

# KENAPA SUSAH BANGET KELUAR DARI ABUSIVE RELATIONSHIP?



## ***Abusive relationship itu kaya apa, sih?***

Jadi... ***abusive relationship*** itu terjadi ketika seseorang menggunakan kekuasaannya untuk melakukan kekerasan dalam bentuk verbal, fisik, emosional, psikologis, finansial, atau bentuk kekerasan lainnya kepada pasangannya.



## [WARNING!!]

Apa tandanya kalau kamu sedang ada dalam *abusive relationship*?

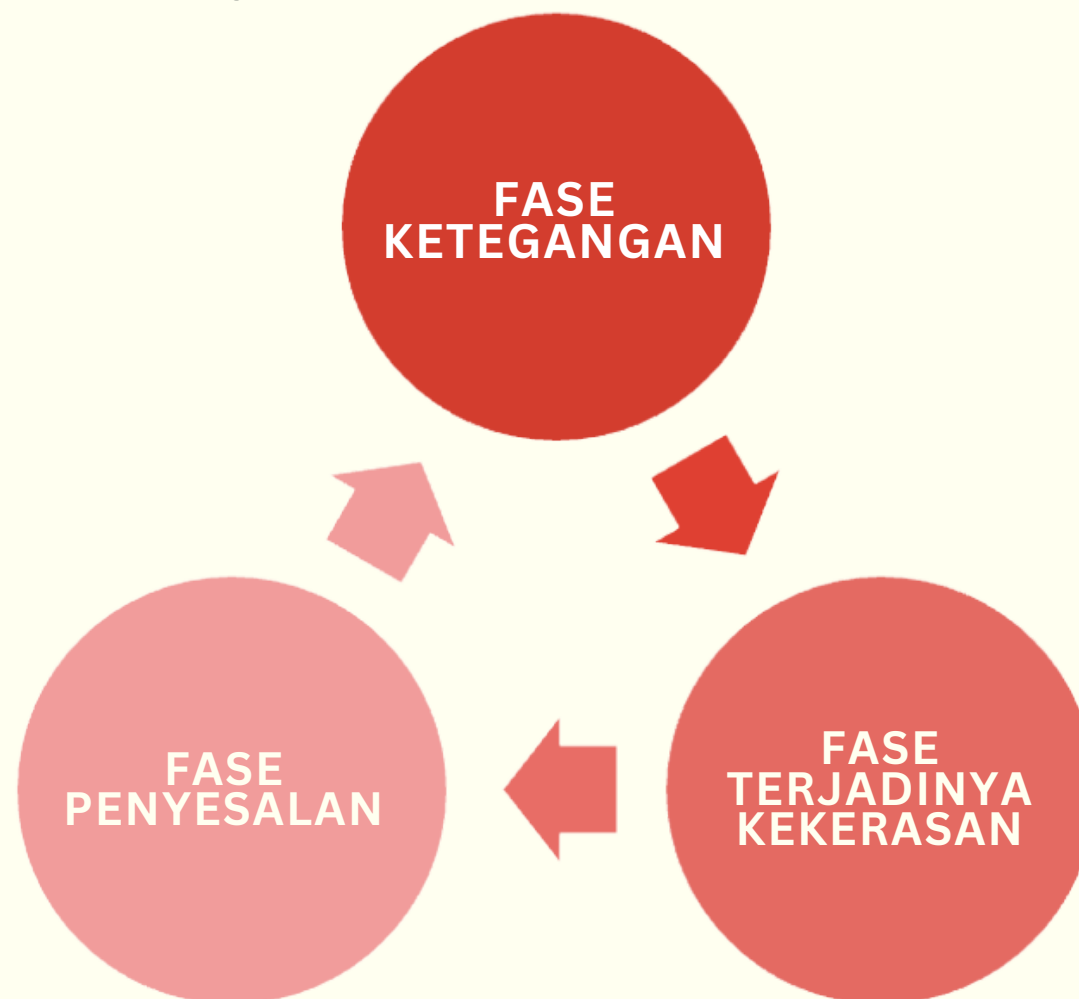
1. Pasanganmu **membatasi interaksimu** dengan orang lain termasuk teman-teman dan keluargamu. Biasanya sih karena alasan cemburu~
2. Maksa saling tukeran password akun pribadi supaya tau kamu lagi chat sama siapa, lagi di mana, lagi sama siapa sampe bikin ngerasa **privasimu terganggu**, deh!
3. Kalau pasanganmu marah, dia akan berkata kasar dan bahkan sampai memukul kamu atau benda di sekitarmu. Pokoknya bikin kamu merasa **ketakutan**
4. Pasanganmu mengendalikan keuanganmu supaya kamu **ketergantungan** sama dia
5. Kalau lagi berbuat kesalahan, pasanganmu justru berbalik nyalahin kamu alias **gaslighting**
6. Pasanganmu suka **mengancam**

Nah, itu beberapa tanda kalau kamu sedang ada dalam *abusive relationship*. **Run bestie run!**



***Udah tau pasangannya kasar, kenapa nggak pergi aja, sih? Tidak semudah itu bestie~***

Nah, buat jelasin itu, coba liat ***cycle of abuse*** (siklus dalam kekerasan) berikut, ya!



Sumber: (Walker, 2009)

# FASE KETEGANGAN

Fase pertama dalam siklus kekerasan terjadi ketika mulai ada hal yang membuat pasanganmu marah dan mulai ada **ribut-ribut kecil di hubunganmu**, komunikasi dengan pasanganmu memburuk, dan kamu mulai ketakutan kalo amarahnya akan meledak-ledak.



Ngeliat pasanganmu mulai marah, kamu mulai melakukan sesuatu untuk membuat pasanganmu lebih tenang. Tapi sayangnya, usaha ini belum tentu berhasil..

# FASE TERJADINYA KEKERASAN

Nah.. kalo tadi di fase pertama ketegangannya terus meningkat, amarah pasanganmu meledak dan akhirnya melakukan tindak kekerasan ke kamu. Bentuknya macem-macem, bisa dengan menghina, memukul, menganiaya, menyiksa, atau seluruhnya.

**TAPI**, perlu dicatat ya **kekerasan itu nggak harus selalu dengan pukulan** atau bikin kamu terluka secara fisik. Ketika kamu merasa batin atau mentalmu terluka, itulah kekerasan.


#Mental  
Health  
Matters

## FASE PENYESALAN

Pasanganmu yang *abusive* itu akan terlihat **menyesali perbuatannya dan meminta maaf**. Oh sama satu lagi, tentunya dengan janji-janji manis mau berubah. Pokoknya, segala cara akan dilakukan supaya kamu memaafkan dia. Fase ini nih yang **bikin seseorang susah banget keluar** dari *abusive relationship*.



## ***Terus.. kenapa masih banyak yang milih untuk bertahan?***

 detikNews

### Alasan Lesti Kejora Cabut Laporan KDRT: Demi Keberlangsungan Rumah Tangga

Lesti Kejora dan Rizky Billar dengan alasan demi keberla

Oct 14, 2022

 The Conversation

### Riset: perempuan korban KDRT enggan bercerai karena ingin hindari sanksi sosial

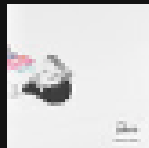
Perempuan masih merasa malu jika harus bercerai karena nilai-nilai tradisional yang ditanamkan dan hukum yang membatasi peran suami-istri.

Sedihnya... situasi dan perasaan seseorang yang ada dalam *abusive relationship* itu **kompleks** banget. Biasanya, mereka memilih untuk bertahan karena...

1. Menganggap **kekerasan** adalah hal yang **normal**
2. **Percaya** kalau pasangannya akan **berubah**
3. **Malu untuk mengakui** kalau pasangannya adalah abusive partner
4. Ada **ketergantungan finansial**, khususnya kalau sudah punya anak
5. **Takut** kalau meninggalkan hubungan justru **membahayakan keselamatannya**



*Kalo kata Selena Gomez, I needed to lose you to love me...*



Lose You To Love Me  
Selena Gomez

3:26

Dalam *cycle of abuse* atau siklus kekerasan, apabila sudah pernah terjadi kekerasan dalam sebuah hubungan, **maka kemungkinan besar itu akan terjadi lagi dengan pola yang sama**. Siklus ini akan terus berulang dan tidak akan pernah berhenti kecuali **kamu mau meninggalkan hubungan itu**.

*Love shouldn't hurt, if it hurts, it's not love.*

# REFERENSI

Felson, S. (2022, December 3). Abusive Relationships: 6 Signs To Look For. WebMD. Retrieved March 31, 2023, from <https://www.webmd.com/sex-relationships/signs-abusive-relationship>

Saxena, S., & Abulhosn, R. (2022, September 2). 25 Signs You're in an Abusive Relationship. Choosing Therapy. Retrieved March 31, 2023, from <https://www.choosingtherapy.com/abusive-relationship/>

Smith, M., & Segal, J. (n.d.). Domestic Violence and Abuse. HelpGuide.org. Retrieved March 31, 2023, from <https://www.helpguide.org/articles/abuse/domestic-violence-and-abuse.htm>

Walker, L. E. A. (2009). The Battered Woman Syndrome, Third Edition. Springer Publishing Company.

WOMEN AGAINST ABUSE. (n.d.). Why It's So Difficult to Leave. Women Against Abuse. Retrieved March 31, 2023, from <https://www.womenagainstabuse.org/education-resources/learn-about-abuse/why-its-so-difficult-to-leave>