

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Gaslighting adalah suatu bentuk manipulasi psikologis yang memberikan dampak serius pada kesehatan mental seseorang. Tindakan ini dilakukan dengan memutarbalikkan fakta, meragukan kenyataan, atau membuat seseorang mempertanyakan ingatan dan penilaiannya sendiri. Dalam dunia media sosial, praktik *gaslighting* sering kali terjadi secara terselubung, tetapi dampaknya cukup besar, seperti yang terlihat pada konten di akun TikTok @Chikaciku. Mekanisme *gaslighting* di media ini mencakup penyebaran informasi yang keliru, pengaburan fakta, serta penggunaan komentar bernada merendahkan yang bertujuan melemahkan kepercayaan diri seseorang. Dampaknya tidak hanya membuat korban kehilangan kepercayaan terhadap pandangannya sendiri, tetapi juga mengalami gangguan emosional dan penurunan stabilitas psikologis. *Gaslighting* di media sosial sering diwujudkan dalam bentuk pesan yang kontradiktif dan provokatif.

Pesan kontradiktif mengandung makna yang bertentangan sehingga menimbulkan kebingungan atau keraguan bagi penerimanya. Contohnya dapat dilihat dalam unggahan terkait konflik antara Chika dan Aziza Salsha, yang melibatkan isu perebutan pasangan. Konflik ini menimbulkan spekulasi di kalangan pengguna media sosial. Sementara itu, pesan provokatif berupa komentar yang dirancang untuk memancing emosi atau memicu kegaduhan, seperti terlihat pada unggahan Chika yang banyak mendapat komentar spekulatif. Komentar seperti ini tidak hanya memicu keributan antara pendukung dan pengkritiknya, tetapi juga memperburuk persepsi publik

terhadap Chika. Menurut analisis semiotika Roland Barthes, komentar *gaslighting* ini dapat dilihat melalui tiga tingkatan makna: denotasi, konotasi, dan mitos. Pada tingkat denotasi, unggahan Chika memicu kontroversi dan komentar negatif secara langsung. Pada tingkat konotasi, komentar-komentar tersebut membentuk opini publik yang cenderung menilai Chika secara negatif.

Apapun tindakan atau pernyataan yang Chika lakukan dianggap salah dan bertentangan dengan norma sosial. Pada tingkat mitos, ungkapan “perkataan adalah harimaumu” menjadi sangat relevan. Segala hal yang dilakukan atau diucapkan oleh Chika hampir selalu mendapatkan sorotan negatif dari masyarakat, yang pada akhirnya memberikan tekanan psikologis serta merusak citra dirinya. Fenomena ini menunjukkan bagaimana *gaslighting* yang dilakukan melalui media sosial dapat menciptakan stigma negatif terhadap individu. Selain berdampak pada kesehatan mental korban, hal ini juga menunjukkan betapa besar pengaruh opini publik yang terbentuk melalui interaksi di media daring. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan literasi digital serta membangun kesadaran akan dampak ujaran negatif di media sosial, sehingga tercipta lingkungan daring yang lebih positif dan mendukung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait, diantaranya:

1. Bagi Chika dan Publik Figur Lainnya

Chika dan publik figur lainnya disarankan untuk meningkatkan pemahaman tentang cara menggunakan media sosial dengan bijak. Mereka dapat fokus pada membuat konten yang positif dan tidak terpengaruh oleh komentar

negatif. Jika tekanan dirasa terlalu berat, mencari bantuan psikolog untuk menjaga kesehatan mental dapat menjadi langkah yang tepat.

2. Bagi Pengguna Media Sosial

Pengguna media sosial diharapkan lebih sadar akan dampak buruk komentar negatif, seperti *gaslighting*. Sebaiknya memberikan komentar dengan sopan, penuh empati, dan bertanggung jawab. Hindari menyebarkan informasi yang belum tentu benar atau komentar yang dapat memprovokasi keributan.

3. Bagi Platform Media Sosial

Platform media sosial sebaiknya memperketat aturan untuk memoderasi komentar, terutama yang mengandung unsur *gaslighting* atau merendahkan. Selain itu, mengedukasi tentang pentingnya berkomentar secara positif dan etis perlu dilakukan agar pengguna lebih memahami dampak dari setiap komentar yang mereka buat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih jauh tentang dampak psikologis *gaslighting* di media sosial atau mencari solusi untuk mengurangi praktik tersebut. Penelitian baru yang memadukan berbagai bidang, seperti psikologi, komunikasi, dan teknologi, dapat memberikan wawasan yang lebih luas dan bermanfaat.