

Deteksi 5 Tanda Pasangan Anda Telah Melakukan Kekerasan Emosional

written by Editor | 4 September 2020



Kabar6-Emotional abuse (kekerasan emosional) adalah salah satu bentuk kekerasan yang memiliki banyak bentuk, dan cenderung bisa lebih 'halus' dibanding bentuk kekerasan lainnya.

Kondisi ini bisa terjadi pada berbagai tipe hubungan, termasuk hubungan dengan rekan kerja, orangtua, pengasuh, serta dengan teman dekat atau kekasih.

Berbeda dengan kekerasan fisik, kekerasan emosional seringkali tidak disadari telah dilakukan oleh para pelaku bahkan korban sekalipun. Hal ini karena kekerasan emosional merupakan jenis kekerasan yang berupa serangan secara verbal dan mengakibatkan bekas luka yang tak kasat mata.

Dampak dari kekerasan emosional dalam hubungan percintaan jauh lebih berbahaya jika dibandingkan dengan kekerasan fisik. Jika kekerasan emosional sering dilakukan secara terus menerus, hal ini dapat mengganggu kesehatan mental pasangan. Melansir [journal sociolla](#), ada lima tanda yang dapat mendeteksi bahwa

pasangan Anda telah melakukan kekerasan emosional. Apa sajakah itu?

1. Sering menyalahkan

Kekerasan emosional seringkali ditandai dengan munculnya perilaku manipulatif dari pasangan, salah satunya sering menyalahkan Anda atas hal-hal yang sepele.

Lebih dari itu, pasangan juga sering menyalahkan Anda atas hal-hal yang bersifat pribadi, seperti hobi, skill, dan pekerjaan Anda.

Jika hal ini berlanjut, semakin lama pasangan akan terbiasa untuk memutarbalikkan fakta seolah-olah Anda merupakan pihak yang terus membuat kesalahan di dalam hubungan. Taktik manipulasi ini juga biasa disebut dengan gaslighting.

2. Mengucapkan kata-kata menyakitkan dengan alasan bercanda

Jika pasangan sering melontarkan kata-kata negatif yang menyakitkan hati dengan alasan bercanda, itu merupakan salah satu tanda Anda telah mengalami kekerasan secara emosional.

Terlebih, jika pasangan kerap kali memanggil Anda dengan panggilan negatif yang mengarah pada penghinaan atau body shaming. Dampaknya, kata-kata negatif dari pasangan akan terekam di ingatan dan membuat Anda merasa rendah diri.

3. Menggunakan kelemahan Anda sebagai senjata

Setiap orang pasti memiliki kelemahan masing-masing. Namun, jika kelemahan ini sering digunakan oleh pasangan untuk menjatuhkan Anda, ini adalah sinyal bahwa pasangan telah melecehkan Anda secara emosional.

Terlebih, jika kelemahan tersebut sering dijadikan senjata untuk menyalahkan Anda saat sedang bertengkar. Selain itu, mengumbar kelemahan Anda kepada orang lain juga merupakan tindakan tidak etis dan mencerminkan hubungan yang tidak sehat.

4. Menjauhkan Anda dari orang-orang terdekat

Orang yang sering melakukan kekerasan emosional terhadap pasangannya biasanya cenderung menjauhkan pasangannya dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman dan rekan kerja.

Hal ini karena pasangan ingin memiliki Anda untuk dirinya sendiri, dan berharap Anda selalu bergantung kepadanya. Imbasnya, Anda tidak memiliki waktu untuk bersosialisasi dengan orang-orang terdekat dan harus terus menerus menghabiskan waktu dengan pasangan. Selain itu, pasangan juga dapat melakukan kekerasan emosional dengan lebih leluasa dan menjadi-jadi.

5. Sering mengancam untuk menyakiti diri sendiri

Saat sudah mulai tidak nyaman dengan hubungan dan mengisyaratkan ingin mengakhiri hubungan, pernahkah pasangan mengancam jika ia ingin menyakiti dirinya sendiri? Atau yang paling parah, pasangan mengancam bahwa ia akan mengakhiri hidupnya?

Kondisi ini tak jarang membuat seseorang tak memiliki pilihan, sehingga terpaksa tetap terus bersama pasangan, meskipun kenyataannya ia sudah tertekan secara emosional.

Jadi, apabila Anda telah mengalami kelima hal di atas, maka secara tidak sadar selama ini pasangan telah melakukan kekerasan emosional terhadap diri Anda.

Jangan dibiarkan berlarut-larut, segera akhiri hubungan jika pasangan tidak menunjukkan tanda-tanda perubahan ke arah yang lebih baik. [** Baca juga: Bagaimana Cara Menata Ruang Keluarga yang 'Anti Gemuk'?](#)

Jika menghadapi hal ini jangan ragu untuk meminta bantuan kepada orang lain agar terbebas dari jeratannya.(ilj/bbs)