

**PENGARUH RELASI INTERPERSONAL DAN HARGA DIRI
TERHADAP PENGALAMAN *GASLIGHTING* OLEH TEMAN
SEBAYA PADA MAHASISWA UIN MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Ayu Syarifatul Aulya

220401110069

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK

IBRAHIM MALANG

2026

**PENGARUH RELASI INTERPERSONAL DAN HARGA DIRI
TERHADAP PENGALAMAN *GASLIGHTING* OLEH TEMAN
SEBAYA PADA MAHASISWA UIN MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam

memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Ayu Syarifatul Aulya

220401110069

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH RELASI INTERPERSONAL DAN HARGA DIRI TERHADAP PENGALAMAN GASLIGHTING OLEH TEMAN SEBAYA PADA MAHASISWA UIN MALANG

SKRIPSI

Oleh

Ayu Syarifatul Aulya

NIM. 220401110069

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog</u> NIP. 197007242005012003		13 / 05 / 2026
Dosen Pembimbing II <u>Ainindita Aghniacakti, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 199408182023212048		13 / 05 / 2026

Malang, 13 Mei 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Bina Hidayati, MA

NIP. 198610092015032002



HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH RELASI INTERPERSONAL DAN HARGA DIRI TERHADAP
PENGALAMAN GASLIGHTING OLEH TEMAN SEBAYA PADA MAHASISWA
UIN MALANG
SKRIPSI**

Oleh

Ayu Syarifatul Aulya

NIM. 220401110069

telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang
Skripsi pada tanggal 10 Juni 2026

Dewan Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama <u>Prof. Dr. H Rahmat Aziz, M.Si</u> NIP. 197008132001121001		22/6 2026
Ketua Penguji <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog</u> NIP. 197007242005012003		22/6 2026
Sekretaris Penguji <u>Ainindita Aghniacakti, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 199408182023212048		24/6 2026

Disahkan Oleh
Dekan

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M. Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang**

Assalamualaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH RELASI INTERPERSONAL DAN HARGA DIRI
TERHADAP PENGALAMAN GASLIGHTING OLEH TEMAN SEBAYA
PADA MAHASISWA UIN MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Ayu Syarifatul Aulya

NIM : 220401110069

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb.

Malang, 13 Mei 2026

Dosen Pembimbing I



Dr. Yulia Sholichatun, M. Si., Psikolog

NIP. 197007242005012003

NOTA DINAS

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang**

Assalamualaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH RELASI INTERPERSONAL DAN HARGA DIRI
TERHADAP PENGALAMAN GASLIGHTING OLEH TEMAN SEBAYA
PADA MAHASISWA UIN MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Ayu Syarifatul Aulya

NIM : 220401110069

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb.

Malang, 13 Mei 2026

Dosen Pembimbing II



Ainindita Aghniacakti, M.Psi, Psikolog

NIP. 199408182023212048

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Syarifatul Aulya

NIM : 220401110069

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Pengaruh Relasi Interpersonal Dan Harga Diri Terhadap Pengalaman Gaslighting Oleh Teman Sebaya Pada Mahasiswa Uin Malang**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas psikologi Univesitas Islam Negeri Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 22 Juni 2026

Penulis,



Ayu Syarifatul Aulya

NIM. 220401110069

MOTTO

“Bisikkanlah Terima Kasih Pada Diri Sendiri, Hebat Dia, Terus Menjagamu Dan
Sayangimu. Suarakan Bilang Padanya Jangan Paksakan Apapun, Suarakan
Ingatkan Terus Aku Makna Cukup”

Diri – Tulus

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil ‘alamin puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT. yang sudah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul Pengaruh Relasi Interpersonal dan Harga Diri Terhadap Pengalaman *Gaslighting* Oleh Teman Sebaya Pada Mahasiswa UIN Malang. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga kita dapat selalu memperoleh syafaat. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada :

1. Keluarga Tercinta

Kepada Alm. Bapak Djumadi Talar Susanto, Ibu Siti Rahma, dan Kakak Putri Sakhia S. Terima kasih banyak atas dukungan, doa, dan semangat yang selalu diberikan.

2. Dosen Pembimbing Dan Dosen Penguji

Kepada ibu Dr. Yulia Solichatun M.Si, Psikolog, Ibu Ainindita Aghniacakti M.Psi, Psikolog, dan Bapak Prof. Dr H Rahmat Aziz, M.Si Psikolog. Yang dengan sabar dan tulus membimbing setiap proses perjalanan akademik ini. Terima kasih atas ilmu, arahan, dan kepercayaan yang diberikan hingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik.

3. Teman-teman seperjuangan

Terima kasih sudah menemani perjalanan yang berat ini, terima kasih sudah tidak pernah menyerah dan menjadi pendorong disaat terjatuh. Terima kasih juga sudah mau berbagai cerita tawa suka maupun duka.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga kita selalu memperoleh syafaat dari beliau. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, MA., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog, Selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih yang setulus-tulusnya atas bimbingan, arahan, kesabaran, serta perhatian yang Ibu berikan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ainindita Aghniacakti M.Psi, Psikolog, Selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar dan tulus membimbing, serta memberi arahan dalam penyusunan skripsi ini
6. Prof. Dr. H Rahmat Aziz M.Si Selaku Penguji Utama yang dengan sabar membimbing dalam penyusunan penelitian ini
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang atas segala bentuk dukungan, informasi dan fasilitas yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
8. Orang tua dan keluarga, Alm Bapak Djumadi T.S, dan Ibu Siti Rahmah, serta Saudari Putri Sakhia Shahara yang memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan moral yang tidak ada habisnya.

9. Teman-teman seperjuangan yang sudah dengan tulus membantu, menemani dan memberikan semangat selama proses penyusunan proposal skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas kebaikan hati, bantuan, serta kehadiran kalian yang menjadi pendorong hingga titik ini.
11. Untuk diri saya sendiri Ayu Syarifatul Aulya, terima kasih karena tetap bertahan, terus melangkah, dan tidak pernah menyerah meski berbagai rintangan kehidupan datang silih berganti. Semoga setiap perjuangan, air mata, dan kelelahan ini menjadi pelajaran berharga serta kenangan indah dalam perjalanan menuju kehidupan yang lebih matang.

Peneliti berharap, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan ilmu pengetahuan bagi pembaca maupun pengembangan ilmu psikologi. Kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan proposal ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 19 Juni 2026

Penulis

Ayu Syarifatul Aulya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS	v
NOTA DINAS	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
ملخص.....	xix
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Gaslighting</i>	8
1. Definisi <i>Gaslighting</i>	8
2. Aspek <i>Gaslighting</i>	9
3. Faktor <i>Gaslighting</i>	10
4. Perspektif islam.....	11
B. Relasi interpersonal.....	12
1. Definisi Relasi interpersonal (<i>Interpersonal Relations</i>)	12
2. Aspek Relasi Interpersonal (<i>interpersonal relationship</i>).....	13

3. Faktor Relasi Interpersonal	14
4. Perspektif islam.....	15
C. Harga diri (<i>self-esteem</i>)	15
1. Definisi Harga diri (<i>self-esteem</i>)	15
2. Aspek Harga diri (<i>Self-esteem</i>)	16
3. Faktor Harga diri	17
4. Perspektif islam.....	18
D. Pengaruh Relasi Interpersonal Dan Harga Diri (<i>Self-esteem</i>) Terhadap <i>Gaslighting</i>	19
E. Kerangka konseptual.....	23
F. Hipotesis.....	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Variabel Penelitian	25
C. Definisi Operasional.....	25
D. Partisipan.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	27
E. Alat Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV	38
PEMBAHASAN	38
A. Pelaksanaan penelitian	38
B. Hasil penelitian.....	40
1. Analisis Deskriptif	40
2. Uji Asumsi Klasik.....	45
3. Uji Hipotesis	48
C. Pembahasan.....	51
1. Tingkat Relasi Interpersonal pada mahasiswa UIN Malang.....	51
2. Tingkat Harga diri pada mahasiswa UIN Malang.....	54
3. Tingkat <i>Gaslighting</i> pada mahasiswa UIN Malang	56

4. Pengaruh Relasi Interpersonal terhadap <i>gaslighting</i> oleh mahasiswa UIN Malang	58
5. Pengaruh Harga diri terhadap <i>Gaslighting</i> pada mahasiswa UIN Malang 61	
6. Pengaruh Relasi Interpersonal dan harga diri terhadap <i>Gaslighting</i>	64
BAB V	69
PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
C. Keterbatasan	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	79
Lampiran 1	79
Skala <i>Gaslighting</i>	79
Lampiran 2	81
Skala Relasi Interpersonal	81
Lampiran 3	82
Skala Harga diri Sebelum gugur	82
Skala Harga Diri setelah gugur.....	82
Lampiran 4	84
Expert Judgement	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala <i>Gaslighting</i>	29
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Relasi Interpersonal.....	29
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Harga Diri (<i>Self-esteem</i>).....	30
Tabel 3. 4 Uji Validitas <i>Gaslighting</i>	31
Tabel 3.5 Uji Validitas Relasi interpersonal	32
Tabel 3. 6 Uji Validitas Harga diri.....	32
Tabel 3. 7 Uji Validitas Harga diri setelah gugur	33
Tabel 3. 8 Tabel Hasil Uji Reliabilitas.....	34
Tabel 4. 1 Skor Empirik.....	40
Tabel 4. 2 Deskripsi Frekuensi Kategori data <i>Gaslighting</i>	41
Tabel 4. 3 Deskripsi Frekuensi Kategori berdasarkan Gender	42
Tabel 4. 4 Deskripsi Frekuensi Kategori data Relasi Interpersonal.....	42
Tabel 4. 5 Deskripsi Frekuensi Kategori berdasarkan Gender	43
Tabel 4. 6 Deskripsi Frekuensi Kategori data Harga Diri.....	43
Tabel 4. 7 Deskripsi Frekuensi Kategori berdasarkan Gender	44
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas	46
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	47
Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas	47
Tabel 4. 12 Hasil Uji Simultan.....	48
Tabel 4. 13 Hasil Uji Parsial	49
Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi	50
Tabel 4. 15 Hasil Uji Lanjutan.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	23
--------------------------------------	----

ABSTRAK

Aulya, Ayu Syarifatul, 2026. Pengaruh Relasi Interpersonal dan Harga diri terhadap Pengalaman *Gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang

Dosen Pembimbing: Dr. Yulia Solichatun, M.Si., Psikolog

Ainindita Aghniacakti, M.Psi., Psikolog

Kata Kunci: *gaslighting*, relasi interpersonal, harga diri, teman sebaya, mahasiswa

Mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap manipulasi psikologis dalam relasi sosial, salah satunya *gaslighting* oleh teman sebaya. *Gaslighting* merupakan bentuk manipulasi yang membuat korban meragukan persepsi, ingatan, dan kewarasannya sendiri sehingga berdampak serius terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat relasi interpersonal, harga diri, dan pengalaman *gaslighting*, serta pengaruh relasi interpersonal dan harga diri terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linier berganda. Sampel penelitian adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sejumlah 398 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen, yaitu skala *Victim Gaslighting Questionnaire* (VGQ), *Relationship Assessment Scale*, dan *Rosenberg's Self-esteem Scale*. Analisis data menggunakan uji regresi linier berganda, uji parsial (uji t), dan uji simultan (uji F) dengan bantuan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang pada ketiga variabel, yaitu *gaslighting* (70,4%), relasi interpersonal (61,3%), dan harga diri (61,6%). Secara parsial, relasi interpersonal berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *gaslighting* ($\beta = -0,303$; $p < 0,000$) dengan aspek yang paling berpengaruh adalah, aspek harapan ($\beta = -.276$), demikian pula harga diri ($\beta = -0,384$; $p < 0,000$), di mana harga diri memiliki pengaruh yang lebih besar. Secara simultan, kedua variabel bersama-sama berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *gaslighting* ($F = 94,342$; $p < 0,000$) dengan kontribusi sebesar 32,3% ($R^2 = 0,323$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik relasi interpersonal dan semakin tinggi harga diri mahasiswa, maka semakin rendah pengalaman *gaslighting* yang dialami.

ABSTRACT

Aulya, Ayu Syarifatul, 2026. The Influence of Interpersonal Relationships and *Self-esteem* on Experiences of *Gaslighting* by Peers Among Students at UIN Malang.

Advisor: Dr. Yulia Solichatun, M.Si, Psychologist

Ainindita Aghniacakti, M.Psi, Psychologist

Keywords: *gaslighting*, interpersonal relationships, *self-esteem*, peers, university students

University students are a group vulnerable to psychological manipulation in social relationships, one of which is *gaslighting* by peers. *Gaslighting* is a form of manipulation that causes the victim to doubt their own perceptions, memories, and sanity, thereby having a serious impact on mental health. This study aims to determine the levels of interpersonal relationships, *self-esteem*, and experiences of *gaslighting*, as well as the influence of interpersonal relationships and *self-esteem* on experiences of peer *gaslighting* among students at UIN Malang.

This study employs a quantitative approach using a multiple linear regression design. The sample consists of 398 active students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University (UIN) Malang. Data collection was conducted using three instruments: the Victim *Gaslighting* Questionnaire (VGQ), the Relationship Assessment Scale, and Rosenberg's *Self-esteem* Scale. Data analysis utilized multiple linear regression tests, partial tests (t-tests), and simultaneous tests (F-tests) with the assistance of SPSS.

The results of the study indicate that the majority of students fall into the moderate category for all three variables: *gaslighting* (70.4%), interpersonal relationships (61.3%), and *self-esteem* (61.6%). Partially, interpersonal relationships had a negative and significant effect on *gaslighting* ($\beta = -0.303$; $p < 0.000$), with the most influential aspect being expectations ($\beta = -0.276$); similarly, *self-esteem* ($\beta = -0.384$; $p < 0.000$) had a significant effect, with *self-esteem* having a greater influence. Simultaneously, both variables together had a negative and significant effect on *gaslighting* ($F = 94.342$; $p < 0.000$), contributing 32.3% ($R^2 = 0.323$). This indicates that the better the interpersonal relationships and the higher the students' *self-esteem*, the lower the level of *gaslighting* experienced.

ملخص

أوليا، آيو شريفاتول، 2026. تأثير العلاقات الشخصية وتقدير الذات على تجارب التلاعب النفسي من قبل مالانج UIN الأقران لدى طلاب جامعة

المشرفة :الدكتورة يوليا سوليشاتون، ماجستير في العلوم، أخصائية نفسية

أَيْنِندِيتَا أَغْنِيَاكْتِي، مَا جَسْتِير فِي عِلْمِ النَّفْسِ، أَخْصَائِيَّةُ نَفْسِيَّةِ

الكلمات المفتاحية: التلاعب النفسي، العلاقات الشخصية، تقدير الذات، الأقران، الطلاب

الطلاب هم فئة معرضة للتلاعب النفسي في العلاقات الاجتماعية، ومن بينها التلاعب النفسي من قبل الأقران التلاعب النفسي هو شكل من أشكال التلاعب يجعل الضحية تشك في إدراكها وذاكرتها وسلامة عقلها، مما يؤثر بشكل خطير على صحتها النفسية. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى العلاقات الشخصية، وتقدير الذات، وتجارب التلاعب النفسي، بالإضافة إلى تأثير العلاقات الشخصية وتقدير الذات على تجارب التلاعب. مالانج UIN النفسي من قبل الأقران لدى طلاب جامعة

تستخدم هذه الدراسة نهجًا كمياً بتصميم الانحدار الخطي المتعدد. وتضم عينة الدراسة 398 طالبًا نشطًا في المانج. تم جمع البيانات باستخدام ثلاثة أدوات، وهي مقياس استبيان ضحية التلاعب النفسي UIN جامعة ومقياس تقييم العلاقات، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات. تم تحليل البيانات باستخدام اختبار (VGQ)، SPSS بمساعدة برنامج (F اختبار) واختبار متزامن (t اختبار) الانحدار الخطي المتعدد، واختبار جزئي

أظهرت نتائج البحث أن غالبية الطلاب يقعون في الفئة المتوسطة في المتغيرات الثلاثة، وهي التلاعب النفسي والعلاقات الشخصية (61,3%)، واحترام الذات (61,6%). (بشكل جزئي، كان للعلاقات الشخصية، (70,4%) وكان الجانب الأكثر تأثيراً هو جانب ($\beta = -0,303$ ؛ $p < 0,000$) تأثير سلبي وهام على الغازلايتينغ حيث كان للتقدير الذاتي، ($\beta = -0,384$ ؛ $p < 0,000$) وكذلك التقدير الذاتي، ($\beta = -0,276$) التوقعات ($F = 94,342$ ؛ $p < 0,000$) تأثير أكبر بشكل متزامن، كان للمتغيرين معاً تأثير سلبي وهام على التلاعب النفسي وهذا يشير إلى أنه كلما كانت العلاقات الشخصية أفضل. ($R^2 = 0,323$) بمساهمة بلغت 32,3% وارتفع تقدير الذات لدى الطلاب، انخفضت تجارب التلاعب النفسي التي يمرون بها.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa awal, suatu periode yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial (Tumiwan & Huwae, 2023). Pada tahap ini, mahasiswa berupaya membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik dan dinamika sosial di lingkungan kampus. Sebagai generasi intelektual dan *agent of change*, mahasiswa idealnya memiliki pola pikir yang matang, karakter yang baik, serta kecerdasan emosional yang memadai, termasuk kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri maupun orang lain, sehingga mampu membangun relasi interpersonal yang sehat (Telaumbanua et al., 2025). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu menjalankan peran tersebut secara optimal. Dalam proses adaptasi sosial, sebagian mahasiswa justru terlibat dalam hubungan yang tidak sehat atau *toxic*, seperti persaingan tidak sehat, manipulasi emosional, hingga *gaslighting*, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan relasi sosial (Derelah Putri Pratiwi & Indri Sarwili, 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fitriani et al., (2023) sejumlah 51,5% peserta sudah pernah mendengar atau memahami apa yang dimaksud dengan *gaslighting* dan 48,5% belum pernah dengar tentang *gaslighting*. Berdasarkan psikotes yang diberikan, 63,5% peserta memiliki indikasi pernah menjadi korban perilaku *gaslighting* dengan lebih dari 10 indikasi dan 36,5% peserta memiliki kurang dari 10 indikasi perilaku *gaslighting*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *gaslighting* merupakan fenomena yang cukup umum terjadi, bahkan di kalangan individu yang mungkin belum sepenuhnya menyadari bentuk dan dampak dari *gaslighting*.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pra-penelitian kepada 23 mahasiswa UIN Malang untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman *gaslighting* dalam relasi teman sebaya. Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah mengalami situasi yang mengarah pada dinamika *gaslighting*. Pada aspek *Peer Disagreement*, hampir seluruh responden menyatakan pernah dibuat ragu terhadap kejadian yang mereka alami, disalahkan meskipun merasa benar, serta mengalami pemutarbalikan fakta. Beberapa responden mengungkapkan perasaan “bingung dan ragu terhadap diri sendiri”, “merasa tertekan”, “sedih dan kecewa”, bahkan memilih “diam saja karena capek dibantah terus”. Kondisi ini menunjukkan adanya kebingungan kognitif dan tekanan emosional dalam relasi pertemanan.

Kemudian pada aspek *Loss of Self-Trust*, responden mengaku mulai meragukan persepsi dan penilaian pribadinya setelah berulang kali disalahkan. Hal ini berkaitan erat dengan aspek harga diri (*self-esteem*). Sebagian besar responden menyatakan bahwa cara mereka menilai diri sendiri sangat berpengaruh terhadap cara menghadapi perilaku tersebut. Beberapa jawaban seperti “kalau tidak percaya diri, pendapat yang benar jadi terasa salah”, “sangat berpengaruh”, dan “iya berpengaruh” menunjukkan bahwa individu dengan harga diri yang lebih rendah cenderung lebih mudah terpengaruh, ragu, dan memilih menghindar. Sebaliknya, responden yang merasa memiliki dukungan dari “circle yang nyaman” dan hubungan pertemanan yang terbuka cenderung lebih mampu bertahan dan tidak mudah terpengaruh secara emosional.

Berdasarkan Hasil pra-penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman *gaslighting* tidak hanya berkaitan dengan dinamika konflik pertemanan, tetapi juga berhubungan dengan kualitas relasi interpersonal dan tingkat harga diri individu. Ketika Relasi interpersonal individu buruk, maka individu akan lebih rentan terkena manipulasi psikologis. Begitu juga dengan harga diri, ketika harga diri individu melemah, maka individu menjadi lebih rentan meragukan diri sendiri dan rentan menerima manipulasi psikologis dari orang lain.

Defisini *Gaslighting* menurut Stern (dalam Sari, 2024) merupakan bentuk manipulasi psikologi dimana pelaku berusaha membuat korban meragukan realitas, ingatan, atau persepsi dirinya sendiri. Hal ini sering tidak disadari, baik oleh pelaku maupun korban karena muncul dengan halus dan tersembunyi diantara percakapan antar teman sehari-hari. Menurut (Muflihah & Naqiyah, 2022) *Gaslighting* merupakan bentuk kekerasan psikologi yang sering tidak disadari korban sebab dibungkus dengan bentuk komunikasi yang wajar seperti lelucon, sarkasme, atau kritik. Pada umumnya, *gaslighting* sebagai fenomena manipulasi psikologis sering dikaitkan dengan kekuasaan, dominasi dalam relasi interpersonal, dan kelemahan dalam harga diri (*self-esteem*) korban (Sweet, 2019). Pelaku *gaslighting* juga biasanya bersikap dominan, sering meremehkan perasaan korban, menggunakan strategi seperti *playing victim*, yang menyebabkan korban mempertanyakan kewarasannya sendiri.

Menurut Yulistiani et al., (2023) Perilaku *gaslighting* biasa dikaitkan dengan relasi interpersonal. Dimana faktor eksternal seperti relasi interpersonal seringkali menjadi pemicu timbulnya perilaku *gaslighting*. Perilaku *gaslighting* dapat muncul dalam berbagai jenis relasi interpersonal, baik relasi berbentuk romantis, keluarga, maupun pertemanan. Sebab dalam interaksi yang dekat dan intens, pelaku memiliki kesempatan lebih besar untuk memanipulasi dan mengontrol persepsi orang lain. Selain itu, ketergantungan emosional dan kepercayaan yang tinggi dalam relasi interpersonal dapat membuat korban sulit menyadari bahwa dirinya sedang dimanipulasi, sehingga *gaslighting* dapat berlangsung dalam waktu yang lama tanpa disadari.

Menurut Sullivan, (1953) relasi interpersonal adalah dasar pembentukan kepribadian seseorang. Sullivan menjelaskan bahwa kepribadian tidak terbentuk secara terpisah, melainkan berkembang melalui interaksi dengan orang lain. Melalui relasi sosial, seseorang belajar memahami dirinya, menyesuaikan diri, dan membangun cara berinteraksi dengan lingkungan. Sementara itu (Hendrick, 1988) menyebutkan bahwa relasi interpersonal dilihat dari segi kepuasan hubungan, Dimana hal itu dilihat dari pandangan individu terhadap kualitas hubungan yang

dijalaninya. Kualitas hubungan itu mencakup seberapa baik pihak lain memenuhi kebutuhannya, seberapa besar rasa kepercayaan yang terbangun, sejauh mana harapan awal terpenuhi, serta seberapa mampu kedua pihak menghadapi permasalahan bersama.

Selain relasi interpersonal, Harga diri (*self-esteem*) juga dapat dikaitkan dengan *gaslighting*, dimana seseorang dengan harga diri (*self-esteem*) kurang baik akan rentan terkena *gaslighting* baik menjadi pelaku maupun korban (Silva, n.d.). Menurut (Rosenberg, 1965) harga diri (*self-esteem*) merupakan penilaian menyeluruh seorang individu terhadap nilai dan kompetensi dirinya. Dalam hal ini disimpulkan bahwa, seseorang yang memiliki harga diri (*self-esteem*) rendah akan cenderung lebih mudah diragukan oleh orang lain, dan sulit mempertahankan keyakinannya sendiri.

Menurut teori Abraham Maslow (Ikbal & Nurjannah, 2016), harga diri (*self-esteem*) menempati tingkatan ke-4 yakni pada tingkatan kebutuhan akan penghargaan. Abraham Maslow sendiri menyebutkan bahwa kebutuhan akan penghargaan dibagi menjadi 2, yang pertama adalah kebutuhan dasar, yang meliputi kebutuhan untuk dihormati, kebutuhan status, kemuliaan, pengakuan, apresiasi, dan reputasi serta martabat dan dominasi. Dan kebutuhan yang ke-2 adalah kebutuhan akan harga diri. Kedua kebutuhan itu sangat penting untuk dipenuhi. Ketika kebutuhan itu tidak terpenuhi, individu akan merasa tidak mampu, mudah bergantung pada orang lain, dan mudah meragukan dirinya sendiri.

Berdasarkan penelitian terdahulu, fenomena *gaslighting* sudah banyak dikaji dalam berbagai relasi interpersonal. Namun sebagian besar masih berfokus pada konteks romantis atau keluarga. Contohnya, penelitian (Muflihah & Naqiyah, 2022) menemukan bahwa *gaslighting* sering muncul dalam relasi yang romantis (pacaran) melalui komunikasi yang merendahkan dan kontrol emosional. Sedangkan Fitriani et al., (2023). menunjukkan bahwa perilaku *gaslighting* juga bisa terjadi di lingkungan kampus, meskipun belum banyak diteliti secara spesifik dalam relasi teman sebaya, terutama di kalangan mahasiswa namun belum banyak dikaji secara spesifik dalam konteks relasi teman sebaya. Selain itu, sebagian besar

penelitian terdahulu hanya menyoroti *gaslighting* dari sisi komunikasi atau kekerasan psikologis, belum menelusuri bagaimana relasi interpersonal dan harga diri (*self-esteem*) dapat memengaruhi pengalaman *gaslighting* dalam relasi teman sebaya.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan baik dari segi fokus kajian maupun konteks subjeknya. Kebaruan terletak pada upaya meneliti pengaruh relasi interpersonal dan harga diri (*self-esteem*) terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa. Penelitian ini menggabungkan relasi interpersonal dan harga diri (*self-esteem*), sehingga dapat melihat bagaimana interaksi sosial dan penilaian diri berperan terhadap munculnya pengalaman *gaslighting*.

Kebaruan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi bidang psikologi, terutama dalam memahami faktor-faktor psikologis yang berhubungan dengan fenomena *gaslighting* di kalangan mahasiswa. Maka dari itu, penelitian ini penting untuk dikaji karena *gaslighting* yang tinggi dalam relasi teman sebaya mahasiswa berpotensi menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, stres, kebingungan kognitif, penurunan harga diri, hingga terganggunya kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan interpersonal. Sebaliknya tingkat *gaslighting* yang rendah menunjukkan bahwa hubungan yang terjalin cenderung lebih sehat, komunikasi berlangsung secara terbuka dan tegas, serta kondisi psikologis yang lebih stabil dan positif. Perbedaan konsekuensi tersebut menunjukkan bahwa intensitas *gaslighting* dapat berdampak secara langsung terhadap kondisi psikologis individu.

Maka dari itu, penting juga untuk mengenali faktor yang memengaruhi *gaslighting*, seperti kualitas relasi interpersonal dan tingkat harga diri. Individu dengan relasi interpersonal yang positif dan harga diri yang kuat cenderung memiliki batasan diri (*personal boundaries*), serta ketahanan psikologis yang lebih baik sehingga lebih peka dalam menyadari dan menolak manipulasi psikologis. Sebaliknya, relasi interpersonal yang rendah dan harga diri yang lemah dapat meningkatkan kerentanan terhadap manipulasi psikologis yang dilakukan oleh pelaku *gaslighting*. Dengan mengkaji pengaruh kedua variabel tersebut terhadap

tingkat *gaslighting*, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui dampak dari fenomena tersebut, tetapi juga untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat melindungi maupun yang meningkatkan risiko terjadinya *gaslighting*, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar dalam menyusun langkah pencegahan dan bentuk intervensi yang sesuai di lingkungan mahasiswa.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperluas wawasan tentang relasi interpersonal dan harga (*self-esteem*) dalam kaitannya dengan pengalaman manipulasi psikologis. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa, dosen, maupun pihak kampus dalam membangun lingkungan sosial yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri, serta mencegah terjadinya perilaku *gaslighting* dalam relasi pertemanan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat relasi interpersonal pada mahasiswa UIN Malang?
2. Bagaimana tingkat harga diri pada mahasiswa UIN Malang?
3. Bagaimana tingkat *gaslighting* pada mahasiswa UIN Malang?
4. Bagaimana pengaruh relasi interpersonal terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang?
5. Bagaimana pengaruh harga diri terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang?
6. Bagaimana pengaruh relasi interpersonal dan harga diri terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat relasi interpersonal pada mahasiswa UIN Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat harga diri pada mahasiswa UIN Malang.
3. Untuk mengetahui tingkat *gaslighting* pada mahasiswa UIN Malang.
4. Untuk mengetahui pengaruh relasi interpersonal terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang.

5. Untuk mengetahui pengaruh harga diri terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang.
6. Untuk mengetahui pengaruh relasi interpersonal dan harga diri terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana relasi interpersonal dan harga diri (*self-esteem*) berperan terhadap munculnya pengalaman *gaslighting* pada mahasiswa. Temuan ini juga diharapkan dapat memperkuat teori-teori yang berkaitan dengan dinamika relasi sosial dan konsep diri, serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai bentuk-bentuk manipulasi psikologis dalam interaksi sosial setara (*peer relationship*)

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa, dosen, maupun pihak kampus dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat dan suportif. Dengan memahami bagaimana kualitas relasi interpersonal dan tingkat harga diri (*self-esteem*) dapat memengaruhi kerentanan terhadap *gaslighting*, diharapkan muncul upaya-upaya preventif seperti pelatihan keterampilan sosial, pengembangan empati, serta peningkatan rasa percaya diri mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi praktisi psikologi dalam memberikan layanan konseling atau intervensi psikologis untuk membantu individu yang mengalami manipulasi emosional dalam relasi pertemanan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Gaslighting*

1. Definisi *Gaslighting*

Gaslighting pertama kali dikenalkan dalam film berjudul *gas light* yang diadaptasi oleh Patric Hamilton pada tahun 1994. Film tersebut mengisahkan pasangan suami-istri (Paula dan Gregory), Dimana Gregory melakukan manipulasi dan distorsi kepada istrinya untuk menutupi kejahatannya, sampai istrinya percaya bahwa dia gila. Kemudian pada tahun 2015, Inggris memasukkan *gaslighting* sebagai bagian dari undang-undang kekerasan dan tindak kriminal dalam rumah tangga (Muflihah & Naqiyah, 2022). Meskipun pada awalnya *gaslighting* lebih cenderung pada relasi dalam rumah tangga, namun tidak menutup kemungkinan bahwa *gaslighting* juga dapat terjadi pada relasi teman sebaya.

Gaslighting menurut Petric, (2022) adalah manipulasi psikologi yang dilakukan melalui penyangkalan berulang, pengalihan, kontradiksi, dan kebohongan, dengan tujuan membuat korban mulai mempertanyakan ingatan, persepsi, dan kewarasan mereka sendiri. Calef dan Weinshel (1981) berpendapat bahwa *gaslighting* merupakan sebuah upaya individu untuk memengaruhi individu yang lain, dengan membuat individu tersebut meragukan dirinya sendiri (Sari, 2024).

Dalam Herawati, (2023) *Gaslighting* adalah suatu dinamika interpersonal yang dimana pelaku menggunakan berbagai teknik untuk mengontrol psikologis korban, dan membuat korban meragukan dirinya sendiri, kemudian pelaku mampu mengendalikan perasaan, pemikiran dan bahkan perilaku korban. Perilaku *gaslighting* sulit untuk diketahui oleh korban, karena manipulasi yang dilakukan pelaku masuk secara halus. Pelaku akan membuat korban merasa hal yang diungkapkan pelaku berupa fakta dan akhirnya membuat korban mulai meragukan dirinya.

Berdasarkan pemaparan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *gaslighting* merupakan suatu bentuk manipulasi psikologi yang sering tidak disadari, dalam *gaslighting* pelaku akan membuat korban meragukan kewarasannya. *Gaslighting* ditandai dengan *loss of self-trust*, yakni kondisi saat korban sudah mulai kehilangan kepercayaan terhadap dirinya, selain itu *gaslighting* juga ditandai dengan *peer disagreement*, yang menggambarkan interaksi sosial tidak sehat, seperti korban disalahkan, ditentang, dan diragukan secara terus menerus oleh lingkungannya. Dengan demikian, *Gaslighting* dapat dipahami sebagai perilaku negatif yang terbentuk dari relasi interpersonal yang buruk, di mana didalamnya terjadi manipulasi psikologis, yang membuat seseorang tidak mempercayai dirinya sendiri.

2. Aspek *Gaslighting*

Menurut Bhatti et al., (2023) terdapat dua aspek utama dalam pengalaman *gaslighting*, yaitu *loss of self-trust* dan *peer disagreement*. Kedua aspek ini disusun berdasarkan teori *The Knot Theory of Mind* yang dikemukakan oleh Petric, (2022), teori ini menjelaskan bahwa kekerasan emosional dan manipulasi psikologis dalam *gaslighting* dapat menimbulkan “simpul-simpul mental” berupa pikiran dan emosi negatif yang mengganggu fungsi kognitif dan emosional korban.

Aspek *loss of self-trust* menggambarkan kondisi ketika korban kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk membuat keputusan, menilai realitas, dan mempercayai persepsinya. Dalam situasi ini, korban mulai meragukan ingatannya, rasionalitasnya, dan kemampuan berpikirnya, hingga akhirnya menjadi bergantung pada pendapat pelaku sebelum mengambil keputusan.

Sementara itu, aspek *peer disagreement* menggambarkan pola interaksi sosial di mana korban terus-menerus disalahkan, ditentang, atau diragukan oleh orang-orang di sekitarnya, terutama oleh pelaku *gaslighting*. Dalam konteks ini, pelaku berupaya menanamkan rasa bersalah pada korban

melalui penolakan, pembalikan fakta, dan penyudutan, sehingga korban merasa tidak dipercaya dan kehilangan dukungan sosial.

Aspek-aspek yang terkandung dalam *gaslighting* memiliki keterkaitan. Pada aspek *peer disagreement* menggambarkan dimensi eksternal/interpersonal dari *gaslighting*, sedangkan *loss of self-trust* mencerminkan dimensi internal/intrapersonal berupa keraguan dan kehilangan kepercayaan terhadap diri sendiri. Kedua aspek itu menggambarkan *gaslighting* secara penuh, di mana tekanan sosial eksternal menyebabkan kerusakan kognitif dan emosional internal, seperti yang dijelaskan dalam *The Knot Theory of Mind* (Petric, 2022).

3. Faktor *Gaslighting*

Menurut Qatrunnada, (2025) *Gaslighting* dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya :

a. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi dapat menjadi pemicu perilaku *gaslighting*. Dalam faktor ini kekuasaan yang tidak seimbang, yakni Ketika salah satu pihak lebih unggul dalam finansial, dapat menciptakan lingkungan yang rentan terjadi *gaslighting*. Selain itu, ekonomi rendah juga dapat menjadi faktor seseorang mudah menjadi korban *gaslighting*.

b. Faktor komunikasi

Dalam faktor komunikasi *gaslighting* terjadi ketika seseorang berusaha mengendalikan, mendominasi, menjaga harga dirinya, menghindari dari kesalahan dan menciptakan kepuasan untuk dirinya sendiri. *Gaslighting* dapat dilakukan dengan sengaja yang bertujuan untuk melemahkan kepercayaan diri korban serta membuat korban bergantung pada pelaku.

c. Faktor waktu

Faktor ini mempengaruhi bagaimana *gaslighting* terjadi dan bagaimana dampaknya pada korban. *Gaslighting* biasanya dimulai dengan halus dan tidak terasa, sehingga korban seringkali tidak menyadari jika sedang

dimanipulasi. Namun dalam waktu yang lama, *gaslighting* dapat merusak kesehatan mental korban

4. Perspektif islam

Gaslighting merupakan tindakan manipulasi psikologis yang membuat seseorang meragukan persepsi, ingatan, atau realitas dirinya (Fitriani et al., 2023). Perilaku ini termasuk bentuk *emotional abuse* yang bertentangan dengan nilai moral dan etika hubungan sosial yang diajarkan Islam. *Gaslighting* sejalan dengan konsep *zulm* (kezaliman), *zulm* (kezaliman) yaitu perilaku yang tidak adil, menindas, dan merugikan, orang lain pada kondisi yang tidak semestinya (Rabuddin, M, 2024)

Konsep *gaslighting* tersebut selaras dengan firman Allah dalam QS Al-Baqarah ayat 9:

يُخٰدِعُوْنَ اللّٰهَ وَالَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اَيَّٰهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ
وَمَا يَخْدَعُوْنَ اِلَّا اَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُوْنَ ﴿٩﴾

“Mereka menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanyalah menipu diri sendiri tanpa mereka sadari”

Allah swt. telah mengisyaratkan perilaku manipulasi psikologis ini jauh sebelum istilah *gaslighting* dikenal. Dalam QS. Al-Baqarah/2:9, digambarkan bagaimana tindakan menipu dan memanipulasi orang lain pada hakikatnya merupakan bentuk penipuan terhadap diri sendiri, karena pelaku tidak menyadari bahwa ia sedang menjerumuskan dirinya dalam kebohongan yang dibangunnya sendiri. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa perilaku semacam itu merupakan ciri orang munafik yang mengundang murka Allah akibat keraguan dan kebohongan yang terus-menerus mereka lakukan, sementara mereka sendiri tidak menyadarinya karena telah terbutakan oleh perbuatan tersebut (Barri, 2025). Kondisi ini sejalan dengan mekanisme *gaslighting*, di mana pelaku secara sistematis memutarbalikkan

fakta dan menyangkal realitas korban hingga korban mulai meragukan persepsinya sendiri.

Menurut Zulfani, (2025) kebohongan termasuk dalam ciri kemunafikan. Dan kemunafikan dapat menjadi akar bagi tindakan manipulatif seperti *gaslighting*. Berdasarkan ayat dan tafsir tersebut, dapat disimpulkan bahwa *gaslighting* bertentangan dengan prinsip Islam yang melarang kezaliman, kebohongan, dan pelecehan psikologis. Perilaku ini dianggap sebagai bentuk tindakan merendahkan martabat manusia, sehingga tidak sesuai dengan akhlak mulia yang dianjurkan Islam.

B. Relasi interpersonal

1. Definisi Relasi interpersonal (*Interpersonal Relations*)

Sullivan (dalam Francis & Fernandez, 2022), mengkombinasikan “intro” dan “personal” sebagai konsep psikologis yang diartikan sebagai “perilaku antara orang-orang dalam sebuah pertemuan”. Sullivan (dalam Fadilah et al., 2023) berpendapat bahwa dalam suatu hubungan terjadi suatu keadaan yang disebut perpindahan “energy” antara satu sama lain yang membuat seseorang merasa puas dengan adanya hubungan tersebut. Menurut Loban et al.(dalam Aufar et al., 2023) Relasi interpersonal merupakan hubungan antara dua orang atau lebih yang saling bergantung satu sama lain dan menggunakan pola interaksi yang konsisten. Pace dan Faules (2001) menyebutkan bahwa relasi interpersonal merupakan hubungan paling intim yang dimiliki seseorang dengan orang lain, yang dapat terjadi dalam tingkat pribadi, antarteman, atau teman sebaya.

Dwiyer (dalam Fadilah et al., 2023) menjelaskan bahwa relasi itu terbentuk Ketika ada dua orang atau lebih yang saling mempengaruhi pada periode tertentu. Sedangkan menurut relasi interpersonal dipandang dari sudut kepuasan hubungan (*relationship satisfaction*). Dimana menurutnya kepuasan hubungan merupakan persepsi subjektif individu terhadap kualitas hubungan yang dijalannya, yang mencakup seberapa baik pihak

lain memenuhi kebutuhannya, seberapa besar rasa kepercayaan yang terbangun, sejauh mana harapan awal terpenuhi, serta seberapa mampu kedua pihak menghadapi permasalahan bersama. Yang membedakan pandangan Hendrick dari tokoh lainnya adalah bahwa ia secara eksplisit menegaskan konsep kepuasan hubungan ini tidak terbatas pada hubungan romantis semata, melainkan berlaku pula untuk berbagai bentuk hubungan dekat lainnya, termasuk pertemanan (*friendships*) (Hendrick, 1988).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa relasi interpersonal adalah hubungan timbal balik antara dua orang atau lebih yang terbentuk melalui cinta atau kasih sayang, dan masalah dan harapan. Hubungan yang baik tercermin dari tingkat kepuasan yang dirasakan oleh masing-masing individu (Hendrick, 1988).

2. Aspek Relasi Interpersonal (*interpersonal relationship*)

Menurut Hendrick, (1988) ada 3 aspek dalam hubungan

a) Cinta

Aspek cinta mengacu pada seberapa besar cinta atau kasih sayang yang dimiliki seseorang terhadap teman, pasangan, atau orang terdekat nya, kepuasan dalam hubungan interpersonal berpengaruh secara signifikan terhadap ukuran cinta yang dirasakan tiap individu, yang artinya semakin besar cinta yang dirasakan, semakin puas individu terhadap hubungan tersebut (Tantri, 2021).

b) Harapan

Aspek harapan terdiri dari ekspektasi dan harapan individu terhadap orang lain. Aspek ini mengukur sejauh mana hubungan yang dijalani sudah memenuhi harapan seseorang. Dalam kepuasan hubungan menilai seberapa baik harapan individu telah dipenuhi orang lain. Ketika harapan tersebut terpenuhi maka individu cenderung merasa puas terhadap hubungannya (Tantri, 2021).

c) Masalah

Aspek masalah berkaitan dengan seberapa banyak masalah atau konflik yang muncul dalam suatu hubungan. Aspek ini juga menilai seberapa parah masalah yang terjadi tersebut. Pada aspek ini apabila semakin sedikit masalah yang dirasakan, semakin tinggi kepuasan hubungan tersebut. (Tantri, 2021).

3. Faktor Relasi Interpersonal

Menurut Rakhmat (dalam Masriana et al., 2018) terdapat faktor yang mempengaruhi relasi interpersonal, diantaranya:

a) Percaya

Kepercayaan diartikan sebagai suatu keyakinan terhadap perilaku seseorang untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan, dimana dalam hal ini terdapat ketidakpastian dalam pencapaiannya serta dalam situasi yang mengandung resiko. Kepercayaan dapat meningkatkan hubungan interpersonal karena membuka jalan komunikasi, memperjelas pengiriman serta penerimaan informasi. Dalam relasi interpersonal penting untuk menumbuhkan kepercayaan agar timbul persepsi yang baik (Absorudin, 2017)

b) Sikap sportif

sikap yang mengurangi resiko difensif dalam komunikasi. Sikap difensif akan membuat hubungan interpersonal gagal, karena orang yang difensif akan melindungi dirinya dari ancaman dalam relasi interpersonal. Dengan adanya sikap itu, orang difensif tidak akan memahami pesan orang lain dalam relasi interpersonal (Absorudin, 2017)

c) Sikap terbuka

sikap terbuka memiliki pengaruh yang besar terhadap keefektifan relasi interpersonal. Ada beberapa karakteristik dari sikap terbuka, yakni

- 1). Menilai pesan secara objektif, yakni menilai dengan menggunakan data dan logika.
- 2). Kepekaan, yakni dapat membedakan dan membaca suasana

- 3). Berfokus pada isi
- 4). Mencari informasi dari berbagai sumber, bukan dari satu sumber saja
- 5). Profesional dan bersedia berubah
- 6). Mencari tau arti pesan yang tidak sesuai dengan kepercayaan

4. Perspektif islam

Relasi interpersonal merupakan hubungan antara dua orang atau lebih yang saling bergantung satu sama lain dan menggunakan pola interaksi yang konsisten (Aufar et al., 2023). Dalam Islam, relasi interpersonal tercermin dalam konsep *ukhuwwah*, yaitu persaudaraan, yaitu hubungan yang dibangun oleh rasa cinta dan didasari oleh akidah (Anshori, 2016). Pengertian ini sejalan dengan firman Allah dalam QS Al-Hujurat ayat 10:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ

“Sesungguhnya orang-orang beriman itu bersaudara, maka damaikanlah antara kedua saudaramu itu.”

Ayat ini menegaskan bahwa relasi interpersonal ideal didasari oleh rasa persaudaraan, saling menolong, dan menjauhi perselisihan. Menurut Hamka (dalam Fadhillah & Deswalantri, 2022) prasangka buruk adalah suatu perbuatan dosa, karena hal itu merupakan tuduhan yang tidak beralasan dan bisa berakibat putus tali silaturahmi. Maka dari itu, Hamka melarang adanya prasangka, agar relasi interpersonal dapat terjalin dengan baik.

C. Harga diri (*self-esteem*)

1. Definisi Harga diri (*self-esteem*)

Harga diri (*Self-esteem*) menurut Rosenberg (dalam Balgis et al., 2024) mendasar pada evaluasi positif individu secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri. Rosenberg juga berpendapat bahwa harga diri yang tinggi berasal dari individu yang menghargai dirinya sendiri serta menganggap dirinya

berharga. Rosenberg (dalam Alwi & Razak, 2022) juga menyebutkan bahwa harga diri merupakan penilaian individu mengenai dirinya yang mengacu pada emosi yang tampak, yakni emosi positif dan negatif.

Abraham Maslow (dalam Ikbal & Nurjannah, 2016) mengemukakan tentang kebutuhan mulai yang paling dasar hingga paling tinggi, salah satunya merupakan kebutuhan akan penghargaan atau biasa disebut *self-esteem* atau harga diri. Harga diri termasuk dalam kebutuhan penghargaan, yang dimana kebutuhan ini dibagi menjadi dua, yakni kebutuhan dasar dan tinggi. Kebutuhan dasar meliputi kebutuhan untuk menghormati orang lain, kebutuhan status, ketenaran, kemuliaan, pengakuan, reputasi, apresiasi, martabat serta dominasi. Sedangkan kebutuhan yang tinggi merupakan kebutuhan akan harga diri yang mencakup perasaan, keyakinan, kompetensi, prestasi, penguasaan, kemandirian dan juga kebebasan. Definisi itu sejalan dengan pendapat Dariyono (dalam Ikbal & Nurjannah, 2016), yang menjelaskan bahwa harga diri merupakan suatu kemampuan individu untuk melakukan penghargaan terhadap dirinya sendiri.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap keberhargaan dirinya sendiri. Harga diri yang baik tercermin melalui keyakinan positif maupun negatif tentang kemampuan diri individu sendiri, pentingnya diri, serta penerimaan terhadap dirinya sendiri.

2. Aspek Harga diri (*Self-esteem*)

Berdasarkan *Rosenberg's Self-esteem Scale* yang dijelaskan oleh Tafarodi & Milne, (2002), *self-esteem* terdiri atas dua aspek utama.

a. *self-competence*

Self-competence yaitu evaluasi individu mengenai kapasitas dirinya, yang mencakup keyakinan bahwa ia mampu, memiliki potensi, efektif, serta dapat mengendalikan berbagai situasi. *Self-competence* berkembang dari pengalaman individu dalam mencapai tujuan dan keberhasilannya mengelola lingkungan fisik maupun sosial. Individu

dengan tingkat *self-competence* yang tinggi umumnya merasa kompeten, mampu mengandalkan dirinya, dan menilai kemampuan yang dimilikinya secara positif.

b. *self-liking*

Self-Liking artinya perasaan seseorang terhadap nilai dirinya dalam konteks sosial, apakah ia memandang dirinya sebagai pribadi yang baik atau sebaliknya. Aspek ini berhubungan dengan evaluasi emosional individu terhadap keberhargaan dirinya yang bersifat independen dari pandangan orang lain. Dengan demikian, *self-liking* menggambarkan penerimaan serta penghargaan seseorang terhadap dirinya secara pribadi tanpa dipengaruhi persepsi sosial eksternal.

Namun, ada yang berpendapat bahwa kedua aspek tersebut termasuk dalam satu dimensi, sehingga menurut Rosenberg, *self-esteem* bersifat unidimensional, dan tergabung dalam satu dimensi yakni *Global Self-esteem*.

3. Faktor Harga diri

Coopersmith (dalam Hariza, 2023) menjelaskan bahwa perkembangan *self-esteem* atau harga diri seseorang terbentuk melalui proses interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, khususnya dari sikap penghargaan, penerimaan, serta pemahaman yang diterima individu dari orang lain. Berdasarkan hasil kajiannya, terdapat empat faktor utama yang berkontribusi terhadap pembentukan *self-esteem*, yaitu:

a) *Significant Other Respectful*

Orang-orang penting (*significant others*) di sekitar individu berperan besar dalam pembentukan *self-esteem*. Harga diri tidak muncul secara bawaan sejak lahir, melainkan berkembang melalui proses pembelajaran yang berlangsung dari pengalaman interaksi sosial. Melalui interaksi tersebut, individu membangun persepsi terhadap dirinya sendiri berdasarkan respon, sikap, dan reaksi yang diberikan oleh orang lain.

b) Pencapaian Individu

Tingkat keberhasilan, posisi sosial, dan status yang dicapai individu turut memengaruhi pembentukan penilaian diri. Pencapaian yang disertai pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sosial memperkuat persepsi positif individu terhadap dirinya. Misalnya, status sosial yang baik sering kali menjadi simbol penerimaan dan pengakuan dari masyarakat, yang pada akhirnya meningkatkan *self-esteem* seseorang

c) Nilai dan Aspirasi Pribadi

Setiap individu menafsirkan pengalaman hidupnya secara subjektif berdasarkan nilai dan aspirasi pribadi. Perbedaan penilaian terhadap prestasi atau pencapaian tertentu dipengaruhi oleh nilai-nilai yang diinternalisasi dari keluarga maupun lingkungan sosial. Meskipun dua individu memiliki standar nilai yang sama, perbedaan dalam persepsi terhadap keberhasilan atau kegagalan dapat menghasilkan tingkat *self-esteem* yang berbeda.

d) Respon terhadap Devaluasi Diri

Devaluasi diri terjadi ketika individu memandang dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain, terutama setelah mengalami kegagalan. Cara seseorang merespon situasi ini menentukan tingkat harga dirinya. Individu dengan kemampuan adaptasi yang baik akan menafsirkan kegagalan secara positif dan optimis, sehingga tetap dapat mempertahankan harga diri serta menghindari perasaan tidak berdaya, tidak berharga, atau tidak berarti.

Dengan demikian, *self-esteem* menurut Coopersmith merupakan hasil dari proses pembelajaran sosial yang kompleks, dipengaruhi oleh hubungan interpersonal, pengalaman keberhasilan, sistem nilai pribadi, serta kemampuan individu dalam merespon situasi negatif secara konstruktif.

4. Perspektif islam

Self-esteem dalam konsep Islam berkaitan dengan karāmat al-insān (kemuliaan manusia), yaitu penghargaan terhadap nilai dan keberhargaan

diri sebagai makhluk Allah. Harga diri tidak hanya bersumber dari capaian duniawi, tetapi terutama dari kualitas iman dan ketakwaan.

Self-esteem yang seimbang dalam Islam juga berkaitan dengan konsep tidak merendahkan diri secara berlebihan, sebagaimana firman Allah dalam QS Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ

“Janganlah kamu merasa lemah dan jangan bersedih hati, sebab kamulah yang paling tinggi (derajatnya).”

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini menguatkan nilai diri seorang Mukmin agar tetap percaya diri, tidak putus asa, dan tidak merendahkan dirinya secara tidak proporsional.

Self-esteem dalam perspektif Islam merupakan penghargaan atas martabat diri yang diberikan Allah, yang harus diwujudkan dalam rasa percaya diri, keteguhan iman, dan sikap seimbang antara kerendahan hati serta tidak meremehkan diri. *Self-esteem* yang sehat membantu individu terhindar dari ketergantungan emosional dan kerentanan terhadap manipulasi, termasuk *gaslighting*.

D. Pengaruh Relasi Interpersonal Dan Harga Diri (*Self-esteem*) Terhadap *Gaslighting*

Social Cognitive Theory yang di kemukakan Bandura 1989 menjelaskan bahwa perilaku manusia tidak ditentukan oleh faktor tunggal, melainkan oleh interaksi dinamis antara tiga elemen utama, yakni individu (*kognisi* dan *afeksi*), perilaku, dan lingkungan, suatu proses yang ia sebut sebagai *reciprocal determinism* (S. M. Abdullah, 2019). Dalam kerangka ini, individu tidak dipandang sebagai entitas pasif yang sekadar merespons rangsangan eksternal, melainkan sebagai agen aktif yang secara terus-menerus menginterpretasikan, mengevaluasi, dan merespons pengalaman di sekitarnya melalui proses kognitif

internal. Dua mekanisme sentral dalam teori ini adalah *self-efficacy* yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, dan *self-regulation* yaitu kemampuan individu dalam mengelola pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri (Bandura, 1997). Ketika kedua mekanisme ini lemah, individu menjadi lebih rentan terhadap pengaruh eksternal yang bersifat manipulatif, termasuk *gaslighting*.

Relevansi *Social Cognitive Theory* dalam konteks penelitian ini terletak pada kemampuannya menjelaskan bagaimana faktor internal dan eksternal bekerja secara simultan dalam membentuk kerentanan seseorang terhadap *gaslighting*. Secara internal, harga diri (*self-esteem*) berperan sebagai evaluasi kognitif-afektif individu terhadap nilai dirinya sendiri, yang secara langsung memengaruhi sejauh mana seseorang mempercayai persepsinya dan mampu mempertahankan batas diri dalam hubungan. Secara eksternal, kualitas relasi interpersonal membentuk konteks sosial tempat *gaslighting* dapat terjadi atau justru dicegah. Dalam perspektif *reciprocal determinism*, keduanya tidak berdiri sendiri, relasi interpersonal yang tidak sehat dapat mengikis harga diri seseorang, dan sebaliknya, rendahnya harga diri membuat individu semakin toleran terhadap relasi yang manipulatif (Bandura, dalam S. M. Abdullah, 2019). Dinamika saling memperlemah inilah yang menciptakan kondisi psikologis di mana *gaslighting* dapat berkembang dan bertahan.

Relasi interpersonal merupakan interaksi yang terjadi antara individu dengan individu lainnya, yang mencakup proses komunikasi, empati, saling memahami, dan pembentukan ikatan emosional (Nadia & S, 2024). Kualitas relasi interpersonal yang positif dicirikan oleh keterbukaan, empati, dukungan sosial, dan rasa saling percaya. Sebaliknya, relasi yang tidak sehat ditandai oleh adanya dominasi, kontrol, serta komunikasi yang manipulative. Menurut Akdeniz & Cihan, (2024) dalam tinjauan sistematisnya mengenai *gaslighting* and interpersonal relationships, fenomena *gaslighting* banyak muncul dalam relasi interpersonal yang tidak seimbang, terutama ketika terdapat ketimpangan kekuasaan (*power imbalance*) antara pelaku dan korban. Individu dengan posisi lebih dominan cenderung memanfaatkan kelemahan atau ketergantungan

emosional untuk mempertahankan kontrol melalui manipulasi kognitif maupun emosional.

Rendahnya kualitas relasi interpersonal, seperti kurangnya kepercayaan, komunikasi yang buruk, serta adanya kekerasan verbal, dapat menjadi faktor pemicu terjadinya *gaslighting*. American Psychology Association (dalam Adair, 2025), menjelaskan bahwa *gaslighting* merupakan bentuk kekerasan emosional yang dilakukan secara halus melalui penyangkalan terhadap realitas korban, perendahan harga diri, serta pembentukan persepsi palsu agar korban meragukan kewarasannya sendiri. Dalam konteks ini, kualitas relasi interpersonal yang disfungsi menjadi pemicu munculnya perilaku manipulatif seperti *gaslighting*.

Harga diri (*self-esteem*) merupakan evaluasi subjektif individu terhadap nilai dirinya sendiri (Balgis et al., 2024). Rosenberg, (1965) mendefinisikan harga diri sebagai sikap positif atau negatif terhadap diri, yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga dan kompeten. Individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri, kemampuan untuk menegaskan diri (*assertiveness*), serta ketahanan terhadap tekanan sosial. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah seringkali menunjukkan ketergantungan emosional, kesulitan menetapkan batasan pribadi, dan lebih mudah menjadi korban manipulasi dalam relasi interpersonal (Tjiu, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Tjiu, (2022) mengenai dinamika *self-esteem* pada individu dewasa awal yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran menunjukkan bahwa pengalaman *gaslighting* berdampak signifikan terhadap penurunan harga diri korban. Korban melaporkan munculnya perasaan tidak berharga, keraguan terhadap persepsi diri, serta kesulitan dalam membuat keputusan secara mandiri. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan timbal balik antara harga diri dan *gaslighting*: harga diri yang rendah meningkatkan kerentanan individu terhadap *gaslighting*, sedangkan *gaslighting* yang dialami secara berulang memperburuk harga diri korban.

Selain itu, Rasyidayanti, (2018) menemukan bahwa harga diri yang bergantung pada penerimaan pasangan berkontribusi terhadap munculnya

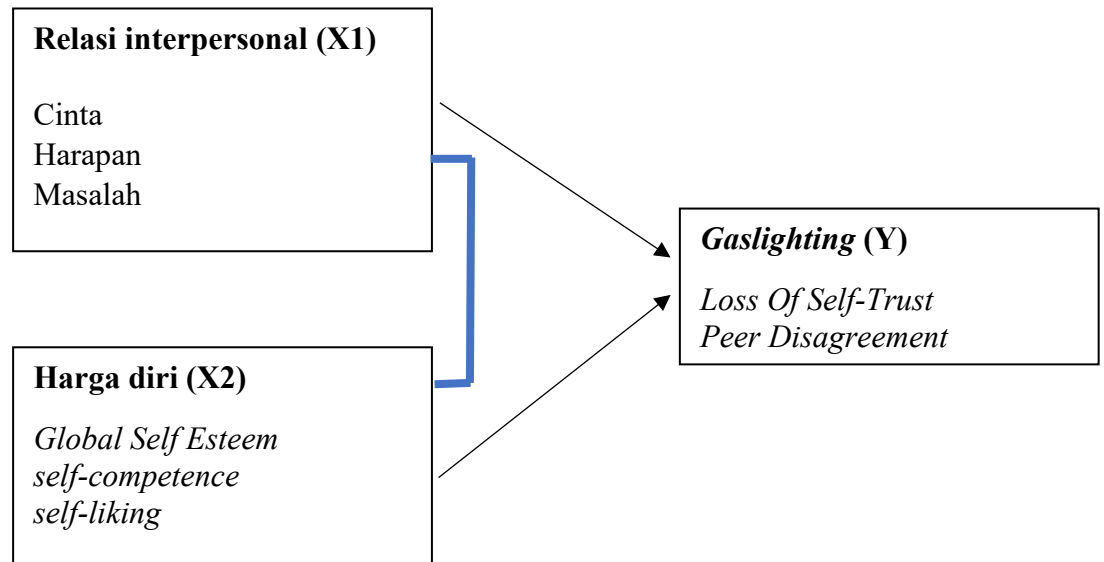
perilaku kekerasan dalam pacaran. Artinya, individu yang menilai dirinya berdasarkan validasi pasangan lebih mudah mengalami tekanan psikologis serta lebih toleran terhadap perilaku manipulatif dalam hubungan. Kondisi tersebut serupa dengan dinamika korban *gaslighting*, di mana individu dengan harga diri kontingen cenderung mempertahankan hubungan meskipun mengalami manipulasi dan perendahan diri.

Relasi interpersonal yang tidak sehat dan harga diri rendah saling berinteraksi dalam memengaruhi terjadinya *gaslighting*. Hubungan yang ditandai oleh dominasi dan kontrol satu pihak dapat memperlemah harga diri korban, sehingga korban menjadi lebih patuh dan mudah dimanipulasi. Sebaliknya, individu dengan harga diri tinggi cenderung mampu mempertahankan otonomi diri, menetapkan batasan, dan menolak manipulasi emosional.

Penelitian Wang et al., (2025) menunjukkan bahwa ketergantungan emosional (*love addiction*) dan persepsi terhadap kekuasaan relasi (*relationship power perception*) berperan dalam meningkatkan toleransi terhadap perilaku *gaslighting*. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kualitas relasi interpersonal yang tidak seimbang dan rendahnya harga diri berkontribusi secara bersamaan terhadap munculnya perilaku *gaslighting*. Sementara itu, penelitian Sulfianti, (2024) tentang hubungan antara harga diri dan resiliensi pada korban toxic relationship di Kabupaten Soppeng menemukan bahwa individu dengan harga diri tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi relasi yang manipulatif dan menekan.

Berdasarkan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri yang tinggi serta relasi interpersonal yang baik mampu mengurangi risiko seseorang mengalami *gaslighting*. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah dan kualitas relasi interpersonal yang buruk cenderung lebih rentan menjadi korban *gaslighting* karena kurang memiliki keyakinan diri dan dukungan sosial yang memadai. Oleh karena itu, penguatan harga diri dan pembangunan hubungan interpersonal yang sehat menjadi faktor penting dalam upaya pencegahan pengalaman *gaslighting*.

E. Kerangka konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, hingga terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan telaah pustaka dan kerangka teori, maka hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh negatif tingkat relasi interpersonal terhadap *Gaslighting* pada mahasiswa UIN Malang.
2. Terdapat pengaruh negatif tingkat Harga diri terhadap *Gaslighting* pada mahasiswa UIN Malang.
3. Terdapat pengaruh negatif tingkat relasi interpersonal dan Harga diri terhadap *Gaslighting* pada mahasiswa UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Mengacu pada Sugiyono (dalam Abdullah et al., 2022)), metode kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berpijak pada filsafat positivisme, diterapkan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengambilan sampel yang umumnya dilakukan secara acak, pengumpulan data melalui instrumen penelitian, serta analisis data yang bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis. Secara lebih luas, penelitian kuantitatif dapat dipahami sebagai suatu penyelidikan sistematis terhadap suatu fenomena melalui pengumpulan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematis, maupun komputasional (Abdullah et al., 2022).

Cresswell (dalam Abdullah et al., 2022) , menjelaskan tentang penelitian kuantitatif yang menurutnya adalah sebuah studi yang menelaah suatu masalah sosial dengan menguji teori. Teori tersebut berisi variabel-variabel tertentu, kemudian variabel tersebut diukur menggunakan angka, dan dianalisis dengan metode statistik untuk melihat apakah prediksi dalam teori tersebut terbukti atau tidak. Kittur (dalam Waruwu et al., 2025) menjelaskan penelitian kuantitatif adalah perhitungan sistematis yang mengumpulkan data terukur, penelitian ini digunakan untuk melakukan analisis matematika dan statistik, yang secara mengukur aspek seperti sikap, keyakinan, dan juga perilaku untuk membuat kesimpulan.

Metode penelitian ini dipilih karena sesuai dengan tujuan peneliti, yaitu menguji pengaruh relasi interpersonal dan harga diri sebagai variabel independen terhadap pengalaman *gaslighting* sebagai variabel dependen. Dengan menggunakan analisis statistik dan desain studi uji regresi linier berganda, penelitian ini berupaya memastikan ada atau tidaknya pengaruh serta seberapa kuat hubungan antar variabel tersebut. Istilah regresi berganda merujuk pada model analisis yang menggabungkan lebih dari satu variabel independen, sehingga memungkinkan peneliti melihat kontribusi masing-masing variabel secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengalaman

gaslighting dipengaruhi oleh tinggi rendahnya relasi interpersonal dan harga diri pada mahasiswa.

B. Variabel Penelitian

Aridiyanto & Penagsang, (2022) mengutip pernyataan Sugiyono yang menyatakan bahwa variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, atau obyek, yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan dari hasil yang sudah dipelajari. Suryabrata (dalam Pasaribu et al., 2022) menjelaskan bahwa variable adalah segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Sejalan dengan itu, Suharsimi Arikunto (dalam Pasaribu et al., 2022) juga mendefinisikan variable penelitian sebagai objek dalam penelitan atau sesuatu yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini memiliki 2 jenis, yakni variable independent, dan variable dependen. Variabel independent berposisi sebagai faktor yang memengaruhi, sedangkan variabel dependen adalah sesuatu dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel dalam penelitian ini antara lain:

1. Variabel independent/bebas (X)
 - a. Relasi interpersonal
 - b. Harga Diri
2. Variabel dependen/terikat (Y)
 - a. *Gaslighting*

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang dirumuskan oleh peneliti tentang istilah yang ada pada masalah peneliti dengan tujuan untuk menyamakan persepsi antara peneliti dengan orang-orang yang terkait dengan penelitian. (Sanjaya dalam Pasaribu et al., 2022) . Definisi ini disusun agar setiap variabel memiliki makna tunggal serta mudah dipahami. Adapun definisi operasional variable sebagai berikut:

1. Relasi Interpersonal

Relasi interpersonal dalam penelitian ini diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua orang atau lebih dalam relasi teman sebaya pada mahasiswa, yang terbentuk melalui komunikasi yang efektif dan baik, kepercayaan antar satu sama lain, mendengarkan aktif serta kemampuan dalam menyelesaikan konflik. Alat ukur relasi interpersonal yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Relationship assessment scale* yang dikembangkan oleh Hendrick, (1988)

2. Harga Diri (*Self-esteem*)

Harga diri dalam penelitian ini diartikan sebagai penilaian menyeluruh mahasiswa terhadap nilai dan keberhargaan dirinya, yang tercermin melalui keyakinan positif maupun negatif tentang kemampuan, pentingnya diri, serta penerimaan terhadap diri sendiri. Dalam penelitian ini harga diri diukur menggunakan skala *Rosenberg's Self-esteem Scale*. Aspek Harga diri menurut Rosenberg, (1965) dalam *Rosenberg's Self-esteem Scale*, memiliki satu aspek yakni *Global Self-esteem*. Namun, menurut Tafarodi & Milne, (2002), Harga diri (*Self-esteem*) memiliki dua aspek, yakni *self-competence*, dan *self-liking*

3. *Gaslighting*

Dalam penelitian ini, *gaslighting* diartikan sebagai bentuk kekerasan psikologis berupa manipulasi yang terjadi dalam relasi teman sebaya. Di mana pelaku membuat korban meragukan dirinya dan persepsinya sendiri. *Gaslighting* diukur dengan skala *Victim Gaslighting Questionnaire (VGQ)* yang disusun Bhatti et al., (2023) berdasarkan teori "*The Knot of Mind*", skala ini terdiri dari dua aspek, yakni aspek *peer disagreement* dan aspek *loss of self-trust*.

D. Partisipan

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek, ataupun subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono dalam Abdullah et al., 2022). Populasi memiliki peran penting dalam penelitian, karena melalui

analisis terhadap kelompok tersebut, peneliti mampu menarik kesimpulan yang valid dan representatif dari penelitian yang dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Secara keseluruhan, mahasiswa aktif UIN Malang berjumlah 19.230. Dengan jumlah mahasiswa laki-laki 7636 dan perempuan 11.594.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang ada dalam populasi. Seperti yang dikemukakan Riduwan (dalam Abdullah et al., 2022) bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *simple random sampling*.

Menurut Sugiyono, (2017), penentuan jumlah sampel dari suatu populasi dapat dilakukan menggunakan pengukuran Isaac dan Michael. Pengukuran tersebut sudah menyediakan hasil perhitungan yang memudahkan peneliti dalam menetapkan ukuran sampel berdasarkan tingkat *error* 1%, 5%, maupun 10%. Dalam penelitian ini, peneliti memilih tingkat *error* 5% sebagai dasar penentuan jumlah sampel. Pada penelitian ini tingkat kesalahan atau sampling error dalam menentukan jumlah sampel yaitu pada tingkat kesalahan 5%.

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 (N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

N = Ukuran sampel

χ^2 = Chi-square dengan dk=1, taraf kesalahan 5% = 3,841

N = Ukuran populasi

P = Proporsi populasi (0,5 untuk memaksimalkan ukuran sampel)

Q = 1 - P = 0,5

d = Tingkat presisi/margin of error = 0,05 (5%)

$$(3,841) \cdot (19.230) \cdot (0,5) \cdot (0,5)$$

$$S = \frac{18.465,5175}{(0,05)^2 (19.230-1) + (3,841) \cdot (0,5) \cdot (0,5)}$$

$$S = \frac{18.465,5175}{49,03275} = 376,595 \text{ dibulatkan menjadi } 377$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Isaac dan Michael maka sampel minimum yang diperlukan dalam penelitian ini sejumlah 377 responden.

E. Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dari obyek penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, instrumen berperan sangat penting, karena dengan menggunakan instrumen yang tepat akan dapat mengukur variabel yang diamati peneliti. Instrumen yang tepat akan menghasilkan data yang *reliability* dan *validity* serta *sensitivity* dan sehingga dipertanggung jawabkan (Abdullah et al., 2022).

Dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa angket atau kuisioner dalam bentuk skala likert yang memiliki pilihan 5 pilihan dalam skala *gaslighting*, Relasi Interpersonal harga diri. Pada skala *gaslighting* jawaban yang dapat dipilih oleh partisipan berkisar pada rentang 0 sampai 4, mulai dari Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-Kadang (KD), Sering (SR), hingga Selalu (SL). Pada skala relasi interpersonal, memiliki skala likert 1-5 dengan 1 merupakan Skala Paling kecil/sedikit, skala 3 adalah skala Tengah-tengah/kadang-kadang/cukup, dan skala 5 adalah, Skala Paling besar/banyak. Pada skala relasi interpersonal sendiri skala likertnya berbeda-beda tergantung konteks pengukuran. Kemudian skala harga diri memiliki 5 pilihan, yakni 1 – 5, mulai dari Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Netral, Sesuai, dan terakhir Sangat Sesuai. Setelah itu responden akan diminta untuk memilih salah satu dari pilihan jawaban dari setiap itemnya yang menunjukkan keadaan yang sebenar-benarnya dengan pernyataan yang dijawab.

1. Skala *Gaslighting*

Skala *Gaslighting* memodifikasi skala *Victim Gaslighting Questionnaire* yang sudah diadaptasi oleh Sari, (2024). Skala itu diciptakan oleh Bhatti et al., (2023), dengan aspek berdasarkan teori “*The Knot of Mind*” milik Petric, (2022). Aspek tersebut Adalah *Peer disagreement* (Perselisihan teman sebaya) dan *loss of self-trust* (Kehilangan kepercayaan kepada diri sendiri).

Tabel 3.1 Blueprint Skala Gaslighting

Dimensi	Nomor Item	Jumlah
<i>Peer disagreement</i>	1, 2, 3, 4, 5	5
<i>Loss of self-trust</i>	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	9
Total Item		14

2. Skala Relasi Interpersonal

Skala relasi interpersonal ini mengadaptasi skala *Relationship Assesment Scale* milik Hendrick, (1988). Skala ini memiliki 7 aitem dengan 3 Aspek Hubungan yakni Cinta, Masalah, dan Harapan

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Relasi Interpersonal

Aspek	Nomor Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Cinta	1,6		2
Masalah		7	1
Harapan	2,3,5	4	4
Total Item			7

3. Skala Harga Diri (*Self-esteem*)

Skala Harga diri ini memodifikasi skala Hariza, (2023) yang mengadaptasi *Rosenberg's Self-esteem scale* yang sudah diadaptasi oleh

Azwar. Skala ini terdiri dari 10 aitem dengan satu aspek, yakni *Global self-esteem*. Namun Tafarodi & Milne, (2002) berpendapat bahwa dalam *Rosenberg's Self-esteem scale* memiliki dua aspek, yakni *self-competence* dan *self-liking*

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Harga Diri (Self-esteem)

Aspek	Nomor Item	
	Favorable	Unfavorable
<i>Global Self-esteem</i>	1,3,4,7,8,10	2,5,6,9
Total item	10	

F. Teknik Analisis Data

Menurut Muhadjir (dalam Setiani & Accacia Qonita Andini R, 2023) analisis data merupakan upaya mencari serta menata hasil penelitian secara sistematis, hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peneliti mengenai masalah yang diteliti dan menyajikannya dalam temuan yang berguna bagi orang lain. Berikut adalah analisis data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Uji Validitas

Pasaribu et al., (2022) menjelaskan bahwa validitas berkaitan dengan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur aspek yang seharusnya diukur secara tepat dan cermat. Instrumen dikatakan memiliki validitas yang baik apabila mampu menghasilkan data yang benar-benar mencerminkan tujuan pengukuran. Sejalan dengan itu Menurut Sugiyono, (2017) validitas menunjukkan tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur konsep yang ingin diteliti. Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrument mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini pengujian validitas menggunakan SPSS, dengan teknik uji validitas yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment* (Bivariate Pearson) dengan membandingkan r hitung (*Pearson Correlation*) dengan r tabel, atau melihat nilai signifikansi (Sig. 2-tailed $< 0,05$). Item dinyatakan valid jika r hitung $> r$

tabel atau $\text{Sig.} < 0,05$, bisa juga item valid dilihat berdasarkan korelasi item dengan skor total (r hitung) bernilai positif dan memiliki nilai ($> 0,30$)

Tabel 3. 4 Uji Validitas Gaslighting

Item	r hitung	Corrected Item-Total Correlation	Kesimpulan
Y.1	0,502	0,30	Valid
Y.2	0,586	0,30	Valid
Y.3	0,540	0,30	Valid
Y.4	0,517	0,30	Valid
Y.5	0,566	0,30	Valid
Y.6	0,535	0,30	Valid
Y.7	0,587	0,30	Valid
Y.8	0,591	0,30	Valid
Y.9	0,505	0,30	Valid
Y.10	0,664	0,30	Valid
Y.11	0,584	0,30	Valid
Y.12	0,576	0,30	Valid
Y.13	0,583	0,30	Valid
Y.14	0,622	0,30	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *Gaslighting* yang disajikan ditabel 3.4 diatas, dapat diketahui bahwa seluruh 14 item pernyataan dinyatakan valid. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai r hitung tiap item yang lebih besar dari 0,30. Dengan hasil tersebut disimpulkan bahwa skala *Gaslighting* dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen pengukuran.

Tabel 3.5 Uji Validitas Relasi interpersonal

Item	r hitung	Corrected Item-Total Correlation	Kesimpulan
X.1.1	0,549	0,30	Valid
X.1.2	0,692	0,30	Valid
X.1.3	0,692	0,30	Valid
X.1.4	0,655	0,30	Valid
X.1.5	0,603	0,30	Valid
X.1.6	0,618	0,30	Valid
X.1.7	0,543	0,30	Valid

Hasil uji validitas pada skala relasi interpersonal yang tercantum dalam table 3.5 diatas, memperlihatkan bahwa seluruh 7 item dinyatakan valid, karena r hitung pada tiap item lebih besar daripada 0,30. Dengan demikian, seluruh item pada skala relasi interpersonal dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai instrumen pengukuran yang sah.

Tabel 3. 6 Uji Validitas Harga diri

Item	r hitung	Corrected Item-Total Correlation	Kesimpulan
X.2.1	0,580	0,30	Valid
X.2.2	0,486	0,30	Valid
X.2.3	0,581	0,30	Valid
X.2.4	0,549	0,30	Valid
X.2.5	0,608	0,30	Valid
X.2.6	0,667	0,30	Valid
X.2.7	0,630	0,30	Valid
X.2.8	0,297	0,30	Tidak Valid

X.2.9	0,627	0,30	Valid
X.2.10	0,601	0,30	Valid

Mengacu pada hasil uji validitas yang dinyatakan pada tabel 3.6 diatas, diketahui bahwa pada instrumen harga diri terdapat item nya tidak valid, yakni item 7 dimana r hitung nya $< 0,30$. Sehingga perlu di gugurkan, dan item yang valid (r hitung $> 0,30$) tersisa 9 item.

Tabel 3. 7 Uji Validitas Harga diri setelah gugur

Item	r hitung	Corrected Item-Total Correlation	Kesimpulan
X.2.1	0,580	0,30	Valid
X.2.2	0,486	0,30	Valid
X.2.3	0,581	0,30	Valid
X.2.4	0,549	0,30	Valid
X.2.5	0,608	0,30	Valid
X.2.6	0,667	0,30	Valid
X.2.7	0,630	0,30	Valid
X.2.9	0,627	0,30	Valid
X.2.10	0,601	0,30	Valid

Secara keseluruhan, hasil uji validitas terhadap ketigan instrumen penelitian yang akan digunakan menunjukkan bahwa item pada seluruh instrumen telah memenuhi syarat validitas dengan r hitung lebih besar daripada *Corrected Item-Total Correlation* yang sebesar 0,30. Dengan terpenuhinya hal tersebut, maka ketiga instrumen dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian ini secara tepat.

2. Uji Reliablitas

Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika instrumen itu dapat menyediakan hasil skor yang konsisten atau stabil dari setiap pengukuran. Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode Cronbach's Alpha. Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$. Semakin nilai alphanya mendekati satu maka nilai reliabilitas datanya semakin terpercaya (Julhadi et al., 2022).

Tabel 3. 8 Tabel Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	Cronbach's Alpha
1	<i>Gaslighting</i>	0,838
2	Relasi Interpersonal	0,733
3	Harga Diri	0,779

Hasil uji reliabilitas terhadap ketiga instrumen penelitian sebagaimana tercantum dalam tabel 3.7 di atas menunjukkan bahwa seluruh variabel dinyatakan reliabel. Hal ini dibuktikan dengan nilai Cronbach's Alpha pada masing-masing variabel yang seluruhnya melebihi batas minimum sebesar 0,60. Dengan adanya pernyataan hasil uji tersebut, ketiga skala yang digunakan dalam penelitian ini telah terbukti memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan dapat diandalkan sebagai alat ukur yang konsisten dalam pengambilan data penelitian.

3. Analisis deskriptif

Analisis data kuantitatif deskriptif merupakan metode yang membantu memberikan gambaran, menunjukkan atau meringkas data dengan cara yang mengacu pada gambaran statistic. Hal ini membantu memahami detail data dengan meringkas dan menemukan pola dari sampel data tertentu. Teknik ini diperlukan untuk dapat mengetahui nilai rata-rata atau mean dari variabel secara menyeluruh (Julhadi et al., 2022).

Analisis deskriptif berkaitan dengan proses pengelompokan data ke dalam kategori tertentu, yang bertujuan menempatkan responden pada jenjang yang

sesuai berdasarkan atribut yang diukur. Data mentah yang diperoleh kemudian diolah melalui beberapa tahap, seperti menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum, dengan menggunakan Microsoft Excel. Setelah itu dilakukan proses kategorisasi untuk membagi individu ke dalam kelompok yang berbeda secara bertingkat sesuai karakteristik variabel, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah.

4. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono, (2017), Uji normalitas dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis, sebab parametris mensyaratkan bahwa data pada setiap variable yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Dalam hal ini uji normalitas bertujuan untuk memastikan apakah data yang digunakan memiliki pola sebaran yang mengikuti distribusi normal atau tidak. Kriteria penentuannya merujuk pada nilai signifikansi, di mana data dianggap berdistribusi normal apabila $p > 0,05$. Sebaliknya, jika $p < 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Difinubun et al., 2023)

5. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mendeteksi adanya korelasi linier yang sangat tinggi antar variabel independen dalam model regresi. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variabel independent. Apabila satu atau lebih variabel bebas saling berkorelasi kuat, maka model tersebut dianggap mengalami multikolinearitas. Identifikasi multikolinearitas dapat dilakukan melalui nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance. Model dinyatakan bebas multikolinearitas apabila nilai VIF berada di bawah 10 dan nilai Tolerance melebihi 0,1 (Hafni Sahir, 2021).

6. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi pelanggaran terhadap asumsi dasar mengenai kesamaan varians residual (Zahriyah et al., 2021). Kondisi heteroskedastisitas muncul ketika varians residual berbeda antara satu pengamatan dengan pengamatan lainnya. Padahal, dalam regresi linear, salah satu asumsi penting yang harus dipenuhi adalah kestabilan varians residual tersebut. Jika nilai signifikansi koefisien pada

uji heteroskedastisitas menunjukkan $p < 0,05$, maka hal tersebut mengindikasikan adanya heteroskedastisitas.

7. Uji linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan apakah dua variabel atau lebih memiliki hubungan yang bersifat linear secara signifikan. Pengujian ini menjadi salah satu prasyarat penting dalam analisis korelasi maupun regresi linear. Dasar penilaiannya menggunakan nilai signifikansi, di mana jika probabilitas $> 0,05$ maka hubungan antara variabel X dan Y dianggap linear. Sebaliknya, apabila probabilitas $< 0,05$ maka hubungan kedua variabel tersebut dinyatakan tidak linear (Setiawan & Yosepha, 2020)

8. Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis Regresi Linier Berganda merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menguji pengaruh beberapa variabel bebas (independen) terhadap satu variabel terikat (dependen). Melalui analisis ini dapat diketahui seberapa besar kontribusi masing-masing variabel independen dalam menjelaskan perubahan pada variabel dependen (Zahriyah et al., 2021). Apabila kolom linearity nilai probabilitas nya atau $p < 0,05$, maka dapat dikatakan linier.

a. Uji Parsial

Uji t atau uji parsial digunakan untuk melihat apakah masing-masing variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (Hasanah, 2022). Uji ini menilai makna koefisien korelasi untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara variabel X dan variabel Y secara individual.

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t = nilai uji parsial

r = koefisien korelasi

n = jumlah sampel

Dalam hal ini mengenai kriteria penetapan Hipotesis dapat dirumuskan sebagai berikut:

H_0 ditolak apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$

H_0 diterima apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$

Begitu pula sebaliknya,

H_a diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$

H_a ditolak apabila nilai signifikansi $> 0,05$

Keputusan diambil dengan membandingkan nilai t hitung dan t tabel. Jika t hitung lebih besar dari t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

b. Uji simulas

Menurut Sugiyono (2018:208) (Azhari et al., 2023) uji ini digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel independen secara simultan atau bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini uji f dilakukan untuk melihat pengaruh dari variabel relasi interpersonal dan harga diri secara keseluruhan terhadap variabel *Gaslighting* pada mahasiswa aktif UIN Malang. Dengan pengukuran menggunakan SPSS dan resiko error 5 % sesuai dengan kondisi accept atau reject. Maka dapat dirumuskan jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka hipotesis ditolak. Dan jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka hipotesis diterima.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara online menggunakan platform Google Formulir. Pengambilan data dilakukan di lingkungan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pemilihan metode *online* dipilih karena mempertimbangkan efisiensi waktu serta kemudahan akses bagi seluruh responden yang tersebar di berbagai jurusan dan angkatan.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah mahasiswa aktif UIN Malang secara keseluruhan berjumlah 19.230 orang, dengan rincian 7.636 mahasiswa laki-laki dan 11.594 mahasiswa perempuan. Penetapan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan (*sampling error*) sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 377 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling*, yakni setiap mahasiswa aktif UIN Malang memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi responden tanpa mempertimbangkan fakultas, jurusan, maupun angkatan tertentu. Pendekatan ini dipilih karena populasi penelitian bersifat homogen dalam hal status keanggotaan, yaitu seluruhnya merupakan mahasiswa aktif, sehingga pengambilan sampel secara acak dinilai sudah cukup representatif untuk mewakili keseluruhan populasi.

Data yang masuk melalui Google Form selanjutnya dilakukan proses seleksi untuk memastikan kelengkapan dan keseriusan pengisian. Responden yang datanya dianalisis adalah mereka yang mengisi seluruh item pernyataan pada ketiga skala secara lengkap, yakni skala *Gaslighting* (14 item), skala Relasi Interpersonal (7 item), dan skala Harga Diri (10 item). Data yang tidak lengkap atau terindikasi diisi secara asal, misalnya responden yang memilih jawaban

yang sama pada seluruh item secara berurutan, tidak diikutsertakan dalam analisis guna menjaga kualitas dan validitas data yang diperoleh.

Prosedur pengambilan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, peneliti menyusun instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner digital menggunakan *Google Form* yang terdiri dari tiga bagian, yaitu skala *Gaslighting (Victim Gaslighting Questionnaire/VGQ)*, skala Relasi Interpersonal (*Relationship Assessment Scale*), dan skala Harga Diri (Rosenberg's *Self-esteem Scale*). Sebelum kuesioner disebar, peneliti mencantumkan lembar persetujuan (*informed consent*) pada bagian awal *Google Form* untuk memastikan bahwa seluruh responden berpartisipasi secara sukarela dan memahami tujuan penelitian. Selanjutnya, tautan *Google Form* disebar kepada mahasiswa aktif UIN Malang melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram, baik melalui grup angkatan, grup fakultas, maupun jaringan pertemanan peneliti. Responden kemudian mengisi kuesioner secara mandiri tanpa intervensi dari peneliti, dan setiap responden hanya diperbolehkan mengisi satu kali untuk menghindari duplikasi data. Data yang terkumpul secara otomatis tersimpan dalam spreadsheet *Google Form* dan selanjutnya diekspor ke Microsoft Excel untuk dilakukan proses seleksi dan tabulasi sebelum dianalisis menggunakan SPSS.

Selama proses pengambilan data, terdapat beberapa hambatan yang dijumpai oleh peneliti. Pertama, tingkat respons yang tidak merata, di mana sebagian besar responden berasal dari lingkaran pertemanan peneliti sehingga diperlukan upaya lebih untuk menjangkau mahasiswa dari berbagai fakultas dan angkatan agar sampel yang terkumpul lebih representatif. Kedua, terdapat beberapa responden yang terindikasi mengisi kuesioner tanpa membaca pernyataan secara cermat, sehingga data tersebut perlu dikeluarkan dari analisis untuk menjaga kualitas data. Ketiga, karena pengisian dilakukan secara mandiri dan daring, peneliti tidak dapat sepenuhnya memastikan kondisi responden saat mengisi kuesioner, seperti apakah responden mengisi dalam keadaan yang

tenang dan penuh konsentrasi, sehingga kemungkinan adanya bias respons tidak dapat sepenuhnya dihindari.

B. Hasil penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif dilakukan untuk mengetahui Gambaran umum data pada masing-masing variabel. Hal ini meliputi nilai minimum, maksimum, mean, median, dan standar deviasi. Selain itu dilakukan pula pengelompokkan skor kedalam kategori tinggi, sedang dan rendah berdasarkan norma hipotetik. Analisi Deskriptif dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) untuk memperoleh hasil yang lebih akurat.

a) Skor Empirik

Skor empirik adalah data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh 398 responden. Data ini digunakan untuk menentukan kategori tingkat rendah, sedang, atau tinggi pada masing-masing variabel dalam penelitian. Hasil skor empirik untuk setiap variabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Skor Empirik

<i>Variabel</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Range</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>St.Dev</i>	<i>N</i>
<i>Gaslighting</i> (Y)	2	44	42	21,11	21,00	7,022	398
Relasi Interpersonal (X1)	14	35	21	25,57	26,00	3,648	398
Harga Diri (X2)	15	45	30	33,16	33,00	4,49	398

b) Deskripsi Kategori Data

Berdasarkan pada norma kategorisasi data, pengkategorian dilakukan berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi yang diperoleh dari masing-masing variabel. Hasil tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah sebagai berikut:

1) *Gaslighting*

Tabel 4. 2 Deskripsi Frekuensi Kategori data Gaslighting

Kategorisasi	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 14$	54	13,6%
Sedang	14-27	280	70,4%
Tinggi	$X > 28$	64	16,1%
Total		398	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *gaslighting*, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 280 responden (70,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat perilaku *gaslighting* yang cukup sedang dalam interaksi sosial.

Responden dengan kategori tinggi sebanyak 64 responden (16,1%), yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki tingkat perilaku *gaslighting* yang tinggi. Sedangkan responden kategori rendah sebanyak 54 responden (13,6%), yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki tingkat perilaku *gaslighting* yang rendah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *gaslighting* pada mahasiswa dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang. Dimana tingkat tersebut meskipun berada

pada zona aman, namun tetap perlu diperhatikan, dikarenakan sebanyak 16,1% responden berada pada tingkat tinggi.

Tabel 4. 3 Deskripsi Frekuensi Kategori berdasarkan Gender

Kategorisasi Gender	Frekuensi	Persentase	Keterangan
Laki-Laki	93	71,5%	Sedang
Perempuan	187	69,8%	Sedang

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa responden laki-laki sebanyak 93 responden (71,5%) berada pada kategori sedang, dan perempuan sebanyak 187 responden (69,8%) juga berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengalaman menjadi korban *gaslighting* pada tingkat sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup pernah mengalami bentuk manipulasi psikologis dalam hubungan sosial, seperti merasa diragukan, disalahkan, atau dibuat mempertanyakan dirinya sendiri, namun belum berada pada tingkat yang tinggi.

2) Relasi Interpersonal

Tabel 4. 4 Deskripsi Frekuensi Kategori data Relasi Interpersonal

Kategorisasi	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 22$	72	18,1%
Sedang	22-28	244	61,3%
Tinggi	$X > 29$	82	20,6%
Total		398	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel relasi interpersonal, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 244 responden (61,3%). Hal ini menunjukkan

bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan relasi interpersonal yang cukup baik dalam berinteraksi dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain.

Responden yang berada pada kategori tinggi sebanyak 82 responden (20,6%), yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kemampuan relasi interpersonal yang baik. Sementara itu, responden pada kategori rendah sebanyak 72 responden (18,1%), yang menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang memiliki relasi interpersonal yang kurang baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat relasi interpersonal mahasiswa dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 4. 5 Deskripsi Frekuensi Kategori berdasarkan Gender

Kategorisasi Gender	Frekuensi	Persentase	Keterangan
Laki-Laki	89	68,5%	Sedang
Perempuan	155	57,8%	Sedang

Mengacu pada hasil tersebut dapat diketahui bahwa responden laki-laki sebanyak 89 responden (68,5%) berada pada kategori sedang, dan perempuan sebanyak 155 responden (57,8%) juga berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan relasi interpersonal yang cukup baik, seperti mampu menjalin hubungan sosial, berkomunikasi, serta membangun interaksi dengan orang lain secara cukup positif. Namun, kemampuan tersebut belum berada pada tingkat yang sangat optimal.

3) Harga diri

Tabel 4. 6 Deskripsi Frekuensi Kategori data Harga Diri

Kategorisasi	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 29$	85	21,4%
Sedang	29-37	245	61,6%
Tinggi	$X > 38$	68	17,1%
Total		398	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel harga diri, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 245 responden (61,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat harga diri yang cukup baik, ditandai dengan kemampuan menerima diri, menghargai diri sendiri, serta memiliki penilaian yang cukup positif terhadap dirinya.

Responden yang berada pada kategori tinggi sebanyak 68 responden (17,1%), yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki tingkat harga diri yang tinggi. Sedangkan responden pada kategori rendah sebanyak 85 responden (21,4%), yang menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat harga diri yang rendah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat harga diri mahasiswa dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 4. 7 Deskripsi Frekuensi Kategori berdasarkan Gender

Kategorisasi Gender	Frekuensi	Persentase	Keterangan
Laki-Laki	93	71,5%	Sedang
Perempuan	187	69,8%	Sedang

Melihat pada tabel diatas, diketahui bahwa responden laki-laki, sebanyak 81 responden (62,3%) berada pada kategori sedang.

kemudian responden perempuan, sebanyak 164 responden (61,2%) berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat harga diri yang cukup baik, ditandai dengan adanya kemampuan menerima diri, menghargai diri sendiri, serta memiliki penilaian yang cukup positif terhadap dirinya. Namun, kondisi tersebut belum menunjukkan tingkat harga diri yang sangat tinggi secara optimal.

2. Uji Asumsi Klasik

Uji Asumsi Klasik dilakukan sebelum uji analisis regresi berganda, hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan telah memenuhi syarat Best Linear Unbiased Estimator (BLUE). Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah residual dari model regresi berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS dengan analisis *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terhadap *unstandardized residual*, nilai signifikansi yang digunakan sebesar $>0,05$ maka akan dinyatakan normal dan dapat digunakan.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov Test	
	<i>Unstandardized Residual</i>
N	398
Asym. Sig. (2-tailed)	0,072

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,072, yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa data residual dalam model regresi berdistribusi

normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas pada model regresi telah terpenuhi, sehingga analisis regresi berganda dapat dilanjutkan.

b) Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel prediktor dan kriterion bersifat linear. Uji ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, dengan Test for Linearity pada menu Compare Means. Kriteria pada uji linearitas Dimana hubungan dinyatakan linear apabila nilai Sig. $< 0,05$ dan nilai Deviation from Linearity $> 0,05$.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			
Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	Sig	Keterangan
<i>Gaslighting</i> * Relasi Interpersonal	.065	.000	Linear
<i>Gaslighting</i> * Harga Diri	.086	.000	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas, diperoleh nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antar variabel bersifat linear dan signifikan. Kemudian pada nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,065 dan 0,086 ($p > 0,05$). Hal itu menandakan bahwa tidak adanya penyimpangan hubungan pada garis linear. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Gaslighting* dan Relasi Interpersonal serta *Gaslighting* dan harga diri memenuhi asumsi linearitas.

c) Uji multikolinearitas

Uji Multikolinearitas bertujuan untuk mendeteksi ada atau tidaknya korelasi yang tinggi antar variabel independent dalam model regresi. Model regresi yang baik harusnya tidak mengandung multikolinearitas. Uji dilakukan menggunakan SPSS dengan nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor

(VIF). Dengan kriteria, tidak terjadi multikolinearitas apabila Tolerance > 0,10 dan VIF <10.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistic	
	Tolerance	VIF
X1. Relasi Interpersonal	,871	1.148
X2. Harga Diri	,871	1.148

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, kedua variabel prediktor memiliki nilai Tolerance sebesar 0,871 ($> 0,10$) dan VIF Sebesar 1,148 (< 10). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas antara variabel relasi interpersonal (X1) dan Harga diri (X2). Sehingga kedua variabel tersebut dapat dilakukan secara bersamaan sebagai prediktor dalam model regresi berganda.

d) Uji Heterokedastisitas

Uji Heterokedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Model regresi yang baik Adalah yang bersifat homoskedastis atau tidak terjadi heterokedastisitas. Uji ini dilakukan menggunakan SPSS dengan uji glesjer, yaitu dengan meregresikan nilai absolut residual (ABS_RES) terhadap variabel prediktor. Kriteria uji heterokedastisitas Adalah apabila nilai Sig. $> 0,05$

Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients		
Model	Sig.	Keterangan
X1. Relasi Interpersonal	.326	Tidak Heterokedastisitas
X2. Harga Diri	.056	Tidak Heterokedastisitas

Berdasarkan hasil uji heterokedastisitas diatas, menunjukkan bahwa nilai Sig. untuk variabel relasi interpersonal (X1) Adalah 0,326 dan variabel harga diri (X2) Adalah 0,056, keduanya $> 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas dalam model regresi ini.

3. Uji Hipotesis

a) Uji Simultan (F)

Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah variabel relasi interpersonal (X1) dan harga diri (X2) secara Bersama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap *gaslighting* (Y). Hipotesisnya ialah, H_0 tidak ada pengaruh simultan dan H_a terdapat pengaruh simultan secara signifikan.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Simultan

ANOVA					
Model		<i>Sum of Squares</i>	Df	<i>Mean Square</i>	F
1	Regression	6328.168	2	3164.084	94.342
	Residual	13247.744	395	33.539	
	Total	19575.912	397		
a. Dependent Variable: <i>Gaslighting</i>					
b. Predictors: (Constant), Hargadiri, Relasiinterpersonal					

Berdasarkan tabel ANOVA, diperoleh nilai F hitung = 94,342 dengan Sig. $< 0,000$. Karena nilai Sig. $< 0,05$, maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa relasi interpersonal (X1) dan harga diri (X2) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh signifikan terhadap *gaslighting* (Y). Dengan demikian, model regresi berganda ini layak digunakan untuk memprediksi *gaslighting* berdasarkan kedua prediktor tersebut.

b) Uji Parsial (T)

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel prediktor secara parsial terhadap variabel *gaslighting*. Hipotesis untuk

masing-masing prediktor: H_0 = tidak ada pengaruh parsial, H_a = terdapat pengaruh parsial yang signifikan.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Parsial

Model	Coefficients				
	Unstandardized		Standardize	t	Sig.
	B	Std. Error	d Coefficients		
(Constant)	55.929	2.554		21.902	.000
Relasi interpersonal	-.584	.085	-.303	-6.837	.000
Harga diri	-.600	.069	-.384	-8.665	.000

Berdasarkan hasil uji T diatas dapat disebutkan bahwa nilai B constant sebesar 55,929 yang artinya apabila harga diri dan relasi interpersonal itu 0, maka nilai *gaslighting* nya sebesar 55,929. Kemudian pada Relasi interpersonal yakni sebesar -0.584 yang berarti apabila *gaslighting* naik maka hal itu menurunkan relasi interpersonal sebesar -0.584. begitu juga dengan nilai harga diri yang sebesar -0,600, yang berarti apabila *gaslighting* naik maka harga diri akan turun sebesar -0,600.

T hitung yang menunjukkan -6,873 pada relasi interpersonal dan Sig. <0,00 (< 0,05) menunjukkan H_0 ditolak sehingga relasi interpersonal berpengaruh negatif pada *gaslighting* secara parsial. Begitu pula dengan variabel Harga diri, dimana nilai T hitung menunjukkan -8,665 dengan Sig. <0,000 (<0,05) maka H_0 nya ditolak. Artinya harga diri juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *gaslighting* secara parsial.

Kemudian pada tabel coefficients beta dimana nilai harga diri sebesar -0,384 dan relasi interpersonal sebesar -0,303. Hal itu menunjukkan bahwa harga diri memiliki pengaruh lebih besar terhadap

gaslighting. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki harga diri lebih tinggi cenderung lebih mampu mengenali dan menolak perilaku *gaslighting*, sehingga pengalaman *gaslighting* yang dilaporkan lebih rendah. Nilai Sig. Sebesar 0,00 itu juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara variabel relasi interpersonal, harga diri dan *gaslighting*.

c) Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.569 ^a	.323	.320	5.79125
a. Predictors: (Constant), Hargadiri, Relasiinterpersonal				

Berdasarkan tabel model summary, diperoleh nilai $R = 0,569$ yang menunjukkan korelasi berganda antara variabel prediktor (relasi interpersonal dan harga diri) dengan variabel *gaslighting*. Nilai R Square (R^2) = 0,323 bermakna bahwa relasi interpersonal dan harga diri secara bersama-sama mampu mempengaruhi sebesar 32,3% variansi *gaslighting*, sedangkan 67,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model. Nilai Adjusted $R^2 = 0,320$ mempertegas kesimpulan tersebut setelah mempertimbangkan jumlah prediktor dan ukuran sampel.

d) Uji lanjutan pengaruh Aspek variabel Relasi Interpersonal terhadap *Gaslighting*

Tabel 4. 15 Hasil Uji Lanjutan

Coefficients					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	

(Constant)	39.138	2.005		19.522	.000
Cinta	-.201	.255	-.041	-.787	.432
Masalah	-1.672	.325	-.246	-5.143	.000
Harapan	-.713	.139	-.276	-5.123	.000

Berdasarkan hasil uji tersebut dapat dilihat bahwa aspek cinta tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *gaslighting* (Sig. >0,05). Sementara itu aspek harapan dan masalah berpengaruh secara signifikan. Kemudian dilihat dari *Standardized Coefficients* (Beta), dimana nilai aspek harapan lebih tinggi (-.276) sehingga pada hal ini aspek harapan yang paling dominan mempengaruhi *gaslighting*. Hasil tersebut menunjukkan apabila semakin tinggi harapan dipenuhi, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *gaslighting*.

C. Pembahasan

1. Tingkat Relasi Interpersonal pada mahasiswa UIN Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dalam variabel relasi interpersonal, yaitu sebanyak 244 responden (61,3%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 82 responden (20,6%) dan kategori rendah sebanyak 72 responden (18,1%). Nilai mean empiris sebesar 25,57 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas relasi interpersonal yang cukup memadai, namun belum sepenuhnya optimal. Kondisi sedang ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mampu menjalin hubungan sosial secara fungsional dalam kehidupan kampus, seperti berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya, tetapi belum sepenuhnya mampu membangun hubungan yang ditandai oleh kepuasan mendalam, harapan yang terpenuhi, dan minimnya masalah dalam hubungan. Artinya, meskipun interaksi sosial berlangsung secara rutin, kepuasan terhadap hubungan yang terjalin belum sepenuhnya tercapai, sebagaimana tercermin dari nilai mean empiris yang berada di bawah mean hipotetik.

Hasil ini dapat dipahami melalui teori Hendrick, (1988) yang mengartikan kepuasan relasi interpersonal melalui tiga komponen utama, yaitu cinta (*love*), harapan (*expectations*), dan masalah (*problems*). Dalam konteks penelitian ini, kategori sedang menunjukkan bahwa ketiga komponen tersebut belum terpenuhi secara optimal secara bersamaan. Mahasiswa yang berada pada kategori sedang kemungkinan telah merasakan adanya afeksi dalam hubungan, namun harapan-harapan yang mereka letakkan pada hubungan tersebut belum sepenuhnya terwujud, dan masalah-masalah interpersonal masih cukup sering muncul tanpa terselesaikan secara tuntas. Hal ini relevan dengan pendapat Sullivan (dalam Fadilah et al., 2023) yang menegaskan bahwa hubungan interpersonal memiliki peran penting dalam perkembangan kepribadian dan kesehatan psikologis individu, sehingga kualitas relasi yang hanya dalam tingkat sedang dapat menjadi celah kerentanan psikologis. Lebih lanjut, Linda et al., (2023) menjelaskan bahwa *self-disclosure* memiliki peran penting dalam relasi interpersonal, di mana pengungkapan diri yang efektif berkontribusi pada terbentuknya intimasi, kepercayaan, dan kedekatan dalam hubungan; ketika proses ini tidak berjalan optimal, individu cenderung merasa kurang dipahami dan kurang dihargai oleh lingkungan sosialnya. Kondisi kampus yang padat dengan aktivitas akademik dan organisasi sebenarnya menyediakan ruang interaksi yang luas, namun intensitas interaksi yang tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas relasi yang terbentuk, karena kualitas relasi membutuhkan proses *self-disclosure* yang bertahap dan saling responsive.

Berdasarkan perbandingan gender, responden laki-laki sebanyak 89 responden (68,5%) dan perempuan sebanyak 155 responden (57,8%) sama-sama berada pada kategori sedang. Meskipun jumlah laki-laki yang berada di kategori sedang lebih tinggi dibanding perempuan, perbedaan ini tidak terlalu besar dan menunjukkan bahwa secara umum baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan menghadapi tantangan serupa dalam membangun kualitas relasi interpersonal. Ariyani & Hadiani, (2019) menemukan bahwa

mahasiswa laki-laki memiliki skor interpersonal komunikasi yang sedikit lebih tinggi dibanding perempuan, dengan laki-laki lebih dominan pada aspek keterbukaan, empati, dan sikap positif, sedangkan perempuan lebih dominan pada aspek kesetaraan dalam komunikasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan gaya dalam membangun relasi interpersonal antara laki-laki dan perempuan, keduanya tetap menghadapi hambatan yang relatif serupa dalam mencapai kualitas relasi yang optimal, sehingga kebutuhan akan relasi interpersonal yang bermakna bersifat universal dan tidak dibatasi secara signifikan oleh perbedaan gender.

Secara implikatif, kondisirelasi interpersonal mahasiswa yang berada pada kategori sedang menunjukkan perlunya intervensi yang bersifat preventif dan promotif di lingkungan kampus. Pihak universitas perlu merancang program yang secara aktif mendorong terbentuknya relasi interpersonal yang berkualitas, misalnya melalui kegiatan pelatihan komunikasi efektif, psikoedukasi mengenai hubungan sosial yang sehat, dan pengelolaan konflik antarteman sebaya. Winayanti & Widiyasavitri (dalam Zahrotul Auliyah, 2024) menegaskan bahwa kepercayaan dalam relasi interpersonal memainkan peran penting dalam membangun hubungan yang sehat, sehingga upaya penguatan kepercayaan antarmahasiswa perlu menjadi bagian integral dari program pengembangan diri di perguruan tinggi. Rizal et al., (2026) juga menunjukkan bahwa program konseling sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui dukungan moral dan kolaborasi dengan staf akademik serta profesional kesehatan mental, sehingga layanan serupa dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk membangun relasi interpersonal yang lebih berkualitas. Dengan demikian, peningkatan kualitas relasi interpersonal tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum, tetapi juga menjadi langkah preventif terhadap kerentanan manipulasi psikologis dalam hubungan sosial.

2. Tingkat Harga diri pada mahasiswa UIN Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dalam variabel harga diri, yaitu sebanyak 245 responden (61,6%), sedangkan kategori rendah sebanyak 85 responden (21,4%) dan kategori tinggi sebanyak 68 responden (17,1%). Nilai mean empiris sebesar 33,16 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat harga diri yang cukup baik, ditandai dengan kemampuan menerima diri, menghargai diri sendiri, dan memiliki penilaian yang cukup positif terhadap dirinya. Kondisi sedang ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mampu membangun penilaian positif terhadap diri secara fungsional, namun belum sepenuhnya stabil dan optimal. Artinya, sebagian mahasiswa sudah memiliki dasar penerimaan diri yang memadai, tetapi masih rentan terhadap guncangan penilaian diri ketika menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun interpersonal dalam kehidupan kampus.

Kondisi ini dapat dipahami melalui kerangka teori Rosenberg, (1965) yang mendefinisikan harga diri sebagai bentuk penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif maupun negatif, yang mencakup dua aspek utama yaitu *self-competence* (keyakinan terhadap kemampuan berpikir dan mengambil keputusan) dan *self-liking* (penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri). Dalam konteks penelitian ini, kategori sedang menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut belum terpenuhi secara optimal. Mahasiswa yang berada pada kategori sedang kemungkinan telah memiliki penilaian diri yang cukup positif dalam kondisi normal, namun mudah goyah ketika menghadapi kritik, kegagalan, atau tekanan sosial dari lingkungan. Mulianingrum & PutriKita, (2025) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa dewasa awal yang merantau berada pada kategori sedang dalam harga diri, dan kondisi ini berkorelasi negatif signifikan dengan kecemasan sosial, artinya harga diri yang belum optimal menjadi faktor yang memperbesar kerentanan psikologis mahasiswa dalam situasi sosial yang menuntut. Lebih lanjut, fase perkembangan dewasa awal yang

sedang dijalani mahasiswa turut memengaruhi kondisi harga diri ini, karena pada fase ini individu sedang dalam proses pembentukan identitas diri, mengeksplorasi potensi, serta belajar menerima kelebihan dan kekurangan diri di tengah tuntutan lingkungan akademik dan sosial yang kompleks (Putri & Soetikno, 2026)

Berdasarkan perbandingan gender, responden laki-laki sebanyak 81 responden (62,3%) dan perempuan sebanyak 164 responden (61,2%) sama-sama menempati kategori sedang. Hasil yang sangat mirip antara laki-laki dan perempuan ini menunjukkan bahwa tingkat harga diri pada mahasiswa UIN Malang tidak berbeda secara berarti berdasarkan gender. Putri & Soetikno, (2026) menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan harga diri yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada dewasa awal, dengan laki-laki memiliki *mean rank* sedikit lebih tinggi (154,32) dibanding perempuan (152,12) namun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,825$). Temuan ini konsisten pula dengan penelitian Mulianingrum & PutriKita, (2025) yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama berada pada kategori sedang dalam harga diri, sehingga dapat disimpulkan bahwa kebutuhan akan penguatan harga diri tidak bersifat eksklusif pada satu gender tertentu, melainkan merupakan kebutuhan psikologis yang universal di kalangan mahasiswa.

Secara implikatif, kondisi harga diri mahasiswa yang berada pada kategori sedang menunjukkan perlunya program penguatan harga diri yang bersifat preventif dan berkelanjutan di lingkungan kampus. Pihak universitas perlu merancang program yang secara aktif membantu mahasiswa memperkuat penilaian positif terhadap diri, misalnya melalui pelatihan pengembangan diri, kegiatan organisasi yang membangun kepercayaan diri, serta layanan konseling psikologis yang berfokus pada penguatan aspek *self-competence* dan *self-liking*. Rosenberg, (1965) menegaskan bahwa individu dengan harga diri yang baik cenderung merasa

dirinya berharga dan mampu menghadapi tekanan sosial, sehingga penguatan kedua aspek ini menjadi fondasi penting bagi ketahanan psikologis mahasiswa. Mulianingrum & PutriKita, (2025) juga menegaskan bahwa individu dengan harga diri tinggi dipandang dapat memperoleh keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan termasuk interaksi sosial, sehingga upaya peningkatan harga diri mahasiswa tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis individual, tetapi juga pada kualitas relasi sosial dan ketahanan mereka terhadap berbagai bentuk manipulasi psikologis dalam hubungan antarpribadi.

3. Tingkat *Gaslighting* pada mahasiswa UIN Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dalam variabel *gaslighting*, yaitu sebanyak 280 responden (70,4%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 64 responden (16,1%) dan kategori rendah sebanyak 54 responden (13,6%). Nilai mean empiris sebesar 21,11 menunjukkan bahwa mahasiswa cukup pernah mengalami bentuk manipulasi psikologis dalam hubungan sosial, seperti diragukan perasaannya, disalahkan, atau dibuat mempertanyakan dirinya sendiri. Kondisi sedang ini mengindikasikan bahwa pengalaman *gaslighting* pada mahasiswa telah terjadi dalam intensitas yang cukup penting untuk diperhatikan, namun belum berada pada tingkat yang sangat parah atau merusak secara akut. Artinya, sebagian besar mahasiswa telah mengalami setidaknya beberapa bentuk manipulasi psikologis dalam interaksi sosial mereka, meskipun pengalaman tersebut belum sepenuhnya dikenali sebagai *gaslighting* oleh korbannya sendiri.

Dominasi kategori sedang pada *gaslighting* ini dapat dipahami melalui kerangka teori Petric, (2022) yang menjelaskan *gaslighting* sebagai manipulasi psikologis yang bekerja melalui mekanisme *the knot theory of mind*, di mana pelaku *gaslighting* secara bertahap membangun jaringan keyakinan yang merusak dalam diri korban sehingga korban semakin

meragukan persepsi, ingatan, dan penilaiannya sendiri. Proses yang bertahap dan tidak langsung inilah yang menyebabkan banyak korban tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami *gaslighting*, karena setiap tindakan manipulasi tampak kecil dan tidak berarti jika dilihat secara terpisah. Singh et al., (2025) menjelaskan bahwa *gaslighting* melibatkan serangkaian mekanisme seperti penyangkalan (*denial*), pengalihan perhatian (*misdirection*), penyepelan (*trivializing*), penahanan respons (*withholding*), dan kontradiksi yang konsisten, yang keseluruhannya dirancang untuk membuat korban meragukan realitas yang mereka alami sendiri. Kumar & Malviya, (2025) dalam tinjauan sistematis mereka juga menegaskan bahwa *gaslighting* merupakan bentuk pelecehan psikologis yang memiliki dampak negatif serius terhadap kesehatan mental, termasuk penurunan harga diri, kecemasan, dan distorsi persepsi realitas, dan bahwa intensitas dampaknya berbanding lurus dengan seberapa sering dan konsisten manipulasi tersebut terjadi. Kondisi sedang dalam penelitian ini mencerminkan bahwa mahasiswa mengalami *gaslighting* pada intensitas yang cukup untuk menimbulkan dampak psikologis, namun belum cukup parah untuk menyebabkan gangguan kesehatan mental yang serius secara klinis.

Berdasarkan perbandingan gender, responden laki-laki sebanyak 93 responden (71,5%) dan perempuan sebanyak 187 responden (69,8%) sama-sama berada pada kategori sedang. Proporsi yang sangat mirip ini menunjukkan bahwa pengalaman *gaslighting* tidak secara signifikan dibedakan oleh gender dalam konteks pertemanan mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan Miano et al. dalam Kumar & Malviya, (2025) yang menemukan bahwa usia dan gender tidak menunjukkan efek yang signifikan terhadap pengalaman *gaslighting*, sehingga kerentanan terhadap manipulasi psikologis ini bersifat lintas gender. Fitriani, Marsidi & Lunanta (dalam Sari, 2024) juga menjelaskan bahwa *gaslighting* dapat dialami oleh siapa pun tanpa memandang gender, karena faktor yang lebih menentukan adalah dinamika kekuasaan dalam hubungan dan kemampuan individu dalam

mengenali serta merespons manipulasi tersebut, bukan karakteristik demografis seperti jenis kelamin.

Secara implikatif, hasil ini menunjukkan pentingnya program psikoedukasi tentang *gaslighting* yang secara khusus dirancang untuk mahasiswa. Banyak korban *gaslighting* yang tidak menyadari bahwa mereka sedang dimanipulasi karena minimnya pemahaman tentang bentuk-bentuk manipulasi psikologis yang halus dan bertahap. Singh et al., (2025) menegaskan bahwa memahami mekanisme dan tanda-tanda *gaslighting* sangat penting untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dari dampak merusaknya, sehingga psikoedukasi menjadi langkah preventif yang krusial. Pihak kampus perlu menyediakan program edukasi psikologis yang membantu mahasiswa mengenali tanda-tanda *gaslighting* dalam hubungan pertemanan, mengembangkan kemampuan validasi diri, dan membangun jaringan dukungan sosial yang dapat membantu mereka memverifikasi persepsi realitas secara sehat, sehingga kerentanan terhadap manipulasi psikologis dapat diminimalisir secara efektif.

4. Pengaruh Relasi Interpersonal terhadap *gaslighting* oleh mahasiswa UIN Malang

Berdasarkan hasil uji parsial, relasi interpersonal berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *gaslighting* ($B = -0,584$; $\beta = -0,303$; $t = -6,837$; $p < 0,001$). Artinya, semakin baik kualitas relasi interpersonal mahasiswa, semakin rendah pengalaman *gaslighting* yang dialami. Hasil ini menunjukkan bahwa relasi interpersonal yang sehat berfungsi sebagai faktor protektif yang melindungi individu dari manipulasi psikologis, karena hubungan yang berkualitas menyediakan validasi sosial, rasa aman, dan dukungan emosional yang membantu individu mempertahankan persepsi realitasnya. Winayanti & Wideasavitri (dalam Zahrotul Auliyah, 2024) menegaskan bahwa kepercayaan dalam relasi interpersonal memainkan peran penting dalam membangun relasi yang sehat, di mana semakin kuat kepercayaan dalam individu maka semakin baik kualitas relasi

interpersonal yang terjalin, sehingga celah bagi perilaku manipulatif seperti *gaslighting* menjadi semakin sempit.

Temuan ini dapat dipahami lebih mendalam melalui kerangka teori Hendrick (1988) yang mengonseptualisasikan kepuasan relasi interpersonal melalui tiga komponen utama, yakni cinta (*love*), harapan (*expectations*), dan masalah (*problems*). Hasil uji pengaruh aspek relasi interpersonal terhadap *gaslighting* dalam penelitian ini menemukan bahwa aspek yang paling memengaruhi adalah aspek harapan, dengan nilai *Standardized Coefficients Beta* sebesar $-0,276$. Mengacu pada Vannier & O'Sullivan, (2018), apabila harapan dalam relasi interpersonal tidak terpenuhi maka individu akan mengalami penurunan kepuasan, komitmen, dan investasi dalam hubungan tersebut. Kondisi rendahnya kepuasan relasional inilah yang menciptakan ketidakstabilan psikologis dan meningkatkan kerentanan individu terhadap manipulasi, karena individu yang merasa hubungannya tidak memenuhi harapannya menjadi lebih mudah bergantung pada validasi dari pihak lain dalam hubungan tersebut termasuk dari pelaku *gaslighting*.

Julianto et al., (2020) juga menemukan bahwa dalam relasi yang tidak sehat, harapan dan harga diri individu yang cenderung menurun secara bersamaan sehingga kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis ikut melemah. Kondisi ini menjelaskan mengapa aspek harapan menjadi paling dominan dalam penelitian ini, karena individu yang harapannya tidak terpenuhi dalam relasi interpersonal berada dalam kondisi psikologis yang lebih rapuh dan lebih mudah menerima narasi manipulatif dari pelaku *gaslighting* sebagai upaya untuk mempertahankan hubungan yang masih diharapkannya. Linda et al., (2023) juga menjelaskan bahwa *self-disclosure* yang baik dalam relasi yang sehat membangun kepercayaan dan kedekatan emosional sehingga manipulasi psikologis seperti *gaslighting* lebih sulit untuk berkembang. Maharani et al., (2026) dalam studi fenomenologi mereka juga menemukan bahwa minimnya dukungan sosial dalam relasi interpersonal menjadi faktor yang justru memperkuat posisi korban dalam

lingkaran kekerasan emosional *gaslighting*, karena tanpa validasi dari lingkungan sosial yang suportif, korban semakin mudah meragukan persepsi dan penilaian dirinya sendiri.

Perbandingan dengan penelitian terdahulu memperkuat temuan ini. Singh et al., (2025) menjelaskan bahwa *gaslighting* bekerja melalui serangkaian mekanisme seperti penyangkalan, pengalihan, dan penyepelan yang dirancang untuk mengisolasi korban dari sumber-sumber validasi eksternal. Artinya, relasi interpersonal yang berkualitas secara langsung melawan mekanisme isolasi ini dengan menyediakan jaringan dukungan sosial yang aktif. Maharani et al., (2026) juga menemukan bahwa korban *gaslighting* yang memiliki akses terhadap dukungan sosial yang memadai lebih cepat menyadari inkonsistensi perilaku manipulatif yang mereka alami dan lebih mampu membangun batasan yang sehat dalam hubungan. Sebaliknya, relasi interpersonal yang rendah kepuasannya, seperti harapan yang tidak terpenuhi dan konflik yang tidak terselesaikan, menciptakan kondisi psikologis yang membuat individu lebih rentan menerima narasi manipulatif dari pelaku *gaslighting* sebagai kebenaran.

Secara implikatif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pencegahan *gaslighting* di lingkungan kampus perlu dimulai dari penguatan kualitas relasi interpersonal mahasiswa secara sistematis. Pihak kampus perlu mendorong terbentuknya relasi pertemanan yang berkualitas melalui program psikoedukasi mengenai hubungan sehat, pelatihan pengelolaan konflik antarteman sebaya, serta penguatan layanan konseling sebaya (*peer counseling*) agar mahasiswa mampu membangun hubungan yang memenuhi aspek cinta, harapan, dan minim konflik. Rizal et al., (2026) menunjukkan bahwa program konseling sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui dukungan moral dan kolaborasi dengan staf akademik, sehingga layanan serupa dapat menjadi instrumen preventif terhadap kerentanan *gaslighting*. Dalam perspektif Islam, konsep *ukhuwah* (persaudaraan) yang termaktub dalam

QS al-Hujurat ayat 10 mendukung pembentukan relasi yang sehat ini. Islam mengajarkan saling menghargai, menghindari prasangka buruk, dan menjaga keharmonisan hubungan antarsesama, yang secara nilai sejalan dengan temuan riset bahwa hubungan interpersonal yang penuh kepercayaan, dukungan, dan keterbukaan dapat mencegah munculnya perilaku manipulatif seperti *gaslighting* dalam kehidupan sosial mahasiswa.

5. Pengaruh Harga diri terhadap *Gaslighting* pada mahasiswa UIN Malang

Berdasarkan hasil uji parsial, harga diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *gaslighting* ($B = -0,600$; $\beta = -0,384$; $t = -8,665$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi harga diri mahasiswa maka semakin rendah pengalaman *gaslighting* yang dialami. Hasil ini sekaligus menunjukkan bahwa aspek internal berupa harga diri memberikan pengaruh yang lebih kuat dibanding aspek eksternal berupa relasi interpersonal dalam melindungi individu dari manipulasi psikologis. Dengan kata lain, meskipun relasi sosial yang berkualitas penting sebagai faktor protektif eksternal, tanpa harga diri yang cukup kuat individu tetap rentan terhadap *gaslighting* karena harga diri internal membantu korban mengenali manipulasi secara mandiri dan mempertahankan kepercayaan terhadap persepsi realitas mereka sendiri tanpa bergantung sepenuhnya pada validasi dari lingkungan sosial.

Pengaruh ini dapat dipahami secara mendalam melalui kerangka teori Rosenberg, (1965) yang menjelaskan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Dimana hal tersebut menurut Tafarodi & Milne, (2002), mencakup dua aspek yaitu *self-competence* dan *self-liking*. Individu dengan harga diri yang baik cenderung merasa dirinya berharga dan mampu menghadapi tekanan sosial, sehingga ketika pelaku *gaslighting* mencoba memutarbalikkan fakta atau membuat korban merasa terlalu sensitif dan berlebihan, individu dengan harga diri tinggi lebih mampu mempertahankan keyakinannya terhadap realitas yang ia alami. *Self-competence* membuat

individu yakin terhadap kemampuan berpikir dan mengambil keputusan secara mandiri, sementara *self-liking* membuat individu mampu menerima dirinya tanpa terlalu bergantung pada penilaian orang lain. Kedua aspek ini secara bersama-sama membantu individu mempertahankan *self-trust* sehingga mekanisme *gaslighting* yang bekerja dengan cara mengikis kepercayaan diri korban terhadap persepsinya sendiri menjadi lebih sulit untuk berhasil Rosenberg, (1965).

Mulianingrum & PutriKita, (2025) menemukan bahwa mahasiswa dengan harga diri tinggi cenderung lebih percaya diri dan mampu menghadapi berbagai kondisi sosial, sehingga mereka tidak mudah terjebak dalam pola ketergantungan dengan pihak eksternal yang dapat menjadi celah untuk pelaku *gaslighting*. Putri & Soetikno, (2026) juga menegaskan bahwa pada masa dewasa awal, harga diri merupakan fondasi psikologis yang cukup krusial, dimana pada fase ini terbentuk cara individu memandang dirinya dalam berbagai sisi kehidupan dan memengaruhi kemampuan untuk menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tekanan interpersonal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Shekhar & Tripathi (dalam Kumar & Malviya, 2025) yang menemukan bahwa paparan *gaslighting* yang berulang secara signifikan menurunkan harga diri korban, sehingga menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara kedua variabel ini. Harga diri yang rendah meningkatkan kerentanan terhadap manipulasi psikologis, sementara pengalaman *gaslighting* yang terus-menerus juga secara progresif menurunkan harga diri individu, menciptakan siklus yang semakin memperlemah pertahanan psikologis korban. Singh et al., (2025) juga menjelaskan bahwa salah satu dampak psikologis utama *gaslighting* adalah *loss of self-esteem*, di mana pengulangan invalidasi dan kontradiksi yang dilakukan pelaku secara bertahap menghancurkan keyakinan korban terhadap penilaian dirinya sendiri. Perbandingan antara laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keduanya berada pada

kategori sedang dalam harga diri, Putri & Soetikno, (2026) mengonfirmasi bahwa tidak terdapat perbedaan harga diri yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada dewasa awal, yang berarti kerentanan terhadap *gaslighting* akibat harga diri yang belum optimal bersifat merata lintas gender dan tidak dapat diidentifikasi sebagai masalah yang hanya dialami kelompok gender tertentu.

Secara implikatif, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan harga diri mahasiswa sebagai strategi preventif utama terhadap kerentanan *gaslighting* di lingkungan kampus. Pihak universitas perlu merancang program yang secara sistematis membantu mahasiswa memperkuat kedua aspek harga diri, yaitu *self-competence* melalui pelatihan pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan pengembangan kompetensi diri, serta *self-liking* melalui konseling psikologis yang berfokus pada penerimaan diri dan pengurangan ketergantungan terhadap validasi eksternal. Mulianingrum & PutriKita, (2025) menegaskan bahwa individu dengan harga diri tinggi dipandang dapat memperoleh keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan termasuk interaksi sosial, sehingga penguatan harga diri mahasiswa juga berdampak lebih luas pada kualitas relasi interpersonal dan ketahanan psikologis mereka secara keseluruhan.

Dalam perspektif Islam, konsep harga diri sejalan dengan *karāmat al-insān* yaitu kemuliaan manusia di hadapan Allah. QS Ali Imran ayat 139 mengajarkan bahwa manusia tidak boleh merasa lemah dan rendah diri karena Allah telah memuliakan setiap manusia. Keyakinan terhadap nilai diri sebagai makhluk yang dimuliakan ini secara psikologis sejalan dengan fungsi *self-liking* dalam teori Rosenberg, di mana penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri menjadi benteng utama yang melindungi individu dari upaya manipulasi psikologis oleh pihak lain.

6. Pengaruh Relasi Interpersonal dan harga diri terhadap *Gaslighting*

Berdasarkan hasil uji simultan, relasi interpersonal dan harga diri secara bersama-sama berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *gaslighting* ($F = 94,342$; $p < 0,001$). Nilai R^2 sebesar 0,323 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 32,3% variasi *gaslighting* pada mahasiswa, sementara 67,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Hasil ini membuktikan bahwa pengalaman *gaslighting* tidak muncul hanya karena satu faktor tunggal, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi faktor eksternal berupa kualitas relasi interpersonal dan faktor internal berupa tingkat harga diri secara bersamaan. Relasi interpersonal yang sehat menyediakan validasi sosial dan dukungan emosional dari lingkungan, sedangkan harga diri yang tinggi membantu individu mempertahankan keyakinan terhadap dirinya sendiri. Kombinasi keduanya membentuk sistem perlindungan psikologis yang lebih kuat dan komprehensif dibanding jika hanya salah satu faktor yang hadir.

Pengaruh simultan ini dapat dijelaskan melalui dinamika psikologis yang saling melengkapi antara kedua variabel. Individu yang memiliki relasi interpersonal sehat dan harga diri tinggi secara bersamaan akan memiliki ketahanan psikologis ganda terhadap manipulasi, dari sisi eksternal mereka memiliki jaringan sosial yang dapat membantu memverifikasi persepsi realitas, dan dari sisi internal mereka memiliki keyakinan diri yang cukup kuat untuk tidak mudah menerima narasi manipulatif dari pelaku *gaslighting*. Sebaliknya, apabila individu memiliki relasi interpersonal yang buruk sekaligus harga diri yang rendah, kerentanan terhadap *gaslighting* akan meningkat secara berlipat ganda karena individu menjadi lebih mudah bergantung pada validasi orang lain, sulit mempertahankan pendapatnya sendiri, serta lebih mudah meragukan dirinya ketika mendapat manipulasi. Klein et al., (2025) dalam kerangka teoretis mereka menjelaskan bahwa faktor-faktor yang memfasilitasi

gaslighting pada korban mencakup harga diri yang rendah, ketidakamanan interpersonal, serta riwayat kekerasan, yang keseluruhannya meningkatkan *epistemic trust* berlebihan terhadap pelaku sehingga korban lebih mudah mempercayai narasi manipulatif yang disampaikan. Maharani et al., (2026) juga menemukan bahwa minimnya dukungan sosial dan lemahnya kepercayaan diri secara bersamaan memperkuat posisi korban dalam lingkaran kekerasan emosional *gaslighting*, yang sejalan dengan temuan penelitian ini bahwa kombinasi dua faktor protektif tersebut bekerja secara sinergis.

Perbandingan dengan penelitian terdahulu memperkuat posisi temuan ini. Akdeniz & Hudayar (dalam Kumar & Malviya, 2025) dalam tinjauan sistematis mereka menemukan bahwa kepribadian korban, ketergantungan pada pasangan, dan keseimbangan kekuasaan dalam hubungan merupakan faktor-faktor yang memengaruhi *gaslighting*, yang menunjukkan bahwa fenomena ini memang bersifat multifaktorial. Eliason (dalam Klein et al., 2025) juga menemukan bahwa kecemasan tinggi, depresi, dan harga diri rendah secara bersama-sama menjadi prediktor signifikan pengalaman *gaslighting*, sehingga nilai R^2 sebesar 32,3% dalam penelitian ini sudah menangkap dua dari beberapa faktor utama yang berperan. Hal ini menunjukkan bahwa relasi interpersonal dan harga diri merupakan dua faktor yang paling dapat diintervensi secara praktis di lingkungan kampus, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap 67,7% variasi yang belum terjelaskan.

Faktor-faktor lain yang kemungkinan turut memengaruhi pengalaman *gaslighting* mahasiswa namun belum tercakup dalam penelitian ini antara lain adalah kecemasan dan depresi, *attachment style* atau gaya kelekatan, sifat kepribadian khususnya *neuroticism*, riwayat trauma atau kekerasan sebelumnya, serta ketergantungan emosional dalam hubungan. (dalam Klein et al., 2025) menjelaskan bahwa kecemasan akan penolakan (*rejection sensitivity*) dan ketergantungan emosional merupakan

faktor risiko yang meningkatkan *epistemic trust* berlebihan terhadap pelaku, sehingga individu dengan karakteristik ini lebih rentan terhadap *gaslighting* meskipun memiliki relasi interpersonal dan harga diri yang cukup baik. Kumar & Malviya, (2025) juga mencatat bahwa riwayat kekerasan emosional sebelumnya, depresi, dan sifat kepribadian antisosial pada pelaku merupakan faktor-faktor yang secara konsisten ditemukan dalam literatur sebagai prediktor *gaslighting*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor tersebut guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang dinamika kerentanan mahasiswa terhadap manipulasi psikologis dalam hubungan sosial.

Secara implikatif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pencegahan *gaslighting* di lingkungan kampus perlu dilakukan melalui pendekatan yang menyeluruh dan terpadu, tidak cukup hanya dengan mengintervensi satu aspek saja. Pihak universitas perlu merancang program yang secara simultan memperkuat kualitas relasi interpersonal mahasiswa sekaligus meningkatkan harga diri mereka, misalnya melalui program psikoedukasi tentang hubungan sehat, pelatihan *peer support*, dan layanan konseling psikologis yang berfokus pada penguatan identitas diri. Rizal et al., (2026) menunjukkan bahwa program konseling sebaya yang diintegrasikan dengan dukungan akademik terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga pendekatan serupa dapat dirancang dengan menambahkan komponen penguatan harga diri dan psikoedukasi tentang *gaslighting*. Dalam perspektif Islam, temuan ini mencerminkan konsep keseimbangan antara *hablun min Allah* dan *hablun min al-nas*, di mana Islam mengajarkan pentingnya menjaga *ukhuwah* dan kualitas hubungan dengan sesama sekaligus menjaga *karāmat al-insān* sebagai kemuliaan diri di hadapan Allah, ketika mahasiswa memiliki relasi sosial yang sehat dan penghargaan diri yang baik secara bersamaan, maka ketahanan psikologis terhadap perilaku manipulatif akan menjadi jauh lebih kuat dan berkelanjutan.

Meskipun hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang berarti, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, pengumpulan data dilakukan secara *self-report* melalui Google Form sehingga responden menilai pengalaman *gaslighting* berdasarkan persepsi diri sendiri. Mengingat *gaslighting* merupakan bentuk manipulasi yang bersifat halus, bertahap, dan sering tidak disadari korban, terdapat kemungkinan bahwa sebagian responden kurang mampu mengidentifikasi pengalaman *gaslighting* yang sebenarnya mereka alami sehingga data yang diperoleh belum sepenuhnya mencerminkan kondisi sesungguhnya. Maharani et al., (2026) dalam studi fenomenologi mereka menemukan bahwa korban *gaslighting* sering kali baru menyadari bahwa mereka telah dimanipulasi setelah melewati proses refleksi mendalam, yang mengonfirmasi keterbatasan metode *self-report* dalam mengukur fenomena ini secara akurat. Kedua, nilai R^2 sebesar 0,323 menunjukkan bahwa relasi interpersonal dan harga diri hanya mampu menjelaskan 32,3% variasi *gaslighting*, sedangkan 67,7% sisanya masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum tercakup dalam penelitian ini.

Faktor lain yang diduga turut berkontribusi terhadap *gaslighting* namun belum tercakup dalam penelitian ini. Pertama, kecemasan (*anxiety*) telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berkaitan erat dengan *gaslighting*. Sweet, (2019) menemukan bahwa paparan *gaslighting* berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan distres psikologis. Sementara Bellomare et al., (2024) mengonfirmasi bahwa emosionalitas negatif dan rasa takut secara konsisten muncul sebagai faktor risiko kerentanan terhadap *gaslighting*. Kedua, neurotisisme (*neuroticism*) juga diidentifikasi sebagai faktor risiko, sebagaimana ditunjukkan oleh (Dapperger & Renner, 2026) bahwa individu dengan neurotisisme tinggi dan intoleransi terhadap ketidakpastian memiliki kerentanan lebih besar terhadap *gaslighting*. Keempat, riwayat trauma menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan.

Manaloto et al., (2025) berpendapat bahwa trauma masa lalu merusak mekanisme pengaturan emosi dan mendorong pembentukan *insecure attachment*. Kondisi ini menciptakan celah kognitif dan emosional yang sering dimanfaatkan oleh pelaku untuk memanipulasi realitas korban. Dalam penelitian Sulistio, (2020), menyebutkan bahwa *gaslighting* juga dipengaruhi beberapa aspek, yakni kebutuhan pelaku untuk mengendalikan korban, gangguan kepribadian (seperti narsistik atau antisosial), ketidakseimbangan relasi kuasa, dan pola asuh atau lingkungan masa lalu yang membentuk pola komunikasi destruktif.

Dengan demikian, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas model dengan memasukkan variabel-variabel tersebut guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *gaslighting*. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas model penelitian dengan memasukkan variabel-variabel tersebut, serta mempertimbangkan penggunaan *mix method* seperti wawancara mendalam untuk memperoleh data yang lebih akurat tentang pengalaman *gaslighting* pada mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat relasi interpersonal pada mahasiswa UIN Malang berada pada kategori sedang. Kategori sedang ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah memiliki hubungan pertemanan yang cukup baik, namun masih terdapat sebagian yang mengalami kurangnya pemenuhan harapan dan munculnya konflik dalam relasi pertemanannya.
2. Tingkat harga diri pada mahasiswa UIN Malang berada pada kategori sedang. Kategori sedang ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah mampu menilai dirinya secara positif, namun masih ada yang belum sepenuhnya meyakini kompetensi diri dan penerimaan terhadap dirinya sendiri, sehingga tetap memiliki potensi kerentanan terhadap tekanan psikologis dari lingkungan sekitarnya.
3. Tingkat *gaslighting* pada mahasiswa UIN Malang berada pada kategori sedang. Kategori sedang ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami beberapa bentuk manipulasi psikologis dalam relasi teman sebaya, seperti sesekali diragukan persepsinya atau disalahkan dalam situasi tertentu, meskipun belum terjadi secara intens dan berulang.
4. Relasi interpersonal berpengaruh negatif dan signifikan terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang. Semakin baik kualitas relasi interpersonal yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah pengalaman *gaslighting* yang dialaminya. Aspek harapan menjadi aspek yang paling dominan dalam memengaruhi pengalaman *gaslighting*, yang menunjukkan bahwa ketika harapan dalam hubungan pertemanan tidak terpenuhi, individu menjadi lebih rentan terhadap manipulasi psikologis.

5. Harga diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang. Pengaruh harga diri terbukti lebih besar dibandingkan relasi interpersonal, yang berarti individu dengan harga diri yang tinggi memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat dalam mengenali dan menolak perilaku manipulatif dari teman sebayanya.
6. Relasi interpersonal dan harga diri secara simultan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap pengalaman *gaslighting* oleh teman sebaya pada mahasiswa UIN Malang. Hal ini menunjukkan bahwa relasi interpersonal yang berkualitas dan harga diri yang kuat secara bersama-sama berperan sebagai faktor protektif terhadap pengalaman *gaslighting*, sekaligus mengindikasikan bahwa masih terdapat faktor lain di luar kedua variabel ini yang turut memengaruhi pengalaman *gaslighting* pada mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *self-esteem* dengan cara rutin melakukan afirmasi positif terhadap diri sendiri, mencatat pencapaian kecil sehari-hari, serta aktif mengikuti kegiatan organisasi atau komunitas kampus yang dapat membangun rasa percaya diri. Untuk memenuhi harapan dalam hubungan pertemanan, mahasiswa disarankan untuk berani mengungkapkan perasaan dan harapannya secara jujur kepada teman, menetapkan batasan yang sehat dalam pertemanan, serta tidak mudah meragukan diri sendiri ketika menghadapi teman yang cenderung menyalahkan atau memanipulasi perasaan orang lain.

2. Bagi institusi pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa, disarankan juga untuk mengintegrasikan modul psikoedukasi tentang perilaku menyimpang seperti *gaslighting* dan hubungan interpersonal yang sehat ke dalam

program orientasi mahasiswa baru (*ta'aruf*) secara terstruktur, sehingga mahasiswa memiliki bekal pemahaman tentang manipulasi psikologis sejak awal masa studi sebelum terpapar risiko dalam hubungan sosial kampus.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode lain seperti, kualitatif, atau *mixed methods*. Guna mengonfirmasi sekaligus memperdalam temuan penelitian ini. Mengingat masih terdapat faktor lain yang belum terjangkau oleh penelitian ini, serta sifat *gaslighting* yang halus dan sering tidak disadari korban, pendekatan kualitatif dinilai penting untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman *gaslighting* dalam relasi teman sebaya pada mahasiswa.

C. Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu penggunaan metode *self-report* yang memungkinkan adanya bias subjektivitas responden dalam memahami dan mengidentifikasi pengalaman *gaslighting* yang bersifat psikologis dan tidak selalu disadari secara langsung, keterbatasan variabel penelitian yang hanya mencakup relasi interpersonal dan harga diri sehingga belum mampu menjelaskan seluruh faktor yang memengaruhi *gaslighting* yang dibuktikan dengan masih adanya variansi yang belum ter jelaskan dalam penelitian ini, contohnya kecemasan (*anxiety*), emosionalitas negatif dan rasa takut, neurotisme tinggi dan intoleransi terhadap ketidakpastian, riwayat trauma, kebutuhan pelaku untuk mengendalikan korban, gangguan kepribadian (seperti narsistik atau antisosial), ketidakseimbangan relasi kuasa, dan pola asuh atau lingkungan masa lalu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI (026/DIA/2012)). <http://penerbitzaini.com>
- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Absorudin. (2017). *Pengaruh Hubungan Interpersonal Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Komunikasi Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Rumbio Jaya* [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.]. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/18613>
- Adair, J. (2025). Defining Gaslighting in Gender-Based Violence: A Mixed-Methods Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380251344316>
- Akdeniz, B., & Cihan, H. (2024). Gaslighting and Interpersonal Relationships: Systematic Review. *Current Approaches in Psychiatry*, 16(1), 146–158. <https://doi.org/10.18863/PGY.1281632>
- Alwi, M. A., & Razak, A. (2022). Adaptasi Rosenberg's Self-Esteem di Indonesia. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 1074–1080.
- Anshori, C. S. (2016). Ukhuwah Islamiyah sebagai Fondasi Terwujudnya Organisasi yang Mandiri dan Profesional. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1), 117–125.
- Aridiyanto, M. J., & Penagsang, P. (2022). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Koperasi (Studi Kasus : Koperasi Di Surabaya Utara)*. 7(1), 27–40.
- Ariyani, E. D., & Hadiani, D. (2019). Gender Differences in Students' Interpersonal Communication. *Responsible Education, Learning and Teaching in Emerging Economies*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.26710/relate.v1i2.1125>
- Aufar, N., Alzura, M., & Febriani, R. (2023). *Pengaruh Daya Tarik Interpersonal Terhadap Hubungan Interpersonal Pada Remaja di Kota*. 4(1), 10–18. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v>
- Azhari, E., Saleh, L. M., Marantika, M., Sipil, J. T., & Ambon, P. N. (2023). Analisis Faktor Penyebab Keterlambatan Proyek Pembangunan Gedung

Laboratorium Terpadu Dan Perpustakaan MAN 1 Maluku Tengah.
JOURNAL AGREGATE, 2(2).

- Balgis, T. N., Sa, H., Mukhtar, K. H., & Timur, J. (2024). Hubungan Self-Esteem dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa KH . Mukhtar Syafa ' at yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *International Conference of Da 'wa and Islamic Communication* #4, 3, 27–40.
- Bandura, A. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Number 9).
- Barri, H. (2025). *Perilaku Gaslighting Dalam Perspektif Al-Qur'an* (Number 0352). Univeristas Islam Negeri Palopo.
- Bellomare, M., Genova, V. G., & Miano, P. (2024). Gaslighting Exposure During Emerging Adulthood: Personality Traits and Vulnerability Paths. *International Journal of Psychological Research*, 17(1), 29–39. <https://doi.org/10.21500/20112084.6306>
- Bhatti, M. M., Shuja, K. H., Aqeel, M., Bokhari, Z., Gulzar, S. N., Fatima, T., & Sama, M. (2023). Psychometric development and validation of victim gaslighting questionnaire (VGQ): across female sample from Pakistan. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 16(1), 4–18. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-12-2020-0119>
- Dapperger, E., & Renner, K. H. (2026). Cross-context gaslighting and the role of victim personality. *Personality and Individual Differences*, 253, 113623. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2025.113623>
- Derelah Putri Pratiwi, & Indri Sarwili. (2025). Hubungan Body Shaming dan Toxic Friendship dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Indonesia Maju. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(4), 357–369. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i4.1824>
- Difinubun, S. H., Nara, O. D., & Abdin, M. (2023). Analisi Pengaruh Sumber Daya Manusia Terhadap Aspek Kinerja Pekerja Pada Proyek Pembangunan Gedung Laboratorium Terpadu Pendukung Blok Masela Universitas Patimura. *Journal Agregate*, 2(1).
- Fadhilah, N., & Deswalantri, D. (2022). Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat Ayat 11-13: Kajian Tafsir Al-Azhar Karya Hamka. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13525–13534. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i3.4468>
- Fadilah, R., Anggraini, N., Annisa, N., & Ummah, N. (2023). Penerapan Pendekatan Interpersonal Kepribadian Harry S. Sullivan Dalam

- Mengatasi Korban Bully. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 2(3), 148–153.
- Fitriani, A., Marsidi, S. R., & Lunanta, L. P. (2023). Psikoedukasi: Gaslighting Dan Strategi Menghadapinya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 9(03). <https://doi.org/10.47007/abd.v9i03.6244>
- Francis, J., & Fernandez, F. (2022). Interpersonal Relationship: A Socio-Psychological Approach. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 11(6), 411–419. <https://doi.org/10.21275/sr22521095642>
- Hafni Sahir, S. (2021). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati, Ed.; 1st ed.). Penerbit Kbm Indonesia. www.penerbitbukumurah.com
- Hariza, A. (2023). Pengaruh (Perceived) Social Support Terhadap Self Esteem Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi. In *etheses uin malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hasanah, A. A. (2022). *Pengaruh Profitabilitas, Leverage, Corporate Governance Terhadap Penghindaran Pajak Pada Perusahaan Manufaktur Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Tahun 2016 – 2020*. [Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta]. <http://repository.stei.ac.id/id/eprint/9445>
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Herawati, H. (2023). *Pengembangan Website Bantu Diri Bagi Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Yang Menjadi Korban Gaslighting*. Univeritas Negeri Jakarta.
- Ikbal, M., & Nurjannah. (2016). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 33–46. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Julhadi, Susilawati, D., Rosa, S., Adriani, P., Ganiem, L. M., Fazilla, S., Aminy, M. H., Nurainiah, Syafruddin, Setyowidodo, A., Ririen, D., Diwati, F., Julyanti, E., & Ratnaningtyas, E. M. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Klein, W., Wood, S., & Bartz, J. A. (2025). A Theoretical Framework for Studying the Phenomenon of Gaslighting. *Personality and Social Psychology Review*. <https://doi.org/10.1177/10888683251342291>

- Kumar, R., & Malviya, S. (2025). Concepts of Gaslighting A Psychological Manipulation-Systematic Review. *International Journal of Medical Science and Current Research (IJMSCR) International Journal of Medical Science and Current Research* |March-April2025 |, 8(2), 2209–2862. www.ijmscr.com
- Linda, T. F. M., Shafira, M. T. I., Aistra, R. A., & Jannah, I. Z. (2023). Self Disclosure in Interpersonal Relationships : A Literature Study. *The 2nd International Conference on Psychology and Education*.
- Maharani, N. P., Muhajirin, M., & Arumsari, C. (2026). Studi Fenomenologi Tentang Gaslighting Pada Korban Kekerasan Berpacaran. *Journal of Counseling Support*, 2(2023), 9–16.
- Manaloto, M. F., Cedo, D. A., Isip, M. P., Santos, M. R., & Sicat, M. L. (2025). Not All Wounds are Visible: Gaslighting and PTSD among Young Adult Females. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 3(7), 520–536. <https://doi.org/https://doi.org/10.69569/jip.2025.167>
- Masriana, R., Irja, D., & Achmad, S. S. (2018). Interpersonal communication of manfaat recipients with social workers in social private vocational school (psbr) rumbai kota pekanbaru dengan pekerja sosial di panti sosial bina remaja. *Jom Fkip*, 5(2), 1–10.
- Muflihah, I., & Naqiyah, N. (2022). Identifikasi korban kekerasan gaslighting pada remaja putri. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 238–247. <https://doi.org/10.26539/teraputik.621278>
- Mulianingrum, R. C., & PutriKita, K. A. (2025). Harga Diri dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Dewasa Awal yang Merantau. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 44–50. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i1.4011>
- Nadia, S. L., & S, N. (2024). Hubungan Interpersonal dalam Perkembangan Remaja. *Journal On Teacher Education*, 6.
- Pasaribu, B. S., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomu dan Bisnis* (A. Muhaimin, Ed.). Media Edu Pustaka. www.mediaedupustaka.co.id
- Petric, D. (2022). The Knot Theory of Mind. *Open Journal of Medical Psychology*, 11(01), 1–11. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2022.111001>
- Putri, L. L., & Soetikno, N. (2026). Hubungan Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Dewasa Awal Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.7919>

- Qatrunnada, S. (2025). *Perbuatan Gaslighting Dalam Perspektif Kekerasan Rumah Tangga* (Number 1). Universitas Jambi.
- Rabuddin, M, uhammad. (2024). Larangan Kezaliman Dalam Perspektif Hr. Muslim No. 4674. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 11(1), 112–128.
<https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/sosial/article/view/7314>
- Rasyidayanti, A. (2018). *Pengaruh Harga Diri Kontingen Dalam Relasi (Relationship Contingent Self-Esteem) Pada Perilaku Kekerasan Dalam Pacaran Ditinjau Dari Gaya Kelekatan Dewasa*. Universitas Airlangga.
- Rizal, S., Febriansyah, & Fadila. (2026). Pemanfaatan Konseling Sebaya Dalam Meningkatkan Psychological Wellbeing Mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(1), 13–35. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v10i1.16622>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sari, D. T. (2024). *Adaptasi Alat Ukur Victim Gaslighting Questionnaire (VGQ)* [Universitas Pendidikan Indonesia]. <https://repository.upi.edu/>
- Setiani, T., & Accacia Qonita Andini R. (2023). Pengaruh Rasio Solvabilitas Dan Rasio Aktivitas Perusahaan Terhadap Rasio Profitabilitas Perusahaan Pada Sub Sektor Makanan Dan Minuman Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Periode 2020 – 2022. *Jurnal Akuntansi*, 18(2), 62–81. <https://doi.org/10.58457/akuntansi.v18i02.3448>
- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh Green Marketing Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia (Studi Kasus Pada Followers Account Twitter @Thebodyshopindo). *Jurnal Ilmiah M-Progress.*, 10(1).
- Silva, S. J. M. de. (n.d.). “*Am I the crazy one?*” - *Exploring the Role of Self-Esteem in the Acceptance of gaslighting, with Need for Control as a Mediating or Moderating Factor* [University of Twente]. Retrieved <https://essay.utwente.nl/>
- Singh, S., Pandey, C., & Pradesh, U. (2025). Gaslighting and Mental Health: A Psychological Perspective on Emotional Abuse. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 12(2), 198–209. www.ijrar.org
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta

- Sulfianti, I. (2024). *Hubungan Antara Harga Diri Serta Resiliensi terhadap Siswa Korban Toxic Relationship Dismp Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng*.
- Sulistio, R. A. (2020). *Perancangan Informasi Gaslighting Dan Pengaruhnya Dalam Relasi Orangtua Dan Anak Melalui Media Buku Ilustrasi*. <http://elibrary.unikom.ac.id>
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W. W. Norton & Company.
- Sweet, P. L. (2019). The Sociology of Gaslighting. *American Sociological Review*, 84(5), 851–875. <https://doi.org/10.1177/0003122419874843>
- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). Decomposing Global Self-Esteem. *Journal of Personality*, 70(4), 443–484. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05017>
- Tantri, K. K. (2021). Hubungan Kepuasan Hubungan Romatis dalam Pernikahan dengan Psychological Well-Being (PWB) pada Pegawai yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 110–122. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18797/6230>
- Telaumbanua, Y., Solang, D. J., & Febrianto, R. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa PGSD. *Inovasi : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan Vo*, 4 Nomor 3. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i2.4277>
- Tjiu, G. F. H. (2022). *Dinamika self-esteem pada individu dewasa awal yang mengalami gaslighting dalam hubungan pacaran*.
- Tumiwan, G. M. C., & Huwae, A. (2023). *Regulasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi* (Vol. 5).
- Vannier, S. A., & O'Sullivan, L. F. (2018). Great expectations: Examining unmet romantic expectations and dating relationship outcomes using an investment model framework. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(8), 1045–1066. <https://doi.org/10.1177/0265407517703492>
- Wang, Y., Li, J., Zhang, Y., He, X., & Luo, Y. (2025). Why are we willing to tolerate manipulation? Love addiction and perceived acceptability of gaslighting: the mediating effects of sense of giving and relationship power. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2025.1525402>

- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932.
<https://doi.org/10.29303/JIPP.V10I1.3057>
- Yulistiani, I., Fitriani, A., Hayari, P., & Sukardi, E. (2023). Menangkal Gaslighting Dalam Bentuk Intimidasi Dan Manipulasi Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 9(05).
<https://doi.org/10.47007/abd.v9i05.6508>
- Zahriyah, A., Suprianik, M. S., Si, M., Parmono, A., & Mustofa, M. S. (2021). *Ekonometrika Teknik dan Aplikasi dengan SPSS*. Mandala Press.
- Zahrotul Auliyah. (2024). Pengaruh Kepercayaan Interpersonal Dan Dukungan Sosial Terhadap Kerjasama Pada Mahasiswa Kota Malang. In *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Zulfani, A. (2025). *Tanda-Tanda Kemunafikkan Dalam Al-Qur'an Serta Relevansi Terhadap Kehidupan Manusia Modern*.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Skala *Gaslighting*

No	Pernyataan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya sering merasa ragu atas apa yang saya katakan					
2	Saya merasa bahwa pendapat saya sering ditolak atau dianggap salah					
3	Saya merasa sering dianggap berlebihan ketika menyampaikan perasaan saya					
4	Saya merasa sering meminta maaf tanpa mengetahui salah saya apa					
5	Saya sering merasa tidak berharga dan malu ketika berinteraksi sosial					
6	Teman saya sering salah paham dengan maksud baik saya					
7	Teman saya sering tidak mempercayai kenyataan yang saya ungkapkan					
8	Teman saya meyakinkan saya bahwa tidak ada orang lain yang bisa dipercaya selain dia.					
9	Teman saya sering menyangkal tuduhan mengenai kesalahan yang telah dia perbuat meskipun saya mempunyai buktinya.					
10	Teman saya sering tidak setuju dengan keputusan saya, sehingga membuat saya merasa ragu atas					

	kemampuan saya dalam membuat keputusan.					
11	Teman saya sering menuduh saya berbohong dan manipulatif, padahal dialah yang melakukannya.					
12	Kebaikan teman saya tidak sebanding dengan kata-kata menyakitkan yang dia lontarkan.					
13	Teman saya sering tidak setuju dengan pendapat saya, sehingga membuat saya mempertanyakan keyakinan diri saya atas pendapat tersebut					
14	Teman saya sering melontarkan kata-kata yang membuat saya meragukan kewarasan diri saya					

Lampiran 2
Skala Relasi Interpersonal

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Seberapa sering Teman Anda memenuhi kebutuhan Anda?	Tidak Pernah	Jarang	Cukup	Pernah	Sangat sering
2	Secara umum, seberapa puaskah Anda dengan hubungan pertemanan Anda saat ini?	Sangat tidak puas	Tidak Puas	Cukup	Puas	Sangat tidak puas
3	Dibanding hubungan pertemanan orang lain, seberapa baik hubungan pertemanan Anda?	Sangat Buruk	Buruk	Cukup	Baik	Sangat Baik
4	Seberapa sering Anda menyesal menjalin hubungan pertemanan ini?	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
5	Seberapa jauh hubungan pertemanan Anda telah memenuhi harapan Anda?	Tidak sama sekali	Tidak sesuai	Cukup	sesuai	Sangat sesuai
6	Seberapa besar rasa cinta Anda kepada teman Anda?	Sangat sedikit	Sedikit	Cukup	Besar	Sangat Besar
7	Seberapa banyak masalah yang Anda alami dalam berhubungan?	Sangat sedikit	Sedikit	Cukup	Banyak	Sangat Banyak

Lampiran 3

Skala Harga diri Sebelum gugur

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya					
2	Kadang-kadang saya merasa diri saya tidak baik					
3	Saya rasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya					
4	Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti apa yang dapat dilakukan orang lain					
5	Saya rasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya					
6	Saya sering merasa tidak berguna					
7	Saya merasa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain					
8	Saya berharap saya dapat lebih di hargai					
9	Saya orang yang gagal					
10	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri					

Skala Harga Diri setelah gugur

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya					
2	Kadang-kadang saya merasa diri saya tidak baik					
3	Saya rasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya					

4	Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti apa yang dapat dilakukan orang lain					
5	Saya rasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya					
6	Saya sering merasa tidak berguna					
7	Saya merasa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain					
9	Saya orang yang gagal					
10	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri					

Lampiran 4

Expert Judgement



FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile: 0341-558916
Laman: psikologi.uin-malang.ac.id, Email: fps@uin-malang.ac.id

SURAT PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Hal: Permohonan Kesediaan Validator Instrumen Penelitian

Yth. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang saya lakukan, dengan ini:

Nama : Ayu Syarifatul Aulya
NIM : 220401110069
Program Studi : Psikologi

Mengajukan permohonan kesediaan bapak untuk melakukan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan. Hal ini bertujuan untuk memastikan validitas isi, relevansi, dan keterbacaan butir pernyataan kuesioner bagi subjek penelitian. Demikian permohonan ini saya sampaikan. Atas kesediaan dan bantuan bapak, saya ucapkan terima kasih.

Malang, 2 Maret 2026

Hormat saya,

Ayu Syarifatul Aulya

NIM. 220401110069


FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile: 0341-558916

Laman: psikologi.uin-malang.ac.id, Email: fpsi@uin-malang.ac.id

PENILAIAN PENINJAU AHLI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : *Dr. Fathul Lubabinu Nuqul, M.Si*
 Profesi : *Dosen*
 SIPP/NIP : *197605762003121002*

Telah bersedia menjadi Peninjau Ahli untuk alat ukur yang akan digunakan pada penelitian "**Pengaruh Relasi Interpersonal dan Harga Diri Terhadap Pengalaman Gaslighting Oleh Teman Sebaya Pada Mahasiswa UIN Malang**" yang dilakukan oleh:

Nama : Ayu Syarifatul Aulya
 NIM : 220401110069

Catatan Perbaikan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Malang, 2 Maret 2026

Dr. Fathul Lubabinu Nuqul, M.Si.

NIP. 197605122003121002



FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
 Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile: 0341-558916
 Laman: psikologi.uin-malang.ac.id, Email: fpsi@uin-malang.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.
 Status : Dosen Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan instrumen penelitian yang disusun oleh:

Nama : Ayu Syarifatul Aulya
 Judul Penelitian : Pengaruh Relasi Interpersonal Dan Harga Diri Terhadap Pengalaman Gaslighting Oleh Teman Sebaya Pada Mahasiswa UIN Malang
 Program Studi : Psikologi
 Nama Alat Ukur : 1. Victim Gaslighting Questionnaire (VGQ) yang disusun oleh Bhatti et al. (2023) dan sudah diadaptasi oleh Diana Tanjung Sari (2024)
 2. Rosenberg Self-Esteem Scale yang disusun oleh Rosenberg (1965) dan sudah diadaptasi oleh azwar dalam (Hariza, 2023)
 3. Relationship Assesment scale (Susan S. Hendrick 1988)

Telah divalidasi dan memenuhi syarat "kelayakan", sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 2 Maret 2026

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.

NIP. 197605122003121002



FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile: 0341-558916
Laman: psikologi.uin-malang.ac.id, Email: fps@uin-malang.ac.id

SURAT PERMOHONAN EVALUASI ALAT UKUR

Hal : Permohonan Evaluasi Alat Ukur

Yth. Muchamad Adam Basori, MA., TESOL
(Dosen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan Ahli Bahasa)
Di tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang saya lakukan, dengan ini:

Nama : Ayu Syarifatul Aulya

NIM : 220401110069

Program Studi : Psikologi

Alamat Kantor : Jl. Gajayana No. 50, Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota
Malang, Jawa Timur 65144

Mengajukan permohonan kesediaan Bapak untuk melakukan validasi terhadap alat ukur
Relationship Assessment Scale yang di kembangkan oleh Susan S. Hendrick (1988)

Malang, 27 Februari 2026

Hormat Saya,

Ayu Syarifatul Aulya

NIM. 220401110069



FAKULTAS PSIKOLOGI

UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile: 0341-558916

Laman: psikologi.uin-malang.ac.id, Email: fps@uin-malang.ac.id

SURAT KETERANGAN EVALUASI AHLI BAHASA

Yang Bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muchamad Adam Basori, MA., TESOL

Status : Dosen Ahli Bahasa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan instrumen penelitian yang disusun oleh :

Nama : Ayu Syarifatul Aulya

Judul Penelitian : Pengaruh Relasi Interpersonal dan Harga Diri Terhadap Pengalaman *Gaslighting* Oleh Teman Sebaya Pada Mahasiswa UIN Malang

Program Studi : Psikologi

Nama Alat Ukur : *Relationship Assessment Scale* (Susan S. Hendrick, 1988)

Telah dievaluasi dan memenuhi syarat “kelayakan” sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 27 Februari 2026

Muchamad Adam Basori, MA., TESOL
NIP. 198103122023211011



FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
 Jl. Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon/Faksimile: 0341-558916
 Laman: psikologi.uin-malang.ac.id, Email: fps@uin-malang.ac.id

PENILAIAN PENINJAU AHLI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Adam Basori, MA., TESOL.
 Profesi : Dosen Fakultas psikologi
 SHPP (NIP) : 198103122023211011

Telah bersedia menjadi Peninjau Ahli untuk alat ukur *Relationship Assessment Scale*, yang akan digunakan pada penelitian "Pengaruh Relasi Interpersonal dan Harga Diri Terhadap Pengalaman Gaslighting Oleh Teman Sebaya Pada Mahasiswa UIN Malang" yang dilakukan oleh:

Nama : Ayu Syarifatul Aulya
 NIM : 220401110069

Catatan Perbaikan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Malang, 27 Februari 2026

Muchamad Adam Basori, MA., TESOL
 NIP. 198103122023211011