



PRATAMA WIDYA : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini

Volume 8, No. 1, (April 2023) 15-25

pISSN: 25284037 eISSN: 26158396

<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/PW>

POLA ASUH ORANGTUA DAN PENGARUHNYA TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS ANAK USIA DINI: ANALISIS DAMPAK PERILAKU *GASLIGHTING PARENTING*

Oleh

I Putu Adi Saskara¹, Ulio², I Gusti Arya Anggriawan³

^{1,2}, Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar,

³Universitas Mahendradatta

Email: putuadisaskara@gmail.com¹

Diterima 26 Februari 2023, direvisi 10 Maret 2023, diterbitkan 30 April 2023

Abstrak

Gaslighting adalah bentuk manipulasi komunikasi dan psikologis dimana seseorang berusaha menabur benih keraguan pada orang lain, membuat mereka mempertanyakan ingatan, persepsi, atau kewarasan mereka sendiri. Dalam hal mengasuh anak, *gaslighting* bisa menjadi taktik destruktif dan merusak yang digunakan oleh orang tua untuk mengontrol dan memanipulasi anak-anak mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak perilaku *gaslighting* terhadap perkembangan psikologis dan komunikasi dari anak usia dini. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan wawancara. Sumber datanya adalah dari studi observasi, wawancara korban yang pernah mengalami perilaku *gaslighting*. Serta beberapa pemahaman dari literatur maupun orang yang ahli di dalam psikologi anak seperti dokter, psikolog dan yang lainnya. Hasil penelitian menemukan bahwa sebanyak 67% seorang anak sering mendapatkan perlakuan *gaslighting parenting* dari orangtua mereka di daerah Mengwi. Oleh karena itu perilaku *gaslighting* ini sendiri sebaiknya lebih diperhatikan oleh orang tua, baik itu dilakukan secara sadar maupun secara tidak sadar karena dapat memberikan pengaruh yang sangat signifikan pada anak. Penerapan *gaslighting* di dalam mendidik anak sebaiknya tidak dilakukan secara berlebihan untuk menghindari kemungkinan-kemungkinan buruk yang tidak diharapkan dalam sebuah keluarga. Pentingnya meluangkan waktu bersama, serta komunikasi antara orangtua dan anak dapat mengurangi kemungkinan anak menerima stress yang berlebihan untuk kesehatan mentalnya di kemudian hari. Hal ini juga bertujuan agar anak dapat tumbuh dengan kondisi mental yang stabil dan lebih dewasa dalam menghadapi masalah yang ada di masa depan

Kata Kunci: *Gaslighting*, *Parenting*, Komunikasi Anak, Komunikasi Keluarga, Psikologi Anak.

Abstract

Gaslighting is a form of communication and psychological manipulation in which a person attempts to sow doubt in others, making them forget their own memories, perceptions, or sanity. When it comes to parenting, gaslighting can be a destructive and destructive tactic used by parents to control and manipulate their children. The purpose of this research is to analyze the impact of gaslighting behavior on the psychological development and communication of early childhood. In this study using descriptive qualitative research methods and interviews. The source of the data is from observational studies, interviews with victims who have experienced gaslighting behavior. As well as some understanding from literature and people who are experts in child psychology such as doctors, psychologists and others. The results of the study found that as many as 67% of a child often gets gaslighting parenting from their parents at Mengwi area. Therefore, this gaslighting behavior itself should be paid more attention to by parents, whether it is done consciously or unconsciously because it can have a very significant influence on children. The application of gaslighting in educating children should not be done excessively to avoid unexpected bad possibilities in a family. The importance of spending time together, as well as communication between parents and children can reduce the possibility of children receiving excessive stress for their mental health in the future. It is also intended that children can grow up with a stable mental condition and are more mature in dealing with problems that exist in the future.

Keywords: *Gaslighting; Parenting; Child Communication; Family Communication; Child Psychology.*

PENDAHULUAN

Melalui pola komunikasi yang baik, dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan anak, mengetahui perasaan anak, menjalin hubungan dengan anak, dan mempengaruhi anak. Komunikasi adalah salah satu cara orang tua untuk berbicara dengan anak mereka, sehingga anak bisa memahami pesan yang disampaikan oleh orang tuanya. Pentingnya komunikasi dapat menguatkan kedekatan antara orang tua dan anak. Komunikasi dapat digunakan untuk mengubah perilaku sesuai dengan apa yang diinginkan. Komunikasi dapat meningkatkan kemampuan berbahasa dan berpikir. Namun ada beberapa orang tua yang secara tidak sadar menyalahgunakan komunikasi dalam bentuk manipulasi komunikasi. Manipulasi komunikasi inilah yang biasa disebut dengan *gaslighting*.

Istilah "*Gaslighting*" berasal dari permainan Patrick Hamilton tahun 1938, *Gaslight* (dikenal di Amerika Serikat sebagai Jalan Malaikat). Itu dibuat menjadi film Inggris pada tahun 1940, dan film Amerika tahun 1944 yang lebih terkenal (disutradarai oleh George Cukor dan dibintangi oleh Ingrid Bergman, Joseph Cotten, dan Charles Boyer). Beberapa dekade kemudian, istilah untuk *gaslight* menjadi kata kerja, artinya dengan sengaja memanipulasi seseorang untuk membuat mereka berpikir mereka gila. Lagi baru-baru ini, para filsuf feminis, khususnya mereka yang bekerja dalam epistemologi sosial, telah menganalisis *gaslighting* kaitannya dengan norma *gender*. Semakin banyak, *gaslighting* digunakan untuk menggambarkan cara-cara yang tertindas dan orang-orang yang terpinggirkan dimanipulasi untuk tidak mempercayai perasaan, keyakinan, atau apa yang mereka ketahui sendiri benar dari pengalaman mereka sendiri. (Kelly, 2019) Dalam sebuah artikel yang ditulis oleh Paige L. Sweet, pada tahun 1969 Barton dan Whitehead diperkirakan telah menciptakan "*gaslight*" dalam laporannya yang berjudul "*The*

Lanset". Laporan tersebut menjelaskan studi kasus dari berbagai pasien yang percaya bahwa mereka memiliki masalah kesehatan mental, meskipun berbagai tes psikologis tidak menunjukkan adanya gangguan kesehatan mental. Setelah penelitian, ditemukan bahwa semua pasien memiliki satu kesamaan, yaitu dimanipulasi oleh orang-orang terdekatnya (Sweet, 2019).

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 dengan 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 fokus pemikiran, penilaian, dan tindakan yang otonom. Bahkan ketika strateginya halus dan manipulatif, apa yang benar-benar diinginkan oleh *gaslighter*, dan apa yang *gaslighter* secara terpusat, adalah melemahkan kemampuan korbannya untuk mengkritik atau merespons secara independen darinya.

Pada kasus *parenting*, *gaslighting* dapat terjadi ketika orang tua melakukan *gaslights* pada anaknya. Anak mungkin mengkonfrontasi orang tua mereka sebagai orang dewasa, menjelaskan bahwa orang tua mereka mungkin telah melakukan hal-hal yang salah terhadap mereka saat tumbuh dewasa. Orang tua yang *gaslighting* mungkin menyangkal atau mengabaikan pengalaman subyektif anak, menolak untuk mengakui peran mereka dalam suatu masalah, atau bertindak seolah-olah mereka sendirilah yang dirugikan. Alih-alih mendukung secara emosional, orang tua yang melakukan *gaslighting* dapat membuat anak mereka merasa lebih buruk tentang diri mereka sendiri, jika kesalahan telah dialihkan untuk menjadikan orang tua sebagai korban. Cara lain di mana orang tua dapat melakukan *gaslights* adalah jika mereka terlalu mengontrol anak mereka. Ini berarti mereka mungkin telah mengendalikan apa yang seharusnya disukai, tidak disukai, dihargai, dan diyakini oleh anak mereka. Mereka mungkin mengatakan bahwa anak mereka menyukai hal-hal tertentu atau memberi tahu mereka apa yang mereka rasakan seperti, 'Kamu lelah', ketika anak itu mungkin tidak merasakan hal itu. (McLeod, 2022) Pada dasarnya setiap proses komunikasi memiliki faktor pendorong tertentu, seperti contoh, saat bayi menangis dapat mempengaruhi ibu agar segera mengerti memberikan botol susu, ataupun menyusuinya berdasarkan faktor penuntun tersebut bayi belajar dari kebiasaan yang dialami, sehingga sang bayi merasa bahwa menangis adalah tanda yang dapat digunakan untuk mengungkapkan kebutuhan akan makan dan minum. Dengan bertambah luasnya pergaulan ruang sosial dan terciptanya hubungan baru dengan teman sebaya serta orang dewasa di luar rumah, ini menjadi dasar pertama untuk memahami bahwa apa yang ada di rumah dapat berubah, tetapi tidak sepenuhnya hilang, sehingga dasar pemahaman ini kemudian mempengaruhi pola sikap dikemudian hari.

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas *gaslighting* ini merupakan *complicated issue* yang cukup rumit, mengingat pembicaraan dan pembahasan mengenai *toxic parents* cukup tabu di Indonesia. Budaya dan agama yang ada di Indonesia sedikit banyak menuntut anak untuk berbakti dan tunduk kepada orangtuanya, namun pada kenyataannya *gaslighting* itu memang ada. *Gaslighting* tidak hanya sekedar orangtua yang tegas, disiplin, galak dan sebagainya tapi lebih mengarah kepada orangtua yang memiliki perilaku buruk, suka memanipulasi dan seringkali melakukan kekerasan baik

verbal, mental sampai fisik, hal tersebut menyebabkan anak merasa buruk bahkan untuk hal-hal yang tidak penting. Namun mereka akan berlaku seakan-akan sang anak lah penyebab perilaku tersebut. Mereka bisa saja berubah dalam sekejap dan terlihat baik di depan orang lain. Perilakunya tidak terprediksi dan kebanyakan orang bingung harus berbuat apa. Akibatnya jika hal ini dibiarkan berlarut tanpa solusi, untuk kedepannya akan berbahaya bagi perkembangan psikologi anak.

METODOLOGI

Metode penelitian “Perilaku *Gaslighting Parenting* Terhadap Perkembangan Psikologi Anak Usia Dini”, ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Jenis data penelitian kualitatif adalah data atau informasi yang benar dan nyata yang menunjukkan suatu keadaan tertentu. Data kualitatif juga dapat diartikan dengan kata-kata yang diperoleh melalui wawancara, analisis dokumen, diskusi dan observasi. (Redana, 2006). Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif jenis ini juga merupakan penelitian yang menghasilkan informasi atau pengetahuan yang dapat menggambarkan pengertian dan kejadian-kejadian yang berkaitan dalam kehidupan masyarakat. Peneliti dalam penelitian ini mengumpulkan data kualitatif dari informan dan data lapangan. (Sugiyono, 2003). Subjek dari penelitian ini adalah masyarakat daerah Mengwi yang berjumlah 50 orang dengan rentang usia 6 – 15 tahun. Dianalisis menggunakan teori interaksi simbolik

PEMBAHASAN

***Gaslighting* dan Dampak Yang Ditimbulkan Bagi Perkembangan Psikologi Anak**

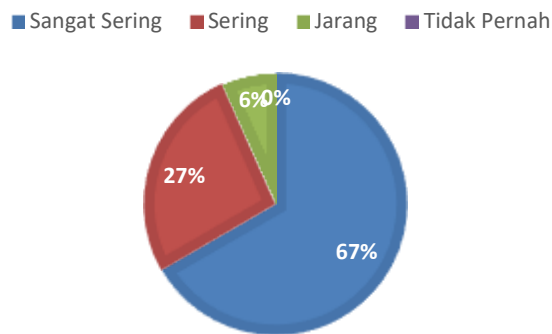
Menurut Jeremy Bergen seorang spesialis psikoterapis dalam (Beauchamp, 2020), *gaslighting* adalah bentuk pelecehan emosional yang jahat karena menyebabkan korban mempertanyakan pengalamannya, sehingga sulit untuk mengidentifikasi tanda-tanda peringatannya. Lebih lanjut *gaslighting* dalam mengasuh anak dapat mengambil banyak bentuk, mulai dari menyangkal bahwa peristiwa tertentu terjadi hingga memutarbalikkan makna dari apa yang dikatakan atau dilakukan. Misalnya, orang tua mungkin memberi tahu seorang anak bahwa mereka tidak pernah mengatakan sesuatu, meskipun anak tersebut mengingat dengan jelas percakapan tersebut. Anak itu mungkin mulai meragukan ingatannya sendiri dan merasa bahwa ada sesuatu yang salah dari diri mereka.

Duignan (2017) *gaslighter* mencoba untuk meyakinkan korban tentang kebenaran sesuatu yang secara intuitif aneh atau keterlaluan dengan memaksakannya secara paksa atau dengan menyusun bukti yang dangkal, dengan tegas menyangkal bahwa seseorang telah mengatakan atau melakukan sesuatu yang jelas telah dikatakan atau dilakukannya, menolak persepsi atau perasaan korban yang berlawanan sebagai tidak valid atau patologis, mempertanyakan pengetahuan dan meragukan motif orang-orang yang bertentangan dengan pandangan pelaku *gaslighter* dan secara bertahap mengisolasi korban dari sumber informasi dan validasi independen, termasuk orang lain dan memanipulasi lingkungan fisik untuk mendorong korban meragukan kebenaran ingatan atau persepsinya. Dalam kasus *parenting* orangtua juga dapat menggunakan rasa bersalah dan malu untuk mengontrol perilaku anak, membuat anak merasa bertanggung jawab atas tindakannya, meskipun sebenarnya tidak. Efek *gaslighting* dalam mengasuh anak bisa parah dan bertahan lama.

Menurut hasil wawancara Yoga (2022) *gaslighting* tidak hanya berupa ejekan secara sarkasme tetapi juga dalam bentuk ancaman dari sudut korban yang mana pernah dialami korban sebelumnya hingga menimbulkan efek patuh karena takut (*obedience cause of fear*). Menurut hasil penelitian yang dilakukan di daerah Mengwi dengan 50

orang masyarakat dari rentang usia 5-15 tahun dengan menggunakan metode wawancara dan kuesioner dapat dikatakan bahwa 67% seorang anak sangat sering mendapatkan perlakuan *Gaslighting Parenting* dari orangtua mereka. 27% menyatakan sering dan 6% lainnya menyatakan jarang yang bisa dilihat dari gambar diagram di bawah. Ini membuktikan bahwa tingkat pola asuh *parent toxic* di Mengwi masih sangat tinggi. Dari hasil penelitian ada banyak faktor yang menyebabkan *gaslighting* itu bisa terjadi seperti faktor ekonomi, faktor komunikasi, waktu dan lain sebagainya.

PENGALAMAN PERLAKUAN GASLIGHTING PARENTING



Gambar 1. Pengalaman Perlakuan *Gaslighting Parenting*

Hal tersebut dikuatkan oleh hasil wawancara dari Agung (2022) yang menyatakan bahwa, secara umum *gaslighting* menyebabkan terhambatnya pertumbuhan mental anak yang mana seringkali dikenal dengan istilah pemusnahan karakter (*character assassination*). Dalam kasus perkembangan psikologi anak, hal ini dapat mengurangi rasa *confidence* / rasa percaya diri anak. Kedepannya, anak akan tumbuh dengan penuh rasa keraguan dalam mengambil setiap tindakan yang dia lakukan. Hal ini menyebabkan hilangnya banyak kesempatan untuk sukses / *golden opportunity* yang harusnya dapat diraih oleh anak di masa depan. Disisi lain, apabila anak mengalami suatu kegagalan dalam usahanya, kurangnya *support* dari orang tua dapat menyebabkan anak merasa tertekan dan menyebabkan anak untuk mempertanyakan setiap keputusan yang ia ambil yang mana seringkali berakhir pada anak menyalahkan dirinya sendiri secara terus-menerus untuk setiap kegagalan yang dia alami. Dari kedua pernyataan tersebut penulis simpulkan bahwa, *gaslighting parenting* adalah cara didik anak yang harus dihindari oleh orangtua dalam mendidik anak mereka. Walaupun terkadang sebagai orang tua ada beberapa faktor yang menyebabkan emosi dan lain sebagainya, minimal perhatikan dan aturlah kata-kata serta kalimat apa yang dikeluarkan dari mulut agar tidak terjadi *gaslighting* ini.

Ada beberapa aspek untuk menentukan bagaimana seseorang telah menjadi korban *gaslighting*, antara lain : 1) korban tidak merasa seperti dirinya, 2) cenderung meminta maaf, 3) selalu merasa terlalu takut, 4) merasa tidak percaya diri, 5) mempertanyakan keadaan pikirannya, 6) merasa terlalu sensitif, 7) merasa apapun yang dilakukannya selalu membuat kesalahan, 8) menganggap dirinya penyebab masalah, 9) cenderung sering meminta maaf untuk hal-hal yang bukan kesalahannya, 10) sulit mengambil keputusan, 11) merasa terasing dari teman atau anggota keluarga, 12)

mempertanyakan sikapnya, 13) sering merasa putus asa, 14) korban sulit merasakan perasaan bahagia. (Stern, 2018). Jika *gaslighting* dilakukan terlalu sering dan dalam waktu yang lama, *gaslighting* bisa menjadi penyebab timbulnya stres berat, secara signifikan akan menimbulkan tekanan psikologis berlebihan yang bisa menimbulkan gejala penyakit mental. Abramson, (2014) menyatakan, bahwa *stage* akhir dari korban *gaslighting* adalah depresi yang secara klinis sangat parah. Perilaku *gaslighting parenting* dapat menjadikan mereka sebagai orang tua yang *toxic*, yang kemudian mempengaruhi persepsi anak terhadap orang tuanya dan juga dapat membuat ketidakharmonisan hubungan orang tua-anak. Umumnya, dalam kasus *gaslighting*, kemampuan korban untuk menolak manipulasi pelaku bergantung pada kemampuan mereka untuk mempercayai penilaian mereka sendiri. Pembentukan "tandingan naratif" dapat menolong korban mendapatkan kembali kebebasannya (Wozolek, 2018)

Efek paling umum dari *gaslighting* pada anak-anak adalah dapat menyebabkan stres atau tekanan emosional pada anak-anak. Berkisar dari stres ringan hingga berat, tergantung pada berapa lama mereka berada di bawah tekanan dan bagaimana mereka mengatasi stres tersebut. Stres dapat mempengaruhi perkembangan otak anak, sehingga dapat menimbulkan masalah perilaku, emosi dan kognitif. Kondisi ini bahkan bisa memicu penyakit serius. Masalah ini terjadi karena stres kronis dapat mengganggu hormon dan mempengaruhi perkembangan otak anak hingga menimbulkan masalah kesehatan yang serius. Berikut ini adalah efek stress pada anak yang harus diwaspadai oleh orang tua;

1. Masalah kognitif

Stres bisa meningkatkan pelepasan hormon kortisol. Tingkat kortisol yang tinggi dapat menyebabkan hipokampus otak (pusat pembelajaran dan memori) dan korteks prefrontal (bagian kepribadian) menyusut, mempengaruhi perkembangan kognitif anak. Kurangnya fungsi kognitif dan kontrol impuls yang tidak bagus bahkan dapat berlanjut hingga dewasa.

2. Masalah emosional

Aktivasi respons stres yang berulang dan berkepanjangan dapat menyebabkan aktivitas berlebihan dari pusat emosi otak (sistem limbik). Akibatnya, anak yang stres menjadi lebih cemas atau agresif. Mereka juga sering mengalami gangguan emosi.

3. Gangguan mental

Stres pada anak juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental di kemudian hari, seperti gangguan somatik, halusinasi, gejala obsesif-kompulsif, gangguan stres setelah trauma, bahkan bisa menyebabkan anak melakukan percobaan bunuh diri.

4. Masalah kesehatan fisik

Tidak hanya mempengaruhi otak, stres juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik. Hormon kortisol yang dilepaskan dalam situasi stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan membuat anak lebih mudah terkena penyakit. Anak-anak yang tumbuh dengan stres bahkan berisiko terkena penyakit kronis, seperti penyakit jantung. (Hertiwi Putri, 2022)

Mengatasi *Gaslighting*

Menurut Jeremy Bergen yang dikutip dari (Beauchamp, 2020) menguraikan penjelasan mengenai tahap-tahap yang harus dilakukan oleh korban saat menghadapi dan melindungi diri dari *gaslighting*. Antara lain sebagai berikut:

1. Mencari bantuan dari luar hubungan; Pelaku *gaslighting* terus mencoba memanipulasi korban dengan memutar balikkan fakta, sehingga disarankan agar korban harus mencari seseorang di luar hubungan yang dapat membantu memvalidasi ingatan dan memvalidasi kesulitan yang dialami korban dari hubungan yang dialami. Jika *gaslighting* sangat parah atau memiliki efek jangka panjang, mungkin perlu mencari bantuan dari luar dari terapis atau konselor. Seorang profesional dapat memberikan dukungan, panduan, dan strategi untuk mengelola perilaku dan dampaknya.
2. Pendekatan pemulihan seperti marathon; Sesi terapi jangka panjang dapat membantu korban mendapatkan masukan dan alternatif cara untuk menghadapi situasi yang dia alami secara perlahan, Terapi reguler jangka panjang dengan profesional yang berkualifikasi mungkin diperlukan untuk membekali korban, perlu diingat bahwa memberikan jembatan yang kokoh antara kesalahan di masa lalu dan kesuksesan masa depan korban tidak mungkin terjadi dalam satu sesi.
3. Fokus pada diri sendiri: Dalam menghadapi *gaslighting*, dampak terbesar bagi korban adalah hilangnya identitas. Korban harus memiliki sesuatu yang dapat mendukung proses pemulihannya, bisa datang dari diri sendiri maupun dorongan emosional dari pihak lain. Harapannya, korban akan terbuka dan membuka sesuatu lembaran baru.
4. Percaya pada naluri: Percaya pada naluri diri, korban tidak merasa perlu mempertanyakan kebenaran tentang diri mereka sendiri. Pengamatan, perasaan, dan pikiran para korban tidak bisa lagi didiskusikan.

Penting untuk diingat bahwa penyembuhan dari pengasuhan *gaslighting* membutuhkan waktu, dan itu adalah proses yang membutuhkan kesabaran, perawatan diri, dan dukungan. Mencari bantuan dari para ahli dan membangun sistem pendukung yang kuat dapat membantu individu mengatasi efek *gaslighting* dan membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan. Langkah-langkah kongkrit dalam penanganan seorang anak korban dari *gaslighting* juga perlu diperhatikan, yakni sebagai berikut:

1. Kenali perilakunya: Penting untuk menyadari tanda-tanda *gaslighting*, seperti meragukan ingatan atau persepsi diri sendiri, merasa bersalah atau malu tanpa alasan, dan merasa seperti orang gila. Memahami bahwa perilaku adalah bentuk manipulasi dapat membantu individu memahami apa yang terjadi dan mengambil tindakan.
2. Bangun sistem pendukung: Memiliki sistem pendukung teman dan anggota keluarga yang dapat memvalidasi pengalaman dan ingatan anak korban *gaslighting* parenting juga bisa menjadi sangat penting dalam mengatasi efek *gaslighting*. Carilah terapis atau konseling, yang dapat memberikan ruang aman untuk membicarakan pengalaman sang anak dan menerima dukungan serta bimbingan.
3. Tetapkan batasan: Menetapkan batasan yang jelas dan tegas dengan orang tua yang melakukan *gaslighting* dapat membantu menghentikan perilaku tersebut. Ini dapat melibatkan menetapkan batasan komunikasi, menolak untuk terlibat dalam percakapan tertentu, dan membela diri sendiri dengan cara yang tenang dan tegas.

4. Bukti dokumen: Mencatat peristiwa dan percakapan dapat membantu memberikan bukti nyata tentang perilaku *gaslighting* dan memberikan referensi untuk diskusi di masa mendatang.

Bagi orang tua tentu menyadari karakter diri dalam mendidik juga sangat penting, termasuk memberikan ruang terbuka dalam komunikasi dengan anak. Dengan berkomunikasi secara efektif dengan anak-anak, orang tua juga dapat membantu membangun hubungan yang sehat dan saling percaya serta mengurangi kemungkinan pengasuhan yang salah. berkomunikasi secara efektif dengan anak juga berfungsi untuk menghindari efek pengasuhan *gaslighting*, antara lain :

1. Jelas dan jujur: Saat berkomunikasi dengan anak-anak, jelas dan jujur dalam kata-kata dan tindakan. Ini membantu membangun kepercayaan dan mengurangi kemungkinan kebingungan dan kesalahpahaman.
2. Validasi pengalaman anak : Pengalaman dan persepsi anak-anak sama validnya dengan orang dewasa. Dengan mengakui dan memvalidasi pengalaman mereka, orang tua membantu membangun harga diri mereka dan mendorong sang anak untuk mempercayai persepsi dan ingatan mereka sendiri.
3. Gunakan pernyataan "saya": Saat mengungkapkan pikiran atau perasaan, gunakan pernyataan "saya" untuk menghindari menyalahkan atau menuduh anak. Ini membantu mengurangi sikap defensif dan mempromosikan komunikasi yang terbuka dan jujur.
4. Dengarkan secara aktif: Dorong komunikasi terbuka dengan secara aktif mendengarkan perspektif dan pengalaman anak. Tunjukkan empati dan pengertian, dan hindari menyela atau mengabaikan pikiran dan perasaan mereka.
5. Hindari bahasa yang mengontrol: Hindari menggunakan bahasa yang mengontrol atau manipulatif, seperti kesalahan, taktik berbasis rasa malu, atau menyangkal peristiwa. Ini dapat merusak kepercayaan dan persepsi anak tentang realitas.
6. Hormati privasi anak: Izinkan anak-anak memiliki batasan pribadi dan hormati privasi mereka. Ini membantu membangun kepercayaan dan mendorong kemandirian.
7. Ciptakan lingkungan yang aman: Ciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana anak-anak merasa nyaman berbagi pikiran dan perasaan mereka. Hindari kritik, penilaian, dan celaan, dan sebaliknya, berikan dorongan dan dukungan.
8. Asuh kemandirian: Dorong anak untuk membuat keputusan sendiri dan belajar dari kesalahan mereka. Ini membantu membangun kepercayaan diri dan harga diri mereka, serta mengurangi kemungkinan perilaku *gaslighting*.
9. Hindari perebutan kekuasaan: Ketika konflik muncul, hindari perebutan kekuasaan dan cari solusi yang saling menguntungkan. Dorong komunikasi yang terbuka dan saling menghormati, dan contohkan keterampilan resolusi konflik yang sehat.
10. Promosikan citra diri yang positif: Dorong dan dukung anak-anak dalam mengembangkan citra diri yang positif. Ini dapat membantu membangun harga diri mereka dan mengurangi kemungkinan perilaku *gaslighting*.

Sejalan dengan hal tersebut juga diungkapkan oleh Chernyak, (2022)dimana orangtua harus selalu mengevaluasi cara untuk menanggapi apa yang dikatakan dan dilakukan anaknya (berinteraksi) dan sebaiknya berfokus untuk menyediakan lingkungan yang lebih mengasuh dengan cara yang sehat bagi anak. Adapun pola asuh anak yang sehat dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bereaksi tanpa Penghakiman.
 - a. Hindari meremehkan atau menyangkal perasaan atau kebutuhan anak.
 - b. Hindari memandang anak sebagai terlalu sensitif atau lemah.
 - c. Fokus pada penguatan perilaku positif anak.
 - d. Jangan berharap seorang anak bertindak seperti orang dewasa.
 - e. Ingatlah bahwa terkadang anak-anak mengalami hari-hari yang buruk.
 - f. Menanggapi dengan pemahaman dari pada kemarahan.
 - g. Jangan langsung mengambil kesimpulan bahwa anak itu salah.
 - h. Beri label dan hargai perasaan anak.
 - i. Berempati
2. Menyediakan Lingkungan Pengasuhan
 - a. Hindari memberikan pesan campuran emosional.
 - b. Membantu meningkatkan harga diri anak.
 - c. Jadilah panutan bagi anak.
 - d. Luangkan waktu untuk mendengarkan mereka dengan cermat.
 - e. Hindari perasaan dendam atau frustrasi dengan perilaku anak.
 - f. Memberikan kepastian, untuk mengurangi keraguan diri.
3. Menemukan Cara Sehat untuk Mengurangi Stres.
 - a. Membantu anak mengatasi kondisinya
Ketika anak sedang stres, orang tua memainkan peran penting dalam mengelola stres. Sama seperti orang dewasa, anak terkadang perlu diingatkan untuk mencintai dirinya sendiri. Hal-hal yang dapat dilakukan ialah:
 1. Identifikasi pemicu:
Bantu anak-anak mengenali dan mencatat saat-saat ketika mereka merasa stres dan mengidentifikasi pola reaksi mereka. Lalu apa yang terjadi? Apa yang Anda pikirkan, rasakan, atau lakukan tepat sebelum stres? Setelah masalah ini diketahui, orang tua dapat mengajak anak untuk bersama-sama mencari cara mencegah atau mengatasi stres dengan cepat.
 2. Tunjukkan Cinta dan Kasih Sayang:
Tunjukkan lebih banyak cinta, waktu, dan perhatian dari biasanya. Amati bagaimana stres mempengaruhi kesehatan, perilaku, pikiran, atau perasaan anak. Ingatlah bahwa orang tua harus berbicara dengan anak, berbicara dengan lembut dan menenangkan mereka.
 3. Jadilah panutan:
Beri tahu anak bagaimana orangtua menangani situasi stres. Dengan mengungkit pengalaman pribadi, orangtua bisa menginspirasi anak untuk menemukan cara efektif mengelola stres.
 4. Membangun keterampilan berpikir positif:
Anak-anak, terutama remaja, rentan terhadap keraguan diri. Saat orang tua mendengar pernyataan seperti "Saya tidak bisa melakukan apa-apa", "Saya tidak menyukai diri saya sendiri", atau "Saya takut keluar rumah", orang tua perlu bertanya mengapa anaknya merasa demikian. Ingatkan anak akan pencapaiannya dan proses pencapaiannya. Penguatan positif dari orang tua dapat membuat anak merasa dipahami

dan percaya bahwa mereka dapat mengatasi situasi yang penuh tekanan.

5. Bangun Kebiasaan Sehat:

Kebiasaan tidur dan makan yang baik adalah kunci untuk mengurangi stres. Para ahli merekomendasikan tidur 9-12 jam per malam untuk anak usia 6-12 tahun. Durasi yang disarankan untuk remaja adalah 8-10 jam. Untuk mendapatkan tidur malam yang nyenyak, sebaiknya orang tua membatasi penggunaan ponsel di malam hari. Peralatan tidak boleh ditempatkan di dalam ruangan. Anak-anak mengatasi stres dengan lebih baik berkat pola makan yang sehat dan istirahat yang cukup

- b. Ajak anak untuk aktif, bermain dan menghabiskan waktu bersama teman di luar rumah. Olahraga dan aktivitas seperti meditasi dan pernapasan juga membantu mengurangi stres. Sama seperti orang dewasa, anak terkadang perlu diingatkan untuk mencintai dirinya sendiri. Stres adalah pengalaman manusia. Dengan waktu dan beberapa teknik sederhana, stres dapat diatasi. (Durán, 2021)

SIMPULAN

Permasalahan cara mendidik anak bukanlah hal baru di dalam masyarakat, khususnya dalam sebuah keluarga. Namun akan lebih baik lagi jika orang tua dan anak mampu saling terbuka dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi. Perilaku *gaslighting* ini sendiri sebaiknya lebih diperhatikan oleh orang tua, baik itu dilakukan secara sadar maupun secara tidak sadar karena dapat memberikan pengaruh yang sangat signifikan pada anak. Dalam hal ini, penerapan *gaslighting* di dalam mendidik anak sebaiknya tidak dilakukan secara berlebihan untuk menghindari kemungkinan-kemungkinan buruk yang tidak diharapkan dalam sebuah keluarga. Pentingnya meluangkan waktu bersama, serta komunikasi antara orangtua dan anak dapat mengurangi kemungkinan anak menerima stress yang berlebihan untuk kesehatan mentalnya dan hubungan yang harmonis di kemudian hari.

Berikut beberapa contoh perilaku yang perlu dihindari agar *gaslighting parenting* tidak terjadi; 1) Tidak menepati janji dan tidak menerima ketika anak protes. seperti “Mama sedang sibuk, Ngertiin dong!!”. 2) Menyalahkan anak atas kesalahan orang tua, seperti kamu diem deh, kamu bikin ayah pusing. 3) Jangan pernah membandingkan anak dengan orang lain, seperti “liat si Noi dia sangat rajin, pintar, penurut lagi”. Jika orang tua tidak ingin *gaslighting* itu terjadi pada anak cobalah untuk berkomunikasi dengan bisa berempati, menghargai anak, dan jangan pernah berharap seorang anak bertindak seperti orang dewasa dan mempunyai mental yang kuat. Hal ini juga bertujuan agar anak dapat tumbuh dengan kondisi mental yang stabil dan lebih dewasa dalam menghadapi masalah yang ada di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, K. (2014). TURNING UP THE LIGHTS ON GASLIGHTING. *Philosophical Perspectives*, 28(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/phpe.12046>
- Beauchamp, M. (2020). *What Is Gaslighting in Relationships? An Expert Explains. Interview with Jeremy Bergen, MS, LCPC.*

- Chernyak, P. (2022). *How to Avoid Gaslighting Children*. <https://www.wikihow.com/Avoid-Gaslighting-Children>
- Durán, J. T. (2021). *Affective Cartographies* (M. Quintero, Ed.). United Nations Children's Fund. <http://www.unicef.org/lac>
- Hertiwi Putri, N. (2022). *Penyebab Stres pada Anak dan Cara Mengatasinya yang Efektif*. <https://www.sehatq.com/artikel/cara-menghilangkan-stres-pada-anak>
- Kelly, O. (2019). Feminist Philosophy: Gaslighting. In *academia.edu*. https://www.academia.edu/40569665/Gaslighting_Syllabus
- McLeod, S. (2022). *What Is Gaslighting? Examples & How To Respond*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/is-someone-gaslighting-you.html>
- Oxford English Dictionaries. (2022). *Gaslighting*. Oxford English Dictionaries. [https://www.oed.com/viewdictionaryentry/Entry/255554#:~:text=To%20manipulate%20\(a%20person\)%20by,his%20or%20her%20own%20sanity](https://www.oed.com/viewdictionaryentry/Entry/255554#:~:text=To%20manipulate%20(a%20person)%20by,his%20or%20her%20own%20sanity)
- Redana, M. (2006). *Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah dan Proposal Riset*. Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Stern, R. (2018). *The gaslight effect: How to spot and survive the hidden manipulation others use to control your life*. . Harmony.
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta.
- Sweet, P. L. (2019). The Sociology of Gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851–875. <https://doi.org/10.1177/0003122419874843>
- Wozolek, B. (2018). Gaslighting queerness: schooling as a place of violent assemblages. *Journal of LGBT Youth*, 15(4), 319–338. <https://doi.org/10.1080/19361653.2018.1484839>
- Saskara, I. P. A., & Ulio, S. M. (2020). Peran komunikasi keluarga dalam mengatasi “toxic parents” bagi kesehatan mental anak. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 125-134.
- Widnyana, I. M. A., Putra, I. B. K. S., Saskara, I. P. A., Budiadnyana, A. A. N., & Juliawan, I. N. (2020). Moral character education in early childhood in the Hindu Family. *Vidyottama Sanatana: International Journal of Hindu Science and Religious Studies*, 4(1), 100-109.