

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fase dewasa awal dialami oleh individu yang berusia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Berdasarkan tahap perkembangan psikososial Erikson, individu yang berada pada fase dewasa awal ini berada pada tahap *intimacy vs isolation*. Individu memiliki kesediaan untuk menjalin relasi sosial yang bermakna dengan orang lain dan membangun sebuah keintiman, sedangkan apabila individu tidak mampu mengembangkan relasi sosial yang bermakna maka individu akan terisolasi serta menutup diri (Qinthara, 2021). Fase dewasa awal memiliki ciri khas adanya eksperimen dan eksplorasi. Individu mulai berpikir identitas seperti apa yang mereka inginkan dan gaya hidup mana yang ingin mereka adopsi misalnya lajang, berpacaran, atau menikah (Santrock, 2012). Berpacaran pada fase dewasa awal ini dianggap sebagai masa pencarian pendamping dan eksplorasi bagi individu sebelum melanjutkan hubungan ke tingkat yang lebih lanjut seperti pernikahan (Angela & Hadiwirawan, 2022)

Secara umum, individu yang menjalin hubungan berpacaran memiliki harapan bahwa kebutuhan cintanya dapat terpenuhi, memiliki dukungan, dan dimengerti oleh pasangan sehingga terjalin hubungan berpacaran yang sehat dan bahagia. Namun, dalam kehidupan nyata, proses hubungan berpacaran tidak selalu sesuai dengan harapan individu (Maulida & Rifayanti, 2022). *Gaslighting* menjadi salah satu bentuk kekerasan dalam hubungan berpacaran secara psikologis yang biasanya melibatkan kata-kata kasar, ancaman,

manipulasi, tindakan merendahkan dan isolasi dari keluarga dan teman (Rini, dalam Ramadhatsani et al, 2024). Pada kasus *gaslighting*, pelaku melakukan upaya untuk membuat korban merasa bahwa mereka tidak bisa dipercaya dalam memahami atau menilai sesuatu. Setelah korban mempercayai bahwa hal tersebut adalah fakta, pelaku kemudian memanfaatkannya, misalnya dengan tidak mengakui kesalahan sendiri dan mengendalikan tindakan korban (Klein et al., 2023). *Gaslighting* tidak secara spesifik hanya terjadi pada wanita meskipun dalam beberapa konteks wanita cenderung menjadi target *gaslighting* dibandingkan dengan pria (Abramson, 2014). Hal ini terjadi karena wanita dianggap lemah dan tidak berdaya dalam kondisi sosial jika dibandingkan dengan pria. Nyatanya, *gaslighting* dapat terjadi ketika individu memiliki kekuasaan atau pengaruh yang lebih besar atas korbannya, terlepas dari apapun gender mereka (Fitriani et al., 2004).

Gaslighting merupakan salah satu bentuk dari kekerasan psikologis dalam hubungan berpacaran yang bertujuan untuk membuat korban tampak merasa bersalah dan menciptakan keadaan yang membingungkan (Sweet, 2019). Menurut CATAHU Komnas Perempuan Tahun 2024, lembaga layanan meng-*input* sebanyak 11.475 (26,94%) kasus kekerasan psikologis yang terjadi di Indonesia. Jumlah terbesar korban berada pada rentang usia 18-24 tahun dan jumlah kekerasan yang dilakukan oleh pasangan berada pada posisi kedua yaitu sebanyak 1.039 kasus. Selain itu, SIMFONI-PPA menghimpun data kekerasan psikologis di Indonesia per-tanggal 1 Januari 2025 hingga saat ini mencatat sebanyak 5.207 kasus, 2.054 korban berada pada kelompok usia 18-24 tahun

dan sebanyak 2.736 kasus melaporkan kekerasan psikologis dilakukan oleh pacar. Data tersebut menunjukkan bahwa kekerasan psikologis merupakan bentuk kekerasan yang paling banyak dialami oleh kelompok usia muda, dan salah satu bentuk kekerasan psikologis yang kerap terjadi dalam hubungan berpacaran adalah *gaslighting*.

Gaslighting dalam berpacaran biasanya dialami individu pada usia 18-25 tahun yang termasuk masa dewasa awal (Santrock, 2012). Pada masa dewasa awal ini individu berada pada tahap *post formal* Sinnot dimana individu melakukan pencarian kebenaran secara terus-menerus dan tidak pernah berakhir (Santrock, 2012). Apa yang menjadi solusi terbaik bagi individu mungkin bukan solusi terbaik bagi pasangannya. Simon (2011) mencatat ciri terkait yang membuat seseorang menjadi korban *gaslighting* diantaranya terlalu mengintelektualisasi, adanya keraguan diri, dan kebutuhan akan persetujuan dari seseorang (Simon, 2011; Stern, 2007). Pelaku *gaslighting* akan mudah menerapkan taktiknya pada ciri individu pada tahap *post formal* dan memanfaatkan pemikiran ini untuk memanipulasi pasangannya dengan membuat pasangannya yakin dan percaya dengan apa yang dikatakan olehnya.

Berdasarkan hasil wawancara dan survey untuk data awal yang dilakukan pada 14 individu dewasa awal perempuan dan laki-laki yang pernah mengalami *gaslighting* dalam hubungan berpacaran, seluruh responden menyatakan bahwa perilaku *gaslighting* membuat mental dan fisik mereka terganggu. Seluruh responden menyatakan bahwa mereka mengalami sakit fisik seperti sakit kepala, sakit lambung, kadar *hemoglobin* berkurang karena

stress, kesulitan tidur dan kehilangan nafsu makan. Responden menyatakan bahwa pasangan membuatnya merasa tidak percaya diri, meragukan diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, hingga meragukan kemampuan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *gaslighting* berupa manipulasi, ancaman, perkataan kasar yang terjadi terlalu sering dalam jangka waktu yang relatif lama maka mengarah pada kondisi penurunan harga diri atau *self esteem* pada korban.

Individu korban *gaslighting* mengalami penurunan *self esteem* akibat manipulasi emosional dan psikologis yang terus menerus sehingga korban merasa tidak berharga, bingung, dan tidak berdaya (Pandey & Dangwal 2025; Sengkey & Illahibaccus-Sona, 2024). Penelitian Astriani (2021) menyebutkan bahwa *gaslighting* menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, rendahnya rasa percaya diri, adanya rasa terhina, konsep diri negatif, dan rendahnya harga diri (*self esteem*). Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Fletcher (dalam Sengkey & Illahibaccus Sona, 2024) bahwa *gaslighting* dapat merusak kondisi psikologis korbannya dan menyebabkan korban memiliki *self esteem* yang rendah.

Self esteem (harga diri) merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya (Crocker & Wolfe, 2001). *Self esteem* adalah suatu penilaian subjektif yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri bisa berbentuk penilaian positif maupun negatif. Individu menilai apakah dirinya berharga,

penting, memiliki arti bagi orang lain yang berasal dari berbagai sumber salah satunya adalah pasangan (Fitriah & Hariyono, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dan survey, ditemukan bahwa seluruh responden melakukan penilaian negatif pada dirinya sendiri seperti merasa tidak berharga, tidak puas, menghina diri sendiri dengan berkata bahwa dirinya tidak pantas, tidak bisa mengerti pasangan, orang yang ribet, dan orang yang bodoh. Dalam hal ini, individu yang seharusnya memiliki rasa suka atau *self liking* terhadap diri sendiri justru melakukan penilaian yang buruk sehingga menimbulkan rasa tidak suka terhadap diri sendiri. Lebih lanjut, responden melihat diri mereka sebagai orang sulit untuk membuat suatu keputusan, kesulitan mengendalikan diri dari *overthinking* akibat dibuat curiga oleh pasangan, seringkali marah dan merasa tidak berdaya, takut dalam melakukan suatu hal, hingga merasa ragu akan kemampuan diri sendiri. Ketidakmampuan responden untuk membuat keputusan mengganggu *self competence* pada diri individu dimana individu yang seharusnya memiliki intensi dan mampu mewujudkan hasil yang diinginkan melalui kemauan pribadi menjadi terhambat karena *gaslighting*. *Gaslighting* membuat responden kehilangan otonomi dan kemampuan diri akibat dominasi dan kontrol yang terus menerus dari pelaku (Sengkey & Illahibaccus-Sona, 2024; Stern, 2007; Bhatti et al., 2021). Situasi ini membuat korban kerap kali dipaksa untuk meragukan keputusan serta persepsinya sendiri, sehingga menimbulkan rasa putus asa terhadap kemampuan dirinya. *Self liking* dan *self competence* merupakan aspek dari *self*

esteem, sehingga dari fenomena yang didapatkan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa responden mengalami *self esteem* yang rendah.

Self esteem merupakan inti dalam diri individu dan apa yang individu rasakan tentang dirinya dimana hal tersebut berdampak terhadap setiap aspek dalam hidup individu seperti pekerjaan, relasi romantis, dan tantangan hidup sehingga *self esteem* merupakan salah satu faktor keberhasilan hidup individu (Sancahya & Susilawati, 2014). Individu dengan *self esteem* yang tinggi akan lebih mudah untuk beradaptasi dan memiliki ketahanan yang kuat dalam menghadapi kegagalan (Maulida & Rifayanti, 2022). Sementara individu dengan *self esteem* yang rendah akan lebih mudah menyerah saat mengalami kegagalan, tidak memiliki ambisi, dan cenderung membangun hubungan yang destruktif dengan orang lain (Maulida & Rifayanti, 2022). Dampak penurunan *self esteem* pada korban *gaslighting* dalam hubungan berpacaran dapat berlangsung cukup lama, bahkan setelah hubungan tersebut berakhir. Durasi dampak ini bergantung pada berbagai faktor termasuk tingkat manipulasi yang dialami, dukungan sosial, dan keinginan individu untuk pulih (Shekhar & Tripathi, 2024).

Temuan Fatah & Hartini (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *self esteem* merupakan salah satu faktor dan berperan pada tugas perkembangan membangun intimasi pada fase dewasa awal. Intimasi sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan kualitas hubungan sosial yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan untuk menikah (Smith & Mackie dalam Senese et al., 2020). Interaksi intim yang baik diamati ketika

individu mampu mengungkapkan informasi dan pemikiran pribadi, merasakan penerimaan timbal balik, dan merasa dipahami, dihargai, serta didukung (Prager dalam Senese et al., 2020). Hubungan intim pada individu dewasa memiliki peran penting dalam kesejahteraan individu dan dikaitkan dengan emosi positif berupa kehangatan, keterhubungan, dan kepedulian (Smith & Mackie dalam Senese et al., 2020).

Self esteem adalah prediktor kuat dari ketakutan untuk membangun sebuah keintiman (Sifry, 1994; Devirianty, 2014; Fatah & Hartini, 2022). Intimasi bukan hanya keinginan namun mencakup hubungan emosional, fisik, relasi seksual, dan kedekatan intelektual (Noller dalam Obeid et al., 2020). Bagi sebagian individu, keintiman dapat menjadi sumber ketakutan, kekhawatiran, dan kesulitan untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain, hal ini dapat terjadi sebagai bagian dari gangguan kecemasan (Obeid et al., 2020).

Penelitian Obeid et al (2020) menunjukkan bahwa skor *self esteem* yang rendah berhubungan secara signifikan dan negatif dengan *fear of intimacy*. Individu yang mengalami *fear of intimacy* yang tinggi cenderung membangun batas antara dirinya dengan orang lain dan tidak mau terlalu intim dengan orang lain sebagai cara mereka untuk mengantisipasi dari kemungkinan ditolak oleh orang lain (Manbeck et al., 2020). *Fear of intimacy* merupakan suatu kecemasan yang mengakibatkan terhambatnya kapasitas individu untuk bertukar pikiran dan perasaan yang memiliki makna pribadi dengan individu lain yang sangat mereka hargai (Descutner & Thelen, 1991). Dampak negatif

yang teridentifikasi akibat *fear of intimacy* adalah penolakan, pengabaian, kehilangan, dan faktor lain yang dapat menyebabkan memburuknya perasaan dan hubungan (Obeid et al., 2020).

Fenomena *fear of intimacy* di Indonesia cukup menarik perhatian. Penelitian Yunita (2021) menemukan bahwa sebanyak 344 responden berusia 18-68 tahun, sebanyak 50,9% responden mengalami kecenderungan *fear of intimacy*. Kurniawan (2023) dalam risetnya pada 74 responden individu dewasa awal, sebanyak 21,6% responden mengalami *fear of intimacy* pada kategori tinggi dan 16,2% responden mengalami *fear of intimacy* sangat tinggi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *fear of intimacy* rentan dialami oleh individu dewasa awal.

Fenomena lain terkait *fear of intimacy* ini tercermin dari hasil survey baik dari aspek komunikasi, emosional, dan kerentanan individu ketika berada dalam relasi intim. Dari segi komunikasi responden merasa sulit untuk berkomunikasi dan berbagi perasaan secara terbuka dengan orang lain. Secara emosional gejala ketakutan akan membangun hubungan intim terlihat dari responden yang meragukan ketulusan orang lain dalam hubungan dekat, merasa cemas untuk membangun hubungan yang intim, cemas saat ada yang mencoba mendekati secara emosional, hingga perasaan lebih nyaman untuk menjaga jarak emosional dengan orang lain. Pada aspek kerentanan responden menyatakan bahwa mereka kesulitan untuk mencoba menjalin hubungan baru. 5 responden merasa tidak yakin dapat sepenuhnya mempercayai pasangan baru di masa depan, takut menjalin hubungan yang lebih dekat karena takut disakiti

kembali, takut dikecewakan ketika terlalu dekat dengan seseorang, dan menghindari hubungan romantis karena takut pengalaman buruk di masa lalu terulang kembali.

Fear of intimacy berjalan seiring dengan ciri-ciri ketidakpercayaan terhadap lawan jenis, kekhawatiran akan perpisahan, keengganan untuk berbagi kekhawatiran pribadi, serta kegelisahan dalam interaksi emosional (Ayadi et al, 2021). *Fear of intimacy* dapat muncul dari pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu yang berkaitan dengan informasi atau perasaan yang dibagikan kepada orang yang mereka percayai (Situmorang & Kusumiati, 2024). *Fear of intimacy* dikonseptualisasikan sebagai *trait* atau disposisional yaitu sifat atau ciri kepribadian yang dimiliki oleh individu dimana sifat ini berasal dari dalam diri dan memengaruhi cara individu dalam bertindak serta merespon lingkungan di sekitarnya (Sherman & Thelen dalam Sani, Kilis, & Oriza, 2011). *Trait* atau disposisional umumnya relatif menetap dalam berbagai situasi dan waktu. Akan tetapi, *trait* dapat mengalami peningkatan atau penurunan seiring penambahan usia atau *personal life event* tertentu, seperti pemilihan karir dan hubungan romantis (Sani, Kilis & Oriza, 2011).

Dampak dari hubungan romantis yang tidak sehat seperti rasa rendah diri, kehilangan kepercayaan diri, kehilangan ambisi, keraguan pada kemampuan diri sendiri menjadi salah satu *personal life event* yang dapat menghambat individu menjalin hubungan yang lebih intim dengan orang lain. Individu yang memiliki rasa rendah diri bisa merasakan kecemasan sebagai

dampak akibat penghinaan, intimidasi, dan manipulasi yang terjadi secara berulang-ulang yang menyebabkan terjadinya *fear of intimacy*.

1.2 Identifikasi Masalah

Interaksi antara individu dengan lingkungannya seperti penghargaan, penerimaan, pemahaman, dan penghormatan dari orang lain sangat berkontribusi dalam pembentukan *self esteem* pada diri individu (Rochman dalam Salsabila et al., 2022). Hubungan berpacaran merupakan salah satu bentuk interaksi dengan lawan jenis yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *self esteem* dalam diri individu, meskipun pada kenyataannya hubungan berpacaran tidak selalu berjalan dengan mulus.

Gaslighting merupakan salah satu interaksi yang tidak sehat yang terjadi antara individu dengan pasangannya. Dalam prosesnya, pelaku mencoba untuk meyakinkan pasangan tentang kebenaran sesuatu secara intuitif dan dengan tegas menyangkal apa yang disampaikan pasangannya, mengancam, berbohong, menolak persepsi dan perasaan pasangannya, mempertanyakan pengetahuannya, dan secara bertahap mengisolasi korban dari sumber informasi dan validasi orang lain untuk mendorong korban meragukan kebenaran ingatan atau persepsinya (Pandey & Dangwal, 2025).

Gaslighting menyebabkan korban merasa bingung, frustrasi, cemas, stress dan yang paling utama adalah rendahnya *self esteem*. Hal ini menggambarkan dampak psikologis serius *gaslighting* terhadap harga diri korban (Sengkey & Illahibaccus-Sona, 2024). *Gaslighting* yang berulang kali pernah di alami oleh korban secara signifikan merusak rasa percaya diri, otonomi, dan penilaian

korban terhadap dirinya (Pandey & Dangwal, 2025). Individu dengan *self esteem* yang rendah cenderung mengalami kesulitan mempercayai diri sendiri dan orang lain, sehingga menghindari kedekatan emosional guna melindungi diri dari rasa sakit atau manipulasi lebih lanjut.

Individu dengan *self esteem* rendah cenderung mengalami kesulitan untuk merasa dihargai dan diterima di masyarakat. Hal ini menyebabkan mereka mudah mengalami tekanan psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi (Meliawati, 2020). Individu seringkali mengalami permasalahan interpersonal, ketergantungan emosional, penarikan diri dari interaksi sosial (Ismah & Widayat, 2023). Ironisnya, individu dengan *self esteem* rendah sering melakukan perilaku menyimpang atau sabotase diri yang justru memperburuk kondisi mereka secara sosial dan psikologis (Ismah & Widayat, 2023).

Self esteem mempengaruhi komunikasi dan keterbukaan diri yang dapat berpengaruh pada *fear of intimacy*. *Self esteem* yang rendah menghambat individu dalam kemampuan membuka diri, berbagi perasaan dan membangun dinding emosional yang memperparah *fear of intimacy*. Individu yang sulit membuka diri akan sulit membangun hubungan intim, sehingga semakin memperkuat rasa takut akan keintiman (Nisaa, 2025). Selain itu rasa takut akan penolakan juga dirasakan oleh individu yang mengalami *fear of intimacy* jika terlalu membuka diri kepada orang lain. Mereka tidak cukup aman secara emosional untuk membangun kedekatan dengan orang lain.

Individu dengan *fear of intimacy* sulit untuk membangun atau mempertahankan hubungan romantis yang mendalam dan bermakna. Hal ini

menyebabkan konflik atau ketegangan dalam hubungan karena adanya ketidakseimbangan dalam keterbukaan dan komunikasi emosional (Situmorang & Kusumiati, 2024). Keterbatasan individu untuk melakukan komunikasi terbuka ini menyebabkan individu sering menutup masalah atau perasaan yang memicu konflik dengan pasangan atau orang terdekat. Kebiasaan ini menimbulkan jarak emosional dan isolasi yang memperburuk dan dapat menimbulkan perasaan kesepian dan keterasingan. *Fear of intimacy* menghambat pencapaian tugas perkembangan, menimbulkan stress emosional dan beresiko menimbulkan masalah kesehatan mental seperti depresi, moral yang rendah, serta penyesuaian sosial yang buruk (Farahdilla & Indrijati, 2022). Berdasarkan uraian tersebut maka timbul masalah yang menjadi pertanyaan dalam penelitian yaitu “*bagaimana pengaruh self esteem terhadap fear of intimacy pada individu dewasa awal yang pernah mengalami gaslighting dalam hubungan berpacaran ?*”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap *fear of intimacy* pada individu dewasa awal yang pernah mengalami *gaslighting* dalam hubungan berpacaran.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dalam literatur psikologi, serta membuka jalan bagi studi lanjutan untuk mengeksplorasi bagaimana perilaku *gaslighting* dalam hubungan berpacaran dapat berdampak pada *self esteem* sehingga dapat

menimbulkan *fear of intimacy* pada korbannya. Melalui penelitian ini dapat membantu memperjelas pengaruh manipulasi emosional pelaku *gaslighting* terhadap individu dalam konteks hubungan dekat.

1.4.2 Manfaat Praktis

a Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan referensi, serta membuka jalan bagi peneliti selanjutnya untuk mendorong pengembangan yang lebih lengkap mengenai variabel *self esteem* dan *fear of intimacy*.

b Bagi Korban *Gaslighting*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu korban *gaslighting* dalam hubungan berpacaran agar lebih memahami bagaimana manipulasi pasangan dapat mempengaruhi *self esteem* dan menimbulkan kecemasan akan hubungan yang lebih intim. Pemahaman ini dapat menjadi langkah awal bagi korban untuk mengenali masalah dalam hubungan dan dampaknya pada kesejahteraan psikologis mereka.

c Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber edukasi bagi masyarakat untuk mengenali tanda-tanda *gaslighting* sehingga dapat memberikan dukungan sosial yang tepat kepada korban terutama dalam membantu mereka membangun kembali harga diri dan menghadapi ketakutan untuk menjalani hubungan yang lebih intim.