

## STUDI FENOMENOLOGI TENTANG GASLIGHTING PADA KORBAN KEKERASAN BERPACARAN

Nadila Putri Maharani<sup>1</sup>, Muhammad Muhajirin<sup>2</sup>, Cucu Arumsari<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

[nadilaputrim19@gmail.com](mailto:nadilaputrim19@gmail.com)

### **Abstract**

*Romantic relationships in adolescence and early adulthood have the potential to develop into unhealthy patterns such as Gaslighting, an emotional abuse that affects the victim's perceptions and emotions. This study aims to understand the subjective experiences of college students who experience Gaslighting in dating relationships. The research method used a qualitative Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach with in-depth interviews. Findings indicate that victims experience manipulation that causes them to doubt their self-esteem, lose self-confidence, and become emotionally dependent on the perpetrator. The study concluded that Gaslighting occurs gradually and often goes unnoticed by the victim, while factors such as fear of loss, inability to refuse, and lack of social support strengthen the victim's position in the cycle of emotional abuse.*

**Keywords:** *gaslighting, dating relationships, emotional abuse, mental health, interpretative phenomenological analysis (IPA)*

### **Abstrak**

*Hubungan percintaan pada remaja dan dewasa awal berpotensi berkembang menjadi pola tidak sehat seperti Gaslighting, yaitu kekerasan emosional yang memengaruhi persepsi dan emosi korban. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman subjektif mahasiswa yang mengalami Gaslighting dalam hubungan pacaran. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) dengan wawancara mendalam. Temuan menunjukkan bahwa korban mengalami manipulasi yang membuat mereka meragukan penilaian diri, kehilangan kepercayaan diri, dan menjadi bergantung secara emosional pada pelaku. Penelitian menyimpulkan bahwa Gaslighting terjadi secara bertahap dan kerap tidak disadari korban, sementara faktor takut kehilangan, ketidakmampuan menolak, dan minimnya dukungan sosial memperkuat posisi korban dalam lingkaran kekerasan emosional.*

**Kata kunci:** *gaslighting, hubungan pacaran, kekerasan emosional, kesehatan mental, interpretative phenomenological analysis (IPA)*

## PENDAHULUAN

Hubungan pacaran merupakan salah satu bagian penting dalam perkembangan sosial remaja dan dewasa muda, di mana individu belajar berinteraksi dan membangun relasi yang lebih intim dengan lawan jenis. Pada fase kehidupan ini, remaja dan dewasa awal sedang berada dalam proses pembentukan identitas diri yang signifikan. Namun, meskipun hubungan pacaran dapat menjadi bagian dari perkembangan emosional yang positif, banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa hubungan semacam ini juga sering kali disertai dengan risiko kekerasan, baik secara emosional maupun psikologis. Komnas Perempuan (2023) melaporkan

bahwa sekitar 27% dari seluruh kekerasan terhadap perempuan terjadi dalam konteks hubungan pacaran, dengan kekerasan emosional menjadi bentuk yang paling sering dijumpai. Salah satu jenis kekerasan emosional yang paling banyak terjadi adalah Gaslighting, yang merupakan manipulasi psikologis yang dilakukan oleh salah satu pihak dalam hubungan untuk membuat korban meragukan persepsi, ingatan, dan perasaannya sendiri (Abramson, 2014). Gaslighting ini dapat menimbulkan dampak yang sangat merugikan bagi korban, seperti penurunan harga diri, peningkatan kecemasan, kebingungan yang mendalam, serta ketergantungan emosional yang kuat terhadap pelaku (Sengkey & Illahibaccus, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Murray & Azzinaro (2019) juga menemukan bahwa korban dari gaslighting seringkali mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan dan sering kali terjebak dalam keraguan diri yang bersifat kronis. Fenomena ini memiliki potensi untuk lebih berbahaya di kalangan mahasiswa, yang sedang berada dalam fase kritis perkembangan identitas diri mereka. Pada masa ini, mahasiswa cenderung lebih rentan terhadap tekanan dari luar, termasuk dari pasangan dalam hubungan romantis mereka, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Amalia & Wulandari, 2022). Berdasarkan pentingnya fenomena ini, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pengalaman para korban gaslighting dalam hubungan pacaran di kalangan mahasiswa, dengan menggunakan pendekatan fenomenologi sebagai metodologi penelitian untuk memahami pengalaman subjektif mereka secara lebih mendalam.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya pada tahun 2024 telah mengidentifikasi beberapa kasus gaslighting yang terjadi pada mahasiswa di kampus tersebut. Kasus-kasus ini mencakup berbagai bentuk manipulasi emosional, kontrol psikologis yang berlebihan, dan penurunan kepercayaan diri yang signifikan di antara para korban. Temuan ini menunjukkan bahwa gaslighting merupakan fenomena yang nyata dan sedang berkembang di lingkungan kampus, dengan dampak yang cukup serius terhadap kesehatan mental mahasiswa, bahkan mempengaruhi prestasi akademik mereka. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling (B&K), penting bagi konselor untuk memiliki pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif yang dialami oleh korban gaslighting, agar mereka dapat memberikan intervensi yang tepat sasaran. Intervensi ini bisa meliputi penguatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung dalam kehidupan pribadi mereka

(Corey, 2017; Gladding, 2018). Meskipun demikian, kajian yang secara khusus membahas pengalaman gaslighting di kalangan mahasiswa, terutama di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, masih tergolong sangat terbatas dan belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya.

Pendekatan fenomenologi memberikan kesempatan yang sangat baik untuk memahami pengalaman hidup atau lived-experience yang dialami oleh korban gaslighting secara lebih komprehensif. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali dan menganalisis pengalaman emosional dan psikologis yang mungkin tidak dapat terlihat secara langsung oleh orang lain. Hubungan pacaran, yang merupakan bagian dari perkembangan sosial remaja dan dewasa awal, seringkali menghadirkan dinamika yang kompleks, baik secara psikologis maupun emosional (Donald, 2023). Meskipun demikian, dalam beberapa kasus, hubungan pacaran juga mengandung potensi untuk menyebabkan kekerasan emosional yang merugikan salah satu pihak. Komnas Perempuan (2023) juga mencatat bahwa 27% dari seluruh kekerasan terhadap perempuan terjadi dalam relasi pacaran, dengan kekerasan emosional sebagai bentuk yang paling dominan. Dalam hal ini, gaslighting menjadi salah satu bentuk kekerasan yang sering terjadi dalam hubungan pacaran yang dapat memberikan dampak negatif yang mendalam pada korban.

Dengan mengkaji fenomena gaslighting melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini bertujuan untuk lebih memahami pengalaman mahasiswa yang menjadi korban gaslighting dalam hubungan pacaran. Penelitian ini juga bertujuan untuk menggambarkan dengan jelas bentuk perilaku manipulatif yang sering muncul dalam hubungan yang mengandung gaslighting serta menjelaskan dampak psikologis yang dirasakan oleh para korban. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas bagi para praktisi Bimbingan dan Konseling di kampus dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk menangani kasus kekerasan emosional dalam hubungan interpersonal mahasiswa. Selain itu, temuan tersebut juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan yang lebih responsif terhadap isu kekerasan emosional, terutama yang terjadi dalam hubungan pacaran di kalangan mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa yang mengalami

*Gaslighting* dalam hubungan pacaran (Neubauer, Witkop, & Varpio, 2020; Lavin & Hatcher, 2021). Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang pernah mengalami *Gaslighting* dan bersedia menceritakan pengalamannya secara terbuka. Tiga mahasiswi yang memenuhi kriteria dipilih sebagai partisipan. Jumlah ini dianggap memadai dalam studi fenomenologi karena fokus utama penelitian adalah kedalaman narasi, bukan jumlah partisipan yang besar (Sundler et al., 2021).

Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kualitatif, yang dilengkapi dengan *Victim Gaslighting Questionnaire* (VGQ) dan pedoman wawancara semi-terstruktur (Birt et al., 2020). Kuesioner digunakan untuk mengidentifikasi bentuk *Gaslighting*, sedangkan wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman partisipan secara lebih detail. Penggunaan kedua instrumen ini membantu memperkaya data melalui triangulasi metode.

Analisis data dilakukan melalui langkah-langkah umum dalam fenomenologi interpretatif, yaitu membaca keseluruhan data, melakukan pengodean awal, mengidentifikasi tema, serta menafsirkan makna pengalaman berdasarkan perspektif partisipan. Proses analisis dilakukan secara iteratif hingga tema-tema utama terbentuk secara menyeluruh. Validitas data dijaga melalui member checking dan pencatatan refleksif selama proses penelitian (Nowell et al., 2020).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini melibatkan tiga mahasiswa yang menjadi narasumber, yaitu WN, CA, dan RA, yang masing-masing pernah mengalami *Gaslighting* dalam hubungan pacaran mereka. Ketiga mahasiswa ini menunjukkan pengalaman yang serupa, meskipun dengan latar belakang hubungan yang berbeda. Mereka merasa bingung dan kesulitan dalam menilai situasi secara objektif. Selain itu, mereka juga merasakan adanya tekanan emosional yang membuat mereka semakin meragukan diri sendiri. Fenomena ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa *Gaslighting* sering kali berkembang secara bertahap dan memengaruhi cara korban menafsirkan pengalaman sehari-hari mereka (Wang et al., 2025; Simon & Rosen, 2022). Pola manipulasi yang mereka alami mulai dari perlakuan yang tampak sepele hingga pengendalian emosional yang semakin kuat, menunjukkan bahwa *Gaslighting* memiliki dampak yang mendalam terhadap kesejahteraan psikologis korban.

Dari hasil penelitian, beberapa tema utama muncul secara konsisten di antara ketiga narasumber. Tema pertama adalah pemutarbalikan fakta dan penyangkalan realitas. Ketiga narasumber melaporkan bahwa pasangan mereka sering kali menyangkal kejadian yang jelas

mereka ingat atau mengubah alur cerita, sehingga membuat korban mulai meragukan ingatannya sendiri. Tema kedua adalah perilaku *playing victim*, di mana ketiganya menghadapi situasi di mana pelaku menempatkan diri sebagai pihak yang disakiti, sehingga korban merasa bersalah dan akhirnya mengalah demi menjaga hubungan. Pola ini sangat terkait dengan temuan Abramson (2014) dan Sweet (2019), yang menyatakan bahwa penyangkalan, pembalikan peran, dan bermain peran sebagai korban adalah strategi utama dalam *Gaslighting* untuk mempertahankan dominasi emosional dalam hubungan.

Selain itu, ketiga narasumber juga mengalami perasaan yang dianggap tidak penting oleh pasangan mereka, seperti dianggap terlalu sensitif atau berlebihan ketika mereka mengungkapkan ketidaknyamanan. Respon pelaku terhadap hal ini cenderung defensif, seperti marah, menghindar, atau memberikan jarak melalui *silent treatment*. Pola ini membuat korban merasa tertekan dan sering memilih untuk diam, karena mereka merasa komunikasi selalu berujung pada masalah (Muflihah & Naqiyah, 2024). Hal ini menambah ketegangan dalam hubungan dan memperburuk keadaan mental korban.

Tema lain yang muncul dalam penelitian ini adalah kontrol dan pembatasan sosial. CA mengalami pembatasan yang lebih tegas, seperti larangan berinteraksi dengan teman-teman tertentu, sedangkan WN dan RA menghadapi bentuk pembatasan yang lebih halus, seperti ketidaknyamanan pasangan mereka ketika mereka dekat dengan orang lain. Seiring berjalannya waktu, ketiganya mulai menarik diri dari lingkungan sosial mereka. Temuan ini sesuai dengan kajian Lee dan Jang (2022) yang menjelaskan bahwa *Gaslighting* sering disertai dengan strategi kontrol interpersonal yang bertujuan untuk melemahkan jaringan dukungan sosial korban. Hal ini membuat korban semakin bergantung secara emosional pada pelaku. Selain itu, teori *coercive control* dari Stark (2019) menekankan bahwa pelaku secara sistematis membatasi akses sosial korban sebagai cara untuk mempertahankan kekuasaan dalam hubungan mereka.

Dampak psikologis yang dialami oleh ketiga narasumber menunjukkan pola yang sangat konsisten, seperti penurunan kepercayaan diri, keraguan terhadap penilaian diri sendiri, dan kesulitan dalam mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan reaksi pasangan. WN dan CA mengungkapkan bahwa rasa takut kehilangan pasangan membuat mereka tetap bertahan meskipun merasa tidak nyaman, sementara RA seringkali membutuhkan validasi eksternal untuk memastikan bahwa persepsinya benar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mendez dan Collins (2024) serta Sweet dan Ortiz (2021), yang menunjukkan bahwa *Gaslighting* dapat mengganggu kestabilan emosi korban, merusak kejelasan identitas diri mereka, serta

mengganggu kemampuan regulasi kognitif. Selain itu, teori self-doubt internalization yang dijelaskan oleh Hamilton (2020) mengungkapkan bahwa korban Gaslighting cenderung menginternalisasi kritik dan penyangkalan dari pelaku, yang pada gilirannya membentuk pola pikir negatif yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Gaslighting pada mahasiswa bukan hanya sekadar masalah konflik dalam hubungan, tetapi merupakan proses manipulatif yang mempengaruhi cara korban memandang diri mereka sendiri. Pemulihan dari efek Gaslighting tidak cukup hanya dengan mengakhiri hubungan, namun juga memerlukan dukungan sosial yang kuat, ruang untuk memvalidasi pengalaman, serta peningkatan kesadaran diri. Dengan adanya dukungan yang tepat, korban dapat membangun batasan yang lebih sehat dalam hubungan mereka di masa depan, sehingga dapat menghindari terjatuh dalam pola manipulasi emosional serupa.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Gaslighting* dalam hubungan pacaran terjadi melalui rangkaian perilaku yang perlahan-lahan mempengaruhi cara korban melihat dirinya sendiri. Ketiga narasumber mengalami pola manipulasi yang hampir sama, seperti memutar balikan fakta, penyangkalan, sampai perilaku *playing victim* yang membuat mereka merasa bersalah dan ragu pada penilaiannya sendiri. Situasi ini berlangsung terus-menerus sehingga korban sulit menyadari bahwa hubungan yang dijalani sebenarnya tidak sehat.

Dampak yang mereka rasakan tidak hanya berupa perubahan emosi, tetapi juga mempengaruhi cara mereka membuat keputusan, merasa aman, dan menilai diri sendiri. Korban cenderung menarik diri, kehilangan kepercayaan diri, serta bergantung secara emosional pada pasangan. Kondisi ini membuat mereka tetap bertahan meskipun hubungan tersebut memberi tekanan secara psikologis.

Dukungan dari lingkungan sekitar, peningkatan kesadaran diri, serta layanan konseling yang tepat dapat membantu korban pulih dan membangun kembali batasan yang lebih sehat dalam hubungan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Banto, Triandriyanto. et al (2025) Intervensi Kecemasan Sosial Mahasiswa Melalui Pendekatan Psikoanalisis Dan Terapi CBT: Studi Kasus Pada Subjek Dengan Keterikatan Tidak Aman. *Journal of Counseling Support Vol. 1 No. 2 (2025)*.

<https://doi.org/10.64998/jcs.v1i2.10>

- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2020). Member checking: A tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation?. *Qualitative Health Research*, 30(14), 1972–1981.
- Fahriza, I., Suryahadikusumah, A. R., Lianawati, A., Nadhirah, N. A., Nadya, A., & Agustina, E. R. (2025). *Transformasi konflik sebagai konten bimbingan kedamaian: Sebuah tinjauan literatur*. *Indonesian Journal of Educational Counseling*.
- Ginting, P. A., Taufiq, A., & Supriatna, M. (2025). *The existence of career guidance and counseling in the era of the Fourth Industrial Revolution 4.0*. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2).
- Hidayati, L., & Nurwati, N. (2022). *Gaslighting* in college relationships: Effects on emotional well-being. *Indonesian Journal of Psychology*, 17(1), 25–37.
- Donald, P., & Antonie, W (2023). Understanding *Gaslighting* in intimate relationships. *Journal of Relationship Abuse*, 12(3), 45–59.
- Juntunen, C. L., & McCarthy, J. (2021). Interventions for emotional *abuse* in young adults: Implications for counseling. *Journal of Counseling & Development*, 99(2), 182–195.
- Lee, S., & Jang, H. (2022). Emotional manipulation and dependency in dating relationships. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(3), 310–325.
- Lavin, T., & Hatcher, L. (2021). Qualitative approaches in psychological research. *Journal of Qualitative Research Methods*, 15(2), 50–65.
- Mendez, M., & Collins, R. (2024). Long-term psychological effects of *Gaslighting* in romantic relationships. *Journal of Mental Health Research*, 17(2), 88–104.
- Muflihah, S., & Naqiyah, R. (2024). *Gaslighting* dalam hubungan pacaran mahasiswa: Studi kasus di Indonesia. *Indonesian Journal of Psychology and Education*, 9(1), 45–60.
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2020). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 9(2), 105–112.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2020). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 1–13.
- Paquette, J. A., & Underwood, M. K. (2023). Emotional *abuse* and relational dynamics in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(1), 56–74.
- Rahman, M. A., Sinta, S., & Ajijah, S. N. (2024). *Optimizing guidance and counseling services to address the impact of gadget use on elementary school students' social skills*. *Islamic*

- Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 8(2), 201–212.
- Sarkar, S., & De, S. (2021). Romantic relationships and emotional *abuse*: Identifying *Gaslighting* behaviors. *Journal of Interpersonal Relationships*, 12(2), 45–60.
- Simon, J., & Rosen, L. (2022). Coping strategies among victims of emotional *abuse* in romantic relationships. *Journal of Family Violence*, 37, 109–123.
- Sundler, A. J., Lindberg, E., Nilsson, C., & Palmér, L. (2021). Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. *Nursing Open*, 8(1), 171–179.
- Sweet, P. L. (2019). The sociology of *Gaslighting*. *American Sociological Review*, 84(5), 851–875.
- Sweet, P. L., & Ortiz, K. (2021). Psychological consequences of *Gaslighting* in intimate relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(17-18), 8480–8505.