



Literature Review:

Mengidentifikasi Kesadaran Diri Individu terhadap Pengaruh Pemerasan Emosional

Qirani Ajeng Pinasti^{1*}, Erlangga Hidra Rizqika², Supriyono³

¹⁻³ Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: qiraniajengpinasti2@upi.edu^{1*}, erlanggahidra28@upi.edu², supriyono@upi.edu³

*Penulis Korespondensi: qiraniajengpinasti2@upi.edu¹

Abstract. *Emotional Blackmail is a powerful form of manipulation where people closest to us threaten, either directly or indirectly, with the aim of making us feel guilty and making us anxious if we don't do what they want. Emotional blackmail is a concept presented by psychologist Susan Forward in the book "Emotional Blackmail". The research method used is the Literature Review Study method using the book "Emotional Blackmail" by Zhou Mu-Zi. The purpose of this research is to determine the awareness of emotional blackmail experienced by several people from different perspectives in the book "Emotional Blackmail" by Zhou Mu-zi. The results of research from the books reviewed can be identified that many people fall into the cycle of emotional blackmail and few people are aware of emotional blackmail. This is proven by the impact and characteristics of emotional blackmail in several individual cases in the surrounding environment which were written and described in the book "Emotional Blackmail" based on true stories of victims who poured out their complaints to the author.*

Keywords: *Counseling Psychologist; Emotional Blackmail; Individual; Literature Review; Manipulation.*

Abstrak. Pemerasan Emosional adalah bentuk manipulasi yang kuat dimana orang terdekat dengan kita mengancam, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang bertujuan untuk membuat kita merasa bersalah dan memberikan rasa resah jika kita tidak melakukan apa yang mereka inginkan. Pemerasan emosional merupakan konsep yang disuguhkan oleh psikolog Susan Forward dalam buku "Emotional Blackmail". Metode penelitian yang digunakan adalah metode Studi Literature Review dengan menggunakan buku "Emotional Blackmail" karya Zhou Mu-Zi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kesadaran dari pemerasan emosional yang dialami oleh beberapa orang dalam sudut pandang yang berbeda pada buku "Emotional Blackmail" karya Zhou Mu-zi. Hasil penelitian dari buku yang di review dapat diidentifikasi bahwa banyak orang yang terjerumus ke dalam siklus pemerasan emosional dan sedikit orang yang menyadari dengan pemerasan emosional. Hal ini dibuktikan dengan adanya dampak dan ciri-ciri pemerasan emosional dari beberapa kasus individu di lingkungan sekitar yang ditulis dan digambarkan pada buku "Emotional Blackmail" berdasarkan kisah nyata para korban yang mencurahkan keluhannya kepada penulis.

Kata kunci: Individu; Manipulasi; Pemerasan Emosional; Psikologi Konseling; Studi Literatur.

1. PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia ingin mendapatkan kesenangannya sendiri tanpa memikirkan perasaan orang lain. Semakin dekat hubungan antarmanusia, semakin besar pula harapannya akan penerimaan dari orang lain tersebut. Akan tetapi meskipun demikian, tidak semua kesenangan atau keinginan tersebut dapat terpenuhi.

Pemerasan emosional adalah situasi atau ucapan yang dilakukan seseorang untuk menimbulkan rasa malu atau kesalahan atau membuat Anda bertanggung jawab atas apa yang tidak Anda tanggung. (Forward S, Frazier D, & Newman CF, 1997).

Pemerasan Emosional sering dijumpai dalam hubungan antarmanusia, termasuk dalam dunia kerja, pendidikan, pertemanan, orangtua dan anak, dan lain-lain. Pelaku Pemerasan Emosional baik secara sadar ataupun tidak secara membungkam, meminta, mengancam,

menekan, memakai cara “pemerasan” lain yang tidak langsung dan menimbulkan berbagai emosi kepada korban Pemerasan Emosional tersebut, seperti frustrasi, merasa bersalah, atau memiliki rasa takut yang akan berkembang dan melukai perasaan korban. Supaya rasa tidak nyaman itu berkurang, korban akan mematuhi keinginan pelaku yang seiring berjalannya waktu akan menjadi siklus akut. Korban akan membiarkan pelaku mengendalikan semua perilaku dan keputusannya sampai korban kehilangan kebebasan dan kemampuan mengambil keputusan sendiri. Pada akhirnya, jati diri korban akan terkuras hingga tak bersisa. Pemerasan emosional bisa lebih dahsyat dibandingkan kekerasan fisik. Meskipun luka dan memar mungkin meninggalkan bekas, pada akhirnya akan sembuh. (Vidourek R. A., 2017). Namun, trauma emosional dapat meninggalkan bekas luka yang tidak terlihat seumur hidup yang dapat mempengaruhi kimia otak dan mengubah individu. (Stolorow RD, 2015).

Menurut Khan MW, Bilal M, Khan WA, Abbas S (2016). Pemerasan emosional digunakan untuk mencapai kontrol emosional dan psikologis terhadap orang lain dan untuk membuat orang lain merasa bahwa dia berhutang atau bersalah atas hak orang yang memerasnya, yang merupakan metode yang sangat tercela dalam berurusan dengan orang lain.

Menurut Liu CC (2010). Psikologi pemeras: Di permukaan, pemeras terlihat seperti orang lain, dan mereka biasanya sangat efektif dalam banyak aspek kehidupan mereka, namun dalam banyak aspek, dunia internal pemeras tampak berbeda. Pemerasan Emosional memang terdengar seperti hubungan yang tidak nyaman. Hal yang lebih menakutkan adalah saat kedua belah pihak sama-sama tidak menyadari letak permasalahan utamanya. Mengapa hal tersebut bisa terjadi? Mengapa kita tidak sadar dengan keberadaan interaksi Pemerasan Emosional dan melakukan beberapa penyesuaian?

Namun, hal yang paling penting ialah, “kapan interaksi itu bermula?”, “siapa yang memulai interaksi tersebut?”, “bagaimana dia memulai interaksi tersebut?”. Jika ”diperas”, seharusnya kita para korban menyadarinya. Dan juga seharusnya yang melakukan pemerasan kepada kita seharusnya orang yang tidak peduli dengan hidup dan mati kita.

Setelah membaca definisi dari Pemerasan Emosional itu sendiri, mengamati hubungan dengan orang yang kita anggap penting, dan menemukan kecocokan dalam penjelasan tersebut, kita mungkin akan mulai curiga, “jangan-jangan dia memang tidak peduli kepadaku?”, “apakah dia hanya ingin membuatku menderita?”.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi, pelaku Pemerasan Emosional tidak melakukannya secara sengaja. Namun saat keinginannya tidak terpenuhi, pelaku terbiasa memakai cara seperti itu untuk mencapai tujuannya. Pelaku tidak menyadari bahwa yang dia lakukan membuat kita tidak nyaman. Bahkan saat menghadapi keinginan yang tidak terpenuhi dengan gelisah, ada

kemungkinan pelaku lepas kendali untuk mempertahankan kepentingannya tanpa memperhatikan perasaan dan keinginan kita selaku korban.

Siklus Pemerasan Emosional bisa bermula karena kita sebagai korban bersedia menerima cara pemerasan dari pelaku dan memenuhi keinginannya. Semua itu terjadi karena demi meredakan rasa tidak nyaman kita dan mendapat ketenangan hati yang bersifat sementara. Siklus ini hanya akan berhasil jika bisa bersedia diperas.

Apabila kita berada dalam hubungan Pemerasan Emosional, kita perlu mengetahui model interaksinya terlebih dahulu, pahami bagaimana interaksi ini bisa bermula, bagaimana cara melanjutkannya, apa peran dari masing-masing dalam interaksi tersebut. Bukan berarti kita beranggapan bahwa orang tersebutlah penyebab kesengsaraan kita sehingga kita seandainya melempar semua kesalahan kepadanya. Justru hubungan itu membuat kita sadar akan adanya cara yang dilakukan lawan sehingga membuat kita tidak keruan sampai akhirnya terpaksa menyesuaikan diri dengannya demi mendapatkan ketenangan hati.

Untuk mengenal interaksi Pemerasan Emosional dengan lebih jelas, Zhou mu-zi dalam bukunya yang berjudul "*Emotional Blackmail*", mengajukan enam karakteristik Pemerasan Emosional, yaitu :

Permintaan (*Demand*)

Pada kenyataannya, dalam hubungan antarmanusia sering dijumpai permintaan yang melewati batas dari pihak lawan. Kadang kala, menyatakan keinginan adalah hal yang positif dan sehat bagi sebuah hubungan. Namun, berbeda apabila permintaan lawan keras dan tak dapat berubah. Seringkali permintaan tersebut melewati batas dan mengabaikan perasaan, mendesak secara perlahan dan menggunakan cara apapun demi mencapai tujuannya.

Perlawanan (*Resistance*)

Dalam karakteristik perlawanan biasanya pelaku memakai jabatan atau kekuasaan yang tinggi untuk mengintimidasi korban. Korban akan mempertanyakan hal tersebut tapi sulit untuk berkata "tidak" secara terus terang.

Tekanan (*Pressure*)

Ketika dihadapkan pada percakapan, pelaku biasanya tidak mencoba berdiskusi untuk memahi perasaan korbannya, melainkan untuk menekankan permintaan lawannya dengan iming-iming demi kebaikannya.

Ancaman (*Threat*)

Ketika pelaku sadar bahwa lawannya melakukan perlawanan dan tidak menurut seperti yang disangka, selain memberi tekanan tertentu pelaku juga memakai sejumlah kata untuk mengancam. Pada kenyataannya, pelaku pemerasan emosional pandai mendeteksi hal yang

paling dipedulikan oleh korban. Bila kita tidak bertindak sesuai keinginan pelaku, dia akan membuat kita sengsara, dengan ancaman akan merenggut hal-hal yang paling kita takut hilang seperti reputasi, pekerjaan, harta yang berarti pelaku sedang berusaha menantang rasa aman kita, membuat kita tidak nyaman atau takut.

Kepatuhan (*Compliance*)

Ketika korban tidak nyaman atau takut dengan tekanan dan ancaman, korban hanya dengan mengikuti keinginan si pelaku, maka ia akan merasa aman dan berharap ia dapat membuktikan kemampuannya dan menjaga hubungan yang baik dengan pelaku.

Pengulangan (*Repetition*)

Perlahan-lahan, melalui interaksi pelaku dan korban yang terus berulang membuat pelaku pemerasan emosional semakin terlatih dan terbiasa, sementara korban semakin terkekang dan hanya bisa terus memuaskan keinginan si pelaku.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan kami, enam karakteristik Pemerasan Emosional yang dibahas sebelumnya menyangkut tiga unsur penting, yaitu harga diri, rasa bersalah, dan aman. Selain itu, hal yang tidak dapat diabaikan yaitu sering kali pelaku menggunakan emosi negatif yang lebih mengintimidasi sebagai cara untuk mengemas ketiga unsur tersebut.

Rupa pelaku pemerasan emosional.

- a. Pelaku memiliki kesabaran yang rendah karena penolakan dari orang lain.** Pelaku dapat menyalahkan orang yang tidak mampu memenuhi keinginannya dengan amarah. Daya tahan yang rendah dalam menghadapi masalah ini sering muncul dalam emosi pelaku. Ketika dia ditolak oleh orang lain, dia tidak belajar cara menghormati orang lain dan menjadi murung. Dia malah memperbesar efek penolakan.
- b. *Insecurity* yang bertahan.** Saat berada dalam kondisi yang dapat menimbulkan *insecurity* dan *deja'vu*, dia akan merasa tidak berdaya, curiga kepada diri sendiri, lebih takut kehilangan, hingga muncul kecemasan berlebihan. Dia bahkan tidak sadar bahwa *insecurity* tersebut berasal dari pengalaman masa lalu, yang muncul dari dalam dirinya.
- c. Hanya memikirkan diri sendiri.** Ada pelaku yang punya empati rendah, yang lebih mementingkan keinginan diri sendiri daripada keinginan orang lain. Dia jarang memperhatikan keinginan orang lain dan merasa keinginan dirinya paling penting.
- d. Merasa diri sendiri penting.** Ada pelaku Pemerasan Emosional yang merasa keinginan dan perasaannya lebih penting daripada orang lain karena selama ini dia berpikir bahwa dirinya dipelakukan buruk. Dengan kata lain, kadang pelaku bukan tidak tahu bahwa lawan

melakukan semua dengan terpaksa. Namun baginya, merasakan keterpaksaan orang lain dalam sebuah hubungan justru membuatnya merasa penting.

Meningkatkan harga diri dapat menghindari siklus pemerasan emosional

Salah satu evolusi psikologis yang dialami remaja adalah perkembangan sosio-emosional, termasuk harga diri, yang merupakan pendekatan holistik yang digunakan untuk mengevaluasi diri, di mana harga diri merupakan perbandingan antara diri yang ideal dan diri yang sebenarnya (Santrock, 2012).

Meningkatkan harga diri dapat menghindari siklus pemerasan emosional.

Harga diri, yang berarti mengevaluasi diri dan menerima evaluasi itu, serta sikap menghormati diri sendiri. Zhou Mu-zi, pada bukunya yang berjudul *Emotional Blackmail* tertulis bahwa, dengan mengakui harga diri itu artinya: "Aku mengakui nilai eksistensiku di dunia ini; aku percaya, aku tidak perlu selalu mencapai sesuatu atau membuktikan apa pun demi menyatakan diriku bernilai; walau punya kekurangan atau belum mampu mencapai sesuatu bahkan terkadang gagal, aku percaya itu semua karena aku tidak melakukannya dengan baik dan bukan karena aku tidak baik; asalkan berusaha, aku percaya dapat melakukannya dengan baik dan aku tidak akan meragukan keberadaanku di dunia hanya karena sebuah kegagalan." Artinya, kita percaya bahwa "Eksistensiku adalah tempat harga diriku berada; aku tidak perlu repot-repot membuktikan atau mencapai apa pun; aku ada, maka aku berharga dan bermakna." Dengan kata lain, kita dapat menerima diri sepenuhnya.

Bagaimana dengan orang yang memiliki harga diri rendah?

Orang dengan harga diri yang rendah akan mudah terjerumus dalam pemerasan emosional. Karena mereka tidak bisa mengakui kemampuan dan menghormati perasaan mereka sendiri, maka dari itu mereka akan terus mencari dan mencapai keberhasilan yang di sesuaikan dari standar orang lain, seakan-akan hal itu bisa mempertahankan makna hidup mereka.

Pengaruh budaya dan otoritas terhadap harga diri

Dengan adanya otoritas dan budaya yang turun menurun, terkadang bisa menurunkan harga diri kita. Apalagi dalam proses pendewasaan, kita jadi semakin takut untuk berbeda dari orang lain dan merasa terlarang untuk berpikir atau berpendapat sesuka hati setelah ditanamkan aturan tak terucap itu. Budaya atau otoritas yang biasanya terjadi ialah kepatuhan dan harus sempurna. Kita akan di cap jelek apabila tidak patuh dan kita akan di hina apabila tidak sempurna. Sehingga sulit bagi kita untuk melawan nilai arus utama yang dianut masyarakat sekitar.

Cara meningkatkan harga diri

Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil dan berharga.

Lalu bagaimana cara kita untuk meningkatkan harga diri :

- a. Berlatih mengutamakan perasaan sendiri. Saat kita berlatih mengutamakan perasaan diri sendiri, tandanya kita belajar menjaga diri dan menghormati perasaan sendiri alih-alih menjadi korban dalam sebuah hubungan.
- b. Belajar memahami diri sendiri. Jika kita tidak bisa menerima diri sendiri, kita tidak tahu hal yang kita sukai atau yang kita tidak sukai. Mulailah untuk lebih mengenali diri kita sendiri dari hal-hal yang kita anggap sepele.
- c. Menghormati perasaan orang lain. Pada saat kita menghormati perasaan sendiri, kita akan belajar menghormati perasaan orang lain. Saat kita sadar dan bisa menghormati perasaan orang lain, kita tidak akan dibawa lari oleh perasaan kesal dan cemas. Justru munculah rasa hormat dalam hati kita yang juga akan membuat kita untuk menyukai dan menambah kesan yang lebih baik pada diri sendiri.

Pengaruh Pemerasan Emosional Terhadap Diri Sendiri

Kehilangan harga diri: Saat kamu mulai berhati-hati.

Interaksi yang terjadi biasanya membuat kita harus mengikuti perasaannya, sehingga kita semakin berhati-hati dan peduli dengan perasaan orang lain, sementara kita juga kehilangan harga diri secara perlahan. Lalu dapat menyebabkan kehilangan jati diri kita.

Meragukan diri: Benarkah saya tidak melakukannya dengan baik?

Orang-orang yang terjerumus dalam Pemerasan Emosional punya karakteristik peduli terhadap penilaian orang lain. Pada saat yang sama, mereka memiliki kebiasaan introspeksi diri. Introspeksi diri yang pas sebenarnya akan berguna dalam hidup. Namun, introspeksi diri yang berlebihan malah tidak ada bedanya dengan menyalahkan diri.

Kecewa kepada diri sendiri: Mengapa saya tidak punya prinsip?

Setiap merasa diri tidak cukup bernilai atau tidak mampu melawan, kita akan semakin kecewa. Kita akan merasa buruk atau tidak berguna, hanya bisa terus-terusan patuh pada orang lain. Kemudian, kita akan semakin membenci diri sendiri dan semakin merasa diri ini tidak berguna atau tidak berharga.

Mengabaikan diri sendiri: Hilang kemampuan merasakan dan menyampaikan sesuatu.

Pelaku Pemerasan Emosional terkadang mahir dalam memainkan emosinya, terutama saat mengucapkan kata yang sampai menimbulkan rasa bersalah dan ketakutan kita. Perasaan lawan yang dominan akan berakibat pada luka atau rasa malu yang besar. Kita pun pasrah mengabaikan atau menahan perasaan sendiri agar perasaan itu hilang.

Rasionalisasi: Menghadapi permintaan lawan dan sikap diri yang patuh.

Saat terjerumus pemerasan emosional kita pasti sudah sengsara. Untuk memperbaiki perasaan tersebut, kita akan merasionalisasikan perbuatan lawan untuk menenangkan diri sendiri. Memakai cara rasionalisasi untuk beradaptasi dengan orang lain mungkin akan meningkatkan daya tahan dan tingkat adaptasi kita, tapi membuat kita sulit untuk merasa bahagia.

Terbiasa menyenangkan orang lain: Membuat lawan bahagia dengan mengurangi konflik.

Apabila melihat suasana hati orang lain sedang buruk, korban Pemerasan Emosional akan dengan sukarela menghibur dan menyenangkan orang tersebut. Sementara lawan sadar bahwa perubahan suasana hatinya bisa dijadikan alat agar anda mengikuti permintaannya. Hal itu membuat permintaannya semakin kuat bahkan tidak masuk akal, sedangkan korban semakin memaksakan diri untuk menyenangkan lawan demi mendapat hubungan seimbang untuk sementara waktu.

Membangun Batasan Emosional dalam Menghadapi Siklus Pemerasan Emosional

Apa itu batasan emosional? Sesuai dengan namanya yaitu “Batasan” yang berarti merujuk pada suatu wilayah. Jika melihat makna perbatasan, maka batasan emosional mendorong kita untuk menjaga jarak dengan orang lain dari sisi emosi sampai mencari wilayah milik kita yang tidak boleh dilanggar. Membangun batasan emosional berarti bertanggung jawab atas perbuatan sendiri, bukan bertanggung jawab atas emosi orang lain. Inilah konsep penting batasan emosional: “aku bertanggung jawab atas emosi diriku sendiri, tapi tidak bertanggung jawab atas emosi orang lain”. Batasan emosional yang dibangun bisa melindungi atau membuat kita dapat menjaga jarak dengan emosi orang lain. Dengan demikian, kita tidak dipengaruhi oleh emosi orang lain, atau terpaksa mengabaikan perasaan dan keinginan kita sendiri. Punya batasan emosional yang jelas akan membuat kita semakin berani dan jujur kepada perasaan diri sendiri. Hal itu menjadikan kita bisa menghormati keinginan kita sendiri. Tentu saja batasan emosional itu sangat fleksibel. Kita bisa mengurangi batasannya sehingga membuat kita lebih peduli pada orang lain. Kita juga bisa memilih untuk membentengi diri saat tidak menyanggupinya, sehingga batasan emosionalnya akan lebih lebar. Intinya tidak ada “harus” dan “tidak harus” dalam membangun batasan emosional. Semua itu pilihan. Pilihan ini

datang dari keinginan diri, bukan dari nilai masyarakat, bukan pula dari rasa takut. Dengan demikian, kita dapat mengambil kembali kendali hidup kita.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Studi literatur adalah suatu metode penelitian melakukan identifikasi, evaluasi dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang menjadi perhatian (Kitchenham, 2004).

Pencarian Literatur

Literature review pada penelitian ini, dimana peneliti menggunakan studi pustaka atau *literature review* yang penelitiannya dilaksanakan dengan mencari penelitian terdahulu, pencarian database, dan menganalisa sudut pandang permasalahan dari suatu buku.

Kata Kunci

Pencarian literatur dalam karya tulis ilmiah ini menggunakan kata kunci seperti “Pemerasan emosional, Kesadaran diri individu, Manipulasi” kata tersebut digunakan pada saat mencari jurnal.

Database

Literature review adalah penelitian yang didapatkan dari bahan acuan yang menjadi landasan penelitian. Uraian pada *literature review* berisi tentang pemecahan suatu masalah antara penelitian dengan data berupa sekunder yang didapatkan dari berbagai sumber bukan dari pengamatan langsung. Data tersebut diperoleh dari penelitian terdahulu, pencarian database yang digunakan antara lain Buku *self-improvement*, Sinta, dan *Google Scholar*.

Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria dimana pembahasan penelitian mewakili sampel penelitian yang sudah memenuhi syarat sebagai sampel (Notoatmodjo, 2012). Agar hasil penelitian sesuai dengan tujuan, maka peneliti menentukan kriteria yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kriteria yang akan diambil oleh peneliti sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Inklusi
Jangka Waktu	Rentang waktu penelitian jurnal maksimal 10 Tahun (2010-2014)
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris
Subjek	Kesadaran diri individu terhadap pemerasan emosional
Jenis Artikel	Review penelitian
Tema Isi Artikel	Mengidentifikasi kesadaran diri individu terhadap pengaruh pemerasan emosional

Sumber Pustaka

Sumber pustaka yang dikaji dalam penelitian ini yaitu Buku "*Emotional Blackmail*" atau diartikan juga sebagai Pemerasan Emosional dengan kategori pengembangan diri Karya Zhou Mu-Zi. Zhou Mu-Zi sendiri merupakan Psikolog konseling asal China, Penulis, Kolumnis di majalah, dan juga vokalis orkes folk metal bernama Crescent Lament. Tujuan Zhou Mu-Zi menjadi psikolog konseling ialah untuk membantu orang-orang supaya dapat menemukan alasan mereka terkekang dalam membuat pilihan.

Dalam buku ini, terdapat banyak penjelasan dengan tutur kata yang mudah dipahami dengan teori dan contoh nyata, serta kalimat percakapan yang membuat pembaca semakin merefleksikannya pada kehidupan personal mereka. Buku ini awalnya menggunakan bahasa china, sampai diproses dan diterjemahkan ke berbagai bahasa, contohnya bahasa Indonesia. Buku yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia di publis melalui Penerbit Haru pada 28 oktober 2021 yang penerjemahnya adalah Shandy Yeo, Penyunting; Abduraafi Andrian, Francisca Ratha, Penyelaras aksara; Lia Indra Andriana, Desainer sampul; Siska Kemala, Penata isi; Propanardila, dan terakhir Penata sampul oleh @mnefend. Buku ini di rilis pada tahun 2017 dan sempat menjadi buku terlaris di Taiwan hingga terjual sampai 110.000 eksemplar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memberikan hasil terhadap kesadaran diri individu mengenai siklus pemerasan emosional, seperti pengaruh pemerasan emosional, rupa pelaku pemerasan emosional dan cara menghadapi siklus pemerasan emosional.

Penulis percaya bahwa walaupun alasan tiap orang yang datang kepadanya berbeda-beda, tapi keluhan mereka kebanyakan bersumber dari sebuah hubungan yang tidak sehat. Pemerasan emosional muncul dalam hubungan, tapi mereka tidak tahu cara lolos dari model interaksi ini sehingga timbul berbagai emosi yang mengganggu ketenangan jiwa dan raga. Hubungan tidak sehat ini menimbulkan berbagai pemerasan secara tidak sadar. Faktor-faktor seperti dalil "berbakti", "semua demi kebaikanmu", dan "aku berhak ikut campur" senantiasa tampil dalam kehidupan mereka. Penulis sadar bahwa hubungan yang tidak sehat menjadi faktor utama permasalahan emosi banyak orang, tapi orang-orang justru enggan mencari pertolongan psikolog konseling.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penulis sangat menyadari adanya siklus pemerasan emosional, penulis yang merupakan psikolog konseling pun memberikan masukan dan berbagai latihan kepada para korban pemerasan emosional. Namun sayangnya, masih banyak Masyarakat di luar sana yang tidak sadar dan kurang peduli terhadap dampak pemerasan emosional, sehingga masih banyak pula korban yang terjerumus dan terkekang pada siklus pemerasan emosional tersebut.

Bagi para masyarakat di luar sana diharapkan untuk lebih peduli terhadap perilaku pemerasan emosional dan belajar untuk lebih menghargai diri sendiri serta membangun batasan emosional untuk mencegah terjadinya siklus pemerasan emosional karena siklus pemerasan emosional itu sendiri akan sangat berpengaruh pada kesehatan mental dan lingkungan sekitar terutama lingkungan terdekat anda.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi terkait variabel kesadaran diri dari siklus pemerasan emosional. Faktor lain yang dapat dipertimbangkan untuk diteliti selanjutnya adalah faktor media, keluarga, harga diri, kesadaran sosial, dan faktor budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdhul Azis, Y. (2023). *Studi literatur: Arti, cara membuat dan contoh*. Deepublish Store.
- Adinda, R. (2022). *Apa itu harga diri? Berikut pengertiannya menurut para ahli yang ada!*. Gramedia.com.
- CC, L. (2010). The relationship between employees' perception of emotional blackmail and their well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 299–303. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.092>

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman and Company.
- Fitriardi Wibowo, R. B. P. (2018). Kekerasan verbal (verbal abuse) di era digital sebagai faktor penghambat pembentukan karakter. Dalam *Seminar Nasional Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya (SEMNAS KBSP) V 2018*.
- Forward, S. (2019). *Emotional blackmail: When the people in your life use fear, obligation, and guilt to manipulate you*. Harper Collins Publishers Australia Pty. Ltd.
- Forward, S., Frazier, D., & Newman, C. F. (1997). Emotional blackmail: When the people in your life use fear, obligation, and guilt to manipulate you. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 11(4). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.11.4.300>
- Khan, M. W., Bilal, M., Khan, W. A., & Abbas, S. (2016). Strategy development through emotional manipulation in agents using Q-learning. *International Journal of Computer Science and Information Security*, 14(11), 395.
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for performing systematic reviews*. Keele University.
- Misnawati, M. (2024). *Menepis hinaan, menggapai bintang, mengukir kisah sukses tanpa batas*. Yayasan Drestanta Pelita Indonesia.
- Mu-Zi, Z. (2017). *Emotional blackmail*. Penerbit Haru.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup jilid I*. Erlangga.
- Stolorow, R. D. (2015). A phenomenological-contextual, existential, and ethical perspective on emotional trauma. *The Psychoanalytic Review*, 102(1), 123–138. <https://doi.org/10.1521/prev.2015.102.1.123>
- Vidourek, R. A. (2017). Emotional abuse: Correlates to abuse among college students. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26(7), 792–803. <https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1308980>