighter atau pelaku gaslighting terhadap anaknya. Mereka cenderung menunjukkan dominasinya sebagai orang tua dan melukai perasaan anak yang berakibat hilangnya rasa percaya diri, hal ini termasuk dalam kekerasan secara emosional pada anak. Menurut Oxford English Dictionaries (2022) gaslighting merupakan sebuah proses yang membuat seseorang percaya dengan suatu keadaan yang tidak benar adanya dengan tujuan untuk mengendalikan seseorang dengan imajinasi mereka maupun memanfaatkan kesalahan yang pernah seseorang lakukan. Abramson (2014) berpendapat bahwa gaslighter adalah individu yang tidak dapat mentolerir bahkan kemungkinan ketidaksetujuan atau kritik terhadap cara mereka memandang sesuatu, setidaknya bukan dari individu tertentu, dan tujuan dari gaslighting tidak hanya untuk menetralkan kritik tertentu yang mungkin diajukan oleh

orang-orang tersebut, tetapi untuk menetralkan kemungkinan kritik dengan merusak konsepsi korban tentang dirinya sebagai focus pemikiran, penilaian, dan Tindakan yang otonom. Bahkan Ketika strateginya halus dan manipulative, apa yang benar-benar diinginkan oleh gaslighter adalah melemahkan kemampuan korbannya untuk mengkritik atau merespons secara independent lainnya.

Menurut Jeremy Bergen seorang spesialis Psikoterapis dalam (Beauchamp, 2020) gaslighting adalah bentuk pelecehan emosional yang jahat karena menyebabkan korban mempertanyakan pengalamannya, sehingga sulit untuk mengidentifikasi tanda-tanda peringatannya. Lebih lanjut gaslighting dalam mengasuh anak dapat mengambil banyak bentuk, mulai dari menyangkal bahwa peristiwa tertentu terjadi hingga memutarbalikkan makna dari apa yang dikatakan atau dilakukan.

Dalam penelitian yang dilakukan Saskara (2023) menyatakan bahwa secara umum gaslighting menyebabkan terhambatnya pertumbuhan mental anak yang mana seringkali dikenal dengan pemusnahan karakter (*Character Assassination*). Dalam kasus perkembangan psikologi anak, hal ini dapat mengurangi rasa percaya diri anak. Kedepannya anak akan tumbuh dengan penuh rasa keraguan dalam mengambil setiap Tindakan yang dilakukan. Rasa percaya diri yang kurang pada anak biasanya ditimbulkan oleh pola komunikasi serta pola asuh yang buruk di dalam keluarga. Seperti orangtua berkata kasar pada anak, suka membentak, suka mengkritik serta banyak melarang (Fabiani, 2020). Hilangnya atau berkurangnya rasa percaya diri pada anak dapat mengakibatkan sesuatu yang fatal dalam kehidupannya di tengah-tengah masyarakat di masa mendatang. Lontaran kata-kata yang kurang pantas didengar oleh anak usia G kerap luput dari mulut orang tua G, mereka merasa bahwa menyuruh anaknya belajar dengan mengancam tidak boleh bermain merupakan hal yang wajar. Saat observasi, orang tua G juga tidak jarang meremehkan kemampuan G saat G berusaha untuk belajar menghitung. Saat peneliti mencoba untuk mendekati G dengan membawa beberapa mainan, seperti rubik dan lego, sorot mata G terlihat seperti was-was memperhatikan orang tuanya dan berujung tidak memainkannya. Orang tua G selalu mencoba untuk membuat G tetap fokus pada buku membaca dan menghitung di hadapannya dengan ancaman dan intimidasi.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, data pasti yang merupakan suatu nilai di balik data yang tidak tampak. Sedangkan penelitian fenomenologi adalah riset yang memungkinkan peneliti untuk melakukan

eksplorasi pengalaman serta persepsi terhadap topik yang diteliti sehingga akan membentuk pemahaman berdasarkan pengalaman tersebut.

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.

Penelitian ini dilakukan di Perumahan Palm Hijau 2 dengan sasaran subjek orang tua yang memiliki anak berusia 5 tahun. Selama penelitian berlangsung peneliti mendapati bahwa orang tua baik secara sadar atau tidak sadar melakukan gaslighting kepada anaknya, menggunakan kekerasan secara emosional agar sang anak mau menurut. Perilaku gaslighting yang muncul dalam berkomunikasi antara orang tua dan anak sehari-hari terjadi secara terus-menerus pada anak maka dapat memberikan pengaruh buruk terhadap kepercayaan diri anak yang seharusnya sedang berkembang.

Temuan di lapangan mendapati bahwa anak-anak dari responden masih ada yang takut ketika bertemu orang baru, melawan, atau bertindak atas perilaku orang tuanya dikarenakan berbagai faktor seperti rasa takut, ketidaktahuan, dan faktor lainnya. Pengakuan dari responden juga menyatakan bahwa anak masih suka membantah dan sulit untuk beradaptasi di lingkungan yang baru. Hal ini tentu saja tidak memenuhi aspek-aspek kepercayaan diri anak yang dikemukakan oleh Lauster yang di mana seharusnya anak bisa berkembang menjadi pribadi yang mandiri dan mudah beradaptasi.

Fenomena gaslighting yang terjadi di lingkungan keluarga membuktikan bahwa orang tua masih belum sepenuhnya sadar bahwa perilaku serta cara berkomunikasi dengan anak sehari-hari dapat mencederai tumbuh kembang anak, terutama dalam hal kepercayaan diri. Hal ini dikuatkan dengan pendapat Sarkis bahwa menjalin hubungan yang baik dapat meminimalisir orang tua untuk melakukan gaslighting kepada anak, termasuk menjalin komunikasi yang terbuka dan jujur dan mengutarakan perasaan yang sedang dirasakan baik oleh orang tua maupun anak. Hal ini dipilih agar keterbukaan antara orang tua dan anak dapat terjalin sehingga anak tidak perlu merasa takut untuk mengkomunikasikan hal-hal yang dirasakannya tanpa penghakiman dari orang tua. Informan ahli juga menyarankan untuk orang tua dapat terlebih dahulu mengenalkan emosi kepada anak supaya anak dapat mengekspresikan perasaan yang

dirasakannya tanpa rasa takut. Hal ini dapat dilakukan dengan metode roleplay yang di mana orang tua memberikan gambaran secara nyata mengenai macam-macam emosi yang mungkin muncul, seperti sedih, marah, bahagia, dan lain sebagainya yang nantinya anak akan mengenal bahwa emosi ada banyak macamnya dan anak tidak perlu merasa takut untuk merasakan apa yang ia rasakan.

Perkembangan kepercayaan diri anak usia 5 tahun di Perumahan Palm Hijau 2 masih belum memenuhi aspek-aspek yang ada. Hal ini disebabkan munculnya perilaku *gaslighting* dalam cara berkomunikasi antara orang tua dan anak dalam sehari-hari. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan selama penelitian terdapat aspek kepercayaan diri yang masih belum terpenuhi yaitu mandiri dan memiliki rasa aman. Perilaku *gaslighting* yang ditunjukkan oleh orang tua kepada anaknya dilatarbelakangi faktor orang tua masih ingin merasa benar dan kurangnya pengetahuan mengenai *gaslighting* menyebabkan perilaku-perilaku tersebut adalah hal yang wajar untuk mendidik anak. Sebagai bentuk pertahanan harga diri, orang tua akan menyalahgunakan *gaslighting* dengan mencoba membuat anak sebisa mungkin percaya bahwa apa yang mereka katakan atau lakukan aneh padahal sebenarnya orang tua terlalu reaktif atau paranoid. Untuk dapat mengatasinya, seorang anak perlu mempertahankan rasa yakin akan diri mereka sendiri. Menurut Greenberg (2017), ada 3 perilaku yang dikategorikan sebagai perilaku *gaslighting*, yaitu: *hiding*, *changing*, *control* yang di mana perilaku-perilaku tersebut orang tua akan memanipulasi apa yang anak rasakan sebenarnya agar anak mempertanyakan realita yang ada dan kehilangan kontrol atas dirinya sendiri sehingga akan lebih mudah orang tua untuk mengontrol atas hidup anak.

Gaslighting memiliki dampak yang nyata dan berjangka panjang terhadap psikologis anak, efek yang ditimbulkan pun sama bahayanya dengan kekerasan fisik. Belum lagi ditambah dengan minimnya informasi mengenai *gaslighting* membuat banyak orang tua di luar sana yang masih belum menyadari betapa berbahayanya untuk melakukan *gaslighting* kepada anak, baik secara sadar maupun tidak sadar. Hal tersebut juga menghalangi masyarakat terkhusus lagi orang tua dalam mengenali ciri-ciri perilaku *gaslighting* agar harapannya dapat dihindari.

METODE PENELITIAN

Pengambilan tempat penelitian ini yaitu di Komplek Perumahan Palm Hijau 2, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Alasan dari diambilnya tempat penelitian tersebut yaitu banyak terdapat orang tua yang memiliki anak usia 5 tahun dan penyebaran informasi terkait permasalahan *gaslighting* masih mini. Rentang waktu

yang diambil yaitu mulai dari bulan Januari 2022 hingga Januari 2023. Rentang waktu ini dihitung mulai dari peneliti menyusun proposal, melakukan penelitian, hingga melakukan pelaporan hasil penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, data pasti yang merupakan suatu nilai di balik data yang tidak tampak. Sedangkan penelitian fenomenologi adalah riset yang memungkinkan peneliti untuk melakukan eksplorasi pengalaman serta persepsi terhadap topik yang diteliti sehingga akan membentuk pemahaman berdasarkan pengalaman tersebut. Data yang dikaji dalam penelitian ini merupakan transkrip hasil wawancara dengan satu psikolog klinis anak dan 5 orang tua.

Peneliti akan melakukan observasi dan wawancara kepada psikolog anak beserta dengan orang tua yang memiliki anak berusia 5 tahun, kemudian menemukan sumber data pada orang yang diwawancarai dengan menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2005) teknik *Purposive sampling* adalah teknik penentuan subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mendapatkan data. Menurut Sugiyono (2016:308) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah: 1. Teknik wawancara ini dilakukan dengan teknik wawancara terbuka untuk mengumpulkan data mengenai permasalahan *gaslighting* ini dilakukan dengan psikolog klinis anak dan juga para orang tua; 2. Observasi. Dalam penelitian ini proses pengamatan dilakukan pada orang tua yang memiliki anak usia dini dan disinyalir telah melakukan *gaslighting* terhadap anaknya; 3. Dokumentasi. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumentasi dalam penelitian ini berisi foto-foto anak pada saat melakukan observasi.

Dalam penelitian kualitatif, teknik uji validitas data yang digunakan adalah triangulasi sumber. Menurut Moleong, triangulasi merupakan salah satu teknik untuk menguji kebenaran suatu data dengan cara melakukan perbandingan atau pengecekan terhadap suatu data yang diperoleh dari berbagai sumber. Dalam penelitian ini dilakukan triangulasi sumber guna mendukung keabsahan suatu penelitian. Triangulasi

sumber dilakukan dengan melakukan wawancara bersama dengan pakar psikolog klinis anak, wawancara orang tua, lalu melakukan observasi lapangan.

Penelitian ini menggunakan teknis analisis data dengan modifikasi metode Van Kaam. Terdapat beberapa tahapan metode analisis yang dikembangkan oleh Moustakas (1994), yaitu:

1. Membuat daftar atas jawaban partisipan saat melakukan wawancara menggunakan guide wawancara yang sudah tersedia dengan mengesampingkan praduga dari peneliti yang disebut dengan *bracketing* dengan tujuan agar jawaban dari partisipan tadi sifatnya murni dan apa adanya. Setiap jawaban dari pengalaman partisipan dikenai perlakuan yang sama atau disebut dengan *horizontalization*.
2. Mengeliminasi jawaban dari partisipan yang berulang dan tumpang tindih, serta mengelompokkan jawaban-jawaban yang memiliki makna menjadi satu dengan diberi label dan tema.
3. Membuat kumpulan jawaban yang sifatnya konsisten dan memiliki kesamaan, pemberian label dan pengelompokkan jawaban-jawaban itu nantinya digunakan menjadi sebuah tema inti pengalaman partisipan.
4. Melakukan validasi atas jawaban yang telah dikumpulkan, berdasarkan apakah jawaban partisipan sesuai dengan transkrip wawancara dan bersifat kompatibel. Jika jawaban dari partisipan tidak eksplisit tercantum dalam transkrip wawancara dan tidak kompatibel maka jawaban tersebut tidak digunakan.
5. Membuat *Individual Textural Description* atau ITD. ITD dibuat dengan memaparkan jawaban dari partisipan yang sudah tervalidasi bersamaan dengan kutipan dari transkrip hasil wawancara.

Prosedur penelitian merupakan tahapan melakukan penelitian dari awal hingga akhir. Adapun tahap yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

1. Tahap Persiapan

- a. Menentukan lokasi dan waktu penelitian sesuai dengan pertimbangan guna kebutuhan data untuk hasil penelitian.
- b. Menghubungi subjek penelitian yaitu orang tua yang memiliki anak berusia 5 tahun di Perumahan Palm Hijau 2 untuk menentukan tanggal dan waktu untuk dilakukan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- a. Mengumpulkan data di lapangan melalui observasi, wawancara mendalam dengan pihak yang terkait, serta mendokumentasikan dalam bentuk foto selama penelitian.
- b. Mengelompokkan data untuk kemudian dianalisis.

3. Tahap Penyusunan Laporan

- a. Penyusunan laporan penelitian diperoleh dari hasil penelitian yang sudah dianalisis melalui tahap analisis data dan uji validitas yang kemudian dideskripsikan melalui tulisan.
- b. Melakukan perbaikan jika laporan yang telah disusun masih terdapat beberapa kesalahan.

HASIL

1. PERILAKU MENGUBAH

Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh data tentang perilaku gaslighting mengubah yang ditunjukkan oleh orang tua kepada anaknya timbul pada percakapan sehari-hari dengan anak, orang tua juga menyatakan bahwa hal tersebut dilakukannya karena mereka belum sepenuhnya mendengar penjelasan dari anak, hal ini didukung oleh verbatim sebagai berikut :

“kan di sini ada adek kecil dia lagi tidur saya taunya F itu main ke sana dia yang bangunin jadi aku langsung keluar tak marahin jadi pemikiranku tu pasti dia yang bangunin aku bilang “ngga mungkin bukan kamu yang bangunin” tapi ternyata setelah berlalu ternyata bukan F yang bangunin tapi aku udah terlanjur ngejudge dia” (CW.LK.02)

“Pernah sih misal itu ambil minum terus jatuh lha aku bilang “itu naruhnya ngga pas” tapi kalau sampe marahin engga” (CW.AS.01)

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa orang tua masih beranggapan jika terjadi suatu permasalahan pada anak maka kesalahan sepenuhnya ada pada anak.

2. PERILAKU MENGONTROL

Orang tua ditanya mengenai perilaku mengontrol, diketahui bahwa orang tua masih mencoba untuk mendikte perasaan anak. Hal ini dibuktikan oleh verbatim berikut :

“itu juga biasanya aku bilang “masa gitu aja nangis kamu diapain kok nangis”” (CW.LK.04)

“paling kalau R jatuh gitu ya saya bilang ngga usah nangis”(CW.AS.02)

3. PERILAKU MENYEMBUNYIKAN

Perilaku menyembunyikan juga muncul dalam komunikasi antara orang tua dan anak sehari-seharianya, orang tua mengakui biasanya menyembunyikan atau menutup-nutupi sesuatu untuk suatu hal yang menurut mereka baik. Verbatim yang mendukung :

“Pernah, di rumah ini kan ada burung dara semisal burung daranya hilang ya aku bilanganya burung daranya dijual jadi A taunya burung daranya dijual bukan hilang” (CW.BSH.02)

“Pernah sih paling bohong kecil biar S ngga berantem sama adeknya” (CW.D.02)

4. KEPERCAYAAN DIRI ANAK ASPEK KEMANDIRIAN

Berdasarkan hasil wawancara, ketika peneliti bertanya mengenai kemampuan anak dalam melakukan kegiatan sehari-hari, seperti menggosok gigi sendiri, makan sendiri, mandi sendiri, dan aktivitas lainnya, semua partisipan mengatakan bahwa anak mampu. Verbatim yang mendukung :

“Bisa” (CW.BSH.03)

“Makan sendiri sudah bisa, kalau gosok gigi sendiri baru belajar” (CW.D.04)

“Gosok giginya susah kalau makan sendiri sudah bisa. Kalau mandi sebenarnya sudah bisa tapi saya ngga sabar jadi tak mandiin, takutnya juga malah kepleset” (CW.AS.03)

5. KEPERCAYAAN DIRI ANAK ASPEK SIKAP TOLERAN

Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh data bahwa 4 dari 5 responden mengutarakan bahwa anak mau mendengarkan masukan serta instruksi sederhana yang diberikan oleh orang tua. Verbatim yang mendukung :

“Susah karena sukanya ngeyel dan nyelelek” (CW.BSH.01)

“Mau”(CW.D.07)

“Kalau mendengarkan mau tapi ngga dilakuin dan diulang” (CW.AS.06)

“Kalau mendengarkan masih mau” (CW.LK.06)

“Mau” (CW.AGP.05)

Lalu ketika ditanyai mengenai sikap anak terhadap perbedaan yang terjadi di antara lingkup pertemanan mereka, 4 dari 5 responden menyatakan bahwa anak mereka mau menerima perbedaan yang ada. Verbatim yang mendukung :

“Dia bisa sih main sama semuanya ga pernah beda-bedain” (CW.BSH.06)

“Akur sih, dia cepet sosialisasi adaptasi gitu” (CW.D.08)

“Ngga, kalau ada yang lebih dewasa gitu dia ya nyambung” (CW.AS.07)

“Semua teman kalau sama F, cuma kalau cewek itu ya suka berkoloni malah ketua geng dia” (CW.LK.07)

Dapat disimpulkan bahwa masih ada anak yang tidak mau mendengarkan nasehat serta masukan dari orang tua dan belum bisa untuk menoleransi perbedaan antar teman.

6. KEPERCAYAAN DIRI ANAK ASPEK MEMILIKI RASA AMAN

Berdasarkan hasil observasi yang didapat oleh peneliti menunjukkan anak kurang memiliki rasa aman terutama ketika bertemu dengan orang baru. Ketika peneliti berkunjung A tidak mau bermain di dalam rumah ketika peneliti berkunjung, A memilih untuk keluar rumah dan bersembunyi. Hal serupa juga didapati oleh peneliti ketika peneliti mencoba untuk berkomunikasi dengan anak, anak masih merasa acuh dan lebih memilih untuk melihat apa yang ada di gawainya.

7. KEPERCAYAAN DIRI ANAK ASPEK AMBISI NORMAL

Berdasarkan hasil observasi, diperoleh data bahwa beberapa anak dari responden memiliki ambisi yang baik, ketika peneliti meminta masing-masing anak untuk melakukan hitungan serta mengurutkan abjad ada yang melakukannya dengan baik, dan ada pula yang tidak mau.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan responden yang menyatakan bahwa anak sudah mampu berhitung sederhana dan mengurutkan abjad. Verbatim yang mendukung :

“Berhitung dan berwarna sudah bisa, ABC juga sudah bisa” (CW.D.09)

“Kalau baca tulis belum, baru ngafalin abjad-abjad sama angka aja 1 sampai 10” (CW.AS.08)

Dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas sederhana yang diberikan kepada anak belum sepenuhnya dapat memahami.

8. KEPERCAYAAN DIRI ANAK ASPEK YAKIN PADA KEMAMPUAN DIRI SENDIRI

Dari hasil wawancara juga diperoleh data bahwa anak mau menekuni hal-hal yang mereka memiliki ketertarikan. Verbatim yang mendukung :

“Pengen, jadi akhir-akhir ini dia lebih menunjukkan ketertarikan sama tulisan-tulisan jadi ya alhamdulillah dah mulai pengen” (CW.AGP.06)

“Ada, dulu waktu ayahnya masih ada sering banget main bulu tangkis karena sekarang udah ga ada ya paling sama temen-temennya sampe sekarang masih aktif main” (CW.BSH.07)

Dapat disimpulkan anak sudah memiliki kesenangan dan ada keinginan untuk menekuni kemampuan yang telah dimilikinya.

9. KEPERCAYAAN DIRI ANAK ASPEK SIKAP OPTIMIS

Dari hasil wawancara diperoleh data, beberapa anak belum berani untuk mencoba hal-hal baru yang di luar zona nyaman mereka. Verbatim yang mendukung :

“Agak susah. Misal waktu itu tak suruh les berenang dia itu harus ada apa ya jadi anaknya ngga bisa bayangin jadi harus diajak dulu baru berani, dia harus tau dulu itu aman ngga jadi agak susah” (CW.AGP.08)

“Waktu itu tak coba berenang belom berani” (CW.LK.08)

“Ngga ada, belum keliatan sih soalnya beraninya cuma di lingkup rumah aja” (CW.BSH.08)

Dapat disimpulkan bahwa anak belum sepenuhnya memiliki sikap optimis untuk melakukan hal-hal yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya.

10. UPAYA PENCEGAHAN GASLIGHTING

Berdasarkan hasil wawancara bersama psikolog klinis, disarankan untuk para orang tua melakukan refleksi ulang terhadap kebiasaan sehari-hari serta cara berkomunikasi kepada anak. Jikalau memang diperlukan, orang tua dapat melakukan konseling kepada ahli karena menurutnya perilaku *gaslighting* dapat diminimalisir dengan merubah kebiasaan yang dinilai dapat membuat anak tidak nyaman. RS juga mengungkapkan dengan kebersamai dan memahami penuh perasaan anak, serta mengenalkan emosi yang bermacam-macam ke anak dapat mencegah orang tua untuk tidak memvalidasi anak, hal ini didukung dengan verbatim sebagai berikut :

“Pertama yang pasti komitmen ya, komitmen bagi orang tua untuk mau berubah, untuk mau kebersamai anak sesuai dengan kebutuhan anak, sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Terus kedua, kalau sudah berkomitmen pastinya merubah ya, merubah dari habitnya tiap hari, bagaimana cara kita merespon, istilahnya pengasuhannya ke anak” (CW.RS.07)

“Biasanya saya minta orang tua untuk evaluasi dulu sih, apalagi dengan anak-anak usia pre-school orang tua itu model. Nah saya suruh orang tua untuk evaluasi caranya berperilaku dalam keseharian itu gimana, caranya komunikasi itu gimana, apa ya memang dengan teriak-teriak, apa ya memang dengan lemah lembut, jadi

dievaluasi dulu cara komunikasi gimana, cara orang tua berperilaku gimana, cara orang tua mengungkapkan emosi gimana karena itu anak itu tetap malah mencontoh. Jadi anak itu akan melakukan apa yang dia lihat, what children see children do. Setelah itu baru saya tanyakan bagaimana pola pengasuhannya, siapa saja yang mengasuh, konsisten atau ngga, tegas atau ngga. Ini memang suatu tantangan sih karena banyak yang pengennya konsisten tapi pada kenyataannya susah, apalagi kalau ada pengasuhan yang ganda. Memang kadang kendalanya orang tua di situ sih, masalah-masalah kaya gitu yang kadang mempengaruhi cara orang tua dalam membersamai anak” (CW.RS.06)

Menurut hasil wawancara di atas, psikolog klinis menyarankan untuk para orang tua mengevaluasi ulang terlebih dahulu mengenai cara berkomunikasi dengan anak sehari-hari, setelah itu orang tua dapat lebih sering membersamai anak dengan tujuan agar orang tua dapat lebih mengerti dan memvalidasi perasaan yang timbul pada anak. Konsistensi dari orang tua untuk ingin memperbaiki komunikasi dengan anak juga merupakan kunci keberhasilan untuk mengurangi serta menanggulangi munculnya perilaku *gaslighting*.

PEMBAHASAN

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.

Penelitian ini dilakukan di Perumahan Palm Hijau 2 dengan sasaran subjek orang tua yang memiliki anak berusia 5 tahun. Selama penelitian berlangsung peneliti mendapati bahwa orang tua baik secara sadar atau tidak sadar melakukan *gaslighting* kepada anaknya, menggunakan kekerasan secara emosional agar sang anak mau menurut.

Perilaku-perilaku *gaslighting* yang timbul dalam berkegiatan antara orang tua dan anak antara lain menutup-nutupi akan suatu hal yang dianggap orang tua benar, mendikte perasaan anak, hingga membuat anak merasa bertanggung jawab atas kesalahan yang tidak mereka lakukan. Hal ini sesuai dengan pendapat Greenberg (2017) yang menyatakan bahwa perilaku *gaslighting* meliputi 3 hal yaitu menyembunyikan, mengubah, dan mengontrol. Orang tua berasalan bahwa menutupi sesuatu yang seharusnya anak tahu dilakukannya demi kebaikan anak, lalu orang tua cenderung mendikte perasaan anak karena orang tua merasa bahwa ada beberapa hal yang ditakutkan anak atau dirasakan oleh anak tidak masuk akal bagi orang dewasa.

Pada penelitian ini didapati juga bahwa orang tua belum bisa memberikan kesempatan kepada anak untuk mengkomunikasikan sesuatu terlebih dahulu, alih-alih orang tua akan langsung menyalahkan anak tanpa mendengar klarifikasi dari anak dan juga orang lain.

Perilaku *gaslighting* yang muncul dalam berkomunikasi antara orang tua dan anak sehari-hari terjadi secara terus-menerus pada anak maka dapat memberikan pengaruh buruk terhadap kepercayaan diri anak yang seharusnya sedang berkembang.

Temuan di lapangan mendapati bahwa anak-anak dari responden masih ada yang takut ketika bertemu orang baru, melawan, atau bertindak atas perilaku orang tuanya dikarenakan berbagai faktor seperti rasa takut, ketidaktahuan, dan faktor lainnya. Pengakuan dari responden juga menyatakan bahwa anak masih suka membantah dan sulit untuk beradaptasi di lingkungan yang baru. Hal ini tentu saja tidak memenuhi aspek-aspek kepercayaan diri anak yang dikemukakan oleh Lauster yang di mana seharusnya anak bisa berkembang menjadi pribadi yang mandiri dan mudah beradaptasi.

Fenomena *gaslighting* yang terjadi di lingkungan keluarga membuktikan bahwa orang tua masih belum sepenuhnya sadar bahwa perilaku serta cara berkomunikasi dengan anak sehari-hari dapat mencederai tumbuh kembang anak, terutama dalam hal kepercayaan diri. Pada penelitian ini, pendapat informan ahli menyatakan bahwa kepercayaan diri anak usia 5 tahun memang masih dalam tahap berkembang sehingga masih bisa ditempa lagi menjadi lebih baik.

Namun, jika perilaku *gaslighting* ini terus berlanjut dan orang tua tidak segera sadar atas perubahan yang dialami oleh anak maka dampaknya adalah ketika anak nanti sudah dewasa. Hal ini didukung oleh pendapat Sarkis (2018) yang berpendapat bahwa dampak dari perilaku *gaslighting* ini akan terbawa oleh anak hingga dewasa jika orang tua tidak segera membenahi pola komunikasinya dengan anak.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti memiliki saran untuk meminimalisir terjadinya perilaku *gaslighting* yaitu dengan meluangkan waktu lebih untuk anak dan memperbaiki cara berkomunikasi dengan anak, dan memahami perasaan anak. Hal ini dikuatkan dengan pendapat Sarkis (2018) bahwa menjalin hubungan yang baik dapat meminimalisir orang tua untuk melakukan *gaslighting* kepada anak, termasuk menjalin komunikasi yang terbuka dan jujur dan mengutarakan perasaan yang sedang dirasakan baik oleh orang tua maupun anak. Hal ini dipilih agar keterbukaan antara orang tua dan anak dapat terjalin sehingga anak tidak

perlu merasa takut untuk mengkomunikasikan hal-hal yang dirasakannya tanpa penghakiman dari orang tua.

Macarau (2022) menyatakan ada beberapa cara yang dapat dilakukan orangtua untuk memupuk rasa percaya diri anak, yaitu mengasihi anak dengan kasih tanpa syarat, menggunakan perkataan yang baik untuk membangun, orangtua menanamkan sikap tanggung jawab, memberikan kesempatan anak untuk memilih dan membuat keputusan, orangtua harus bisa berkata “tidak” kepada anak, orangtua memberikan pujian yang tulus dan menghindari komentar yang dapat menjatuhkan mental anak. Orangtua tidak memarahi anak di hadapan orang lain, orangtua mendorong anak untuk menghargai dirinya secara sehat, orangtua tidak memaksakan kehendaknya kepada anak, serta orangtua tidak menilai anak sebatas hal-hal lahiriah semata. Rahman (2013) menambahkan peran orangtua dalam membangun kepercayaan diri anak antara lain menjadi pendengar yang baik, menunjukkan sikap menghargai, biarkan anak untuk membantu, mempersilakan anak melakukan sendiri apa yang sudah dapat anak lakukan sendiri, memberikan pujian dengan tepat, jangan langsung “menyelamatkan” anak, memupuk minat dan bakat anak, mengajak anak untuk memecahkan masalah, mencari cara untuk membantu sesama, memberikan kesempatan anak untuk berkumpul dengan orang dewasa, dan berkhayal mengenai masa depan.

Informan ahli juga menyarankan untuk orang tua dapat terlebih dahulu mengenalkan emosi kepada anak supaya anak dapat mengekspresikan perasaan yang dirasakannya tanpa rasa takut. Hal ini dapat dilakukan dengan metode *roleplay* yang di mana orang tua memberikan gambaran secara nyata mengenai macam-macam emosi yang mungkin muncul, seperti sedih, marah, bahagia, dan lain sebagainya yang nantinya anak akan mengenal bahwa emosi ada banyak macamnya dan anak tidak perlu merasa takut untuk merasakan apa yang ia rasakan. Metode *roleplay* juga dinilai dapat membantu anak yang sudah terlanjur terdampak perilaku *gaslighting* yang sebelumnya anak takut dan tertutup menjadi pribadi yang lebih terbuka. Sebagaimana penelitian yang sudah dilakukan oleh Ria dan Rizka (2021) bahwa metode *roleplay* dinilai sebagai salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri anak untuk unjuk diri dan mengutarakan pendapatnya. Selain itu, orang tua juga dibutuhkan untuk mengerti pengetahuan mengenai *gaslighting* agar tidak dilakukan kepada anak di kemudian hari. Lebih lanjut Utami (2017) juga menyatakan bahwa metode bermain peran adalah salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri pada anak usia pra

sekolah. Kepercayaan diri anak mengalami peningkatan setelah diberikan kegiatan dengan metode bermain peran.

Di luar itu semua, pengertian orang tua akan perilaku *gaslighting* juga dapat meminimalkan perilaku *gaslighting* terhadap anak, mengurangi perilaku *toxic parent*, dan secara luas mengurangi kekerasan emosional atau psikologis pada anak.

SIMPULAN

Perkembangan kepercayaan diri anak usia 5 tahun di Perumahan Palm Hijau 2 masih belum memenuhi aspek-aspek yang ada. Hal ini disebabkan munculnya perilaku *gaslighting* dalam cara berkomunikasi antara orang tua dan anak dalam sehari-hari. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan selama penelitian terdapat aspek kepercayaan diri yang masih belum terpenuhi yaitu mandiri dan memiliki rasa aman.

Perilaku *gaslighting* yang ditunjukkan oleh orang tua kepada anaknya dilatarbelakangi faktor orang tua masih ingin merasa benar dan kurangnya pengetahuan mengenai *gaslighting* menyebabkan perilaku-perilaku tersebut adalah hal yang wajar untuk mendidik anak.

Berdasarkan hasil kajian teori dan penelitian, implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *gaslighting* dapat menjadi faktor kurang berkembangnya kepercayaan diri anak, sehingga di usia anak yang seharusnya dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih percaya diri dapat terhambat maka dari itu pola komunikasi orang tua dan anak harus dibenahi agar dampak dari perilaku *gaslighting* tidak bersifat permanen.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh orang tua untuk memberikan pengetahuan akan pentingnya menghindari perilaku *gaslighting* kepada anak dan dapat lebih kebersamai.

DAFTAR PUSTAKA

- Gray-Rosendale, L. (2020). *Me too, feminist theory, and surviving sexual violence in the academy*. 259.
https://books.google.com/books/about/Me_Too_Feminist_Theory_and_Survivin_g_Sex.html?id=1pPTDwAAQBAJ
- Greenberg, E. (2017). *Are You Being “Gaslighted” By the Narcissist in Your Life?* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-narcissism/201709/are-you-being-gaslighted-the-narcissist-in-your-life>
- Haliza, R. N., & Nugrahani, R. F. (2021). Pengaruh Metode Role Play Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(2), 133–142.
- Sarkis, S. (2018). *Gaslighting : Recognize Manipulative and Emotionally Abusive People-and Break Free* (1st ed.). Da Capo Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications, Inc.
- Abramson, K. (2014). Turning up the lights on gaslighting. *Philosophical Perspectives*, 28(1), 1-30. <https://doi.org/10.1111/phpe.12046>
- Oxford English Dictionaries. (2022). Gaslighting. Oxford English Dictionaries. [https://www.oed.com/viewdictionaryentry/Entry/255554#:~:text=To%manipulate%20\(a%20person\)%20by,his%20or%her%20own%20sanity](https://www.oed.com/viewdictionaryentry/Entry/255554#:~:text=To%manipulate%20(a%20person)%20by,his%20or%her%20own%20sanity)
- Beauchamp, M. (2020). What Is Gaslighting in Relationships? An Expert Explains. Interview with Jeremy Bergen, MS, LCPC.
- Saskara, I Putu Adi., Ulio., & I Gusti Arya Anggriawan. (2023). Pola Asuh Orangtua dan Pengaruhnya terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini : Analisis Dampak Perilaku Gaslighting Parenting. *Pratama Widya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 15-25.
- Fabiani, R. R. M., & Krisnani, H. (2020). Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Seorang Anak Dari Usia Dini. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 40.

- Macarau, V. V. V., & Stevanus, K. (2022). Peran Orangtua dalam Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak Usia Dini. *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership*, 3(2), 153-167.
- Rahman, M. M. (2013). Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2).
- Utami, R. W. T., Hanafi, M., & Kriswoyo, P. G. (2017). Pengaruh metode bermain peran terhadap peningkatan percaya diri pada anak usia pra sekolah (4-5 tahun) di pendidikan anak usia dini insan harapan klaten. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(2), 84-92.