

## *How to Get Out of an Abusive Relationship*

Masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal menjadi masa yang harus dilalui remaja khususnya mahasiswa. Di mana pada masa ini, mahasiswa akan dihadapkan berbagai macam tuntutan tugas perkembangan, bahkan akan mengalami banyak perubahan terutama perubahan emosionalnya. Perubahan emosi yang tidak stabil tidak jarang akan mendorong seseorang untuk melakukan tindak kekerasan yang berujung pada *abusive relationship*. *Abusive relationship* merupakan pola perilaku kekerasan yang telah muncul dari waktu ke waktu, di mana individu akan menggunakan kekuatannya untuk memaksa dan mengendalikan orang lain atau pasangannya (La Bella, 2015). *Abusive relationship* juga menjadi perilaku kekerasan dalam sebuah hubungan yang menyebabkan seseorang kehilangan kebahagiaan dan merasa tidak nyaman (Grasella, 2021). Akan tetapi, perlu digarisbawahi bahwa *abusive relationship* bukan hanya terjadi pada hubungan percintaan saja, melainkan juga keluarga bahkan *circle* pertemanan. Adapun bentuk dari *abusive relationship* di antaranya:

1. Kekerasan fisik seperti memukul, menampar, menendang, mendorong dan tindakan fisik lain.
2. Kekerasan emosional atau psikologis seperti mengancam, menghina, menjelek-jelekan dan memanggil dengan sebutan yang mempermalukan orang lain.
3. Kekerasan ekonomi seperti meminta orang lain mencukupi kebutuhan hidupnya, memanfaatkan, bahkan melakukan pemerasan harta benda.
4. Kekerasan seksual seperti memeluk, mencium meraba, bahkan memaksa melakukan hubungan seksual dengan mengancam.
5. Kekerasan pembatasan aktivitas seperti mengekang, posesif, menaruh curiga, dan mengatur semua aktivitas yang dilakukan (Lily, 2012).

*Abusive relationship* akan membuat seseorang menjadi depresi, cemas, menurunnya prestasi akademik/kerja, trauma, memicu penggunaan narkoba dan alkohol, kehamilan yang tidak diinginkan, penyakit kronis, bahkan keinginan dan percobaan bunuh diri (Rini, 2022). Namun ada beberapa alasan mengapa seseorang sulit keluar dari *abusive relationship*, yaitu karena berharap bahwa orang tersebut bisa berubah dan beranggapan bahwa “*meskipun dia membuat sakit hati, tetapi dia membuat aku nyaman*”, ketergantungan dengan orang tersebut dan tidak bisa melakukan segalanya tanpa orang tersebut, serta memilih untuk melindungi keluarga dan anaknya (Amanda & Mansoer, 2021).

Lantas bagaimana kita bisa menghindari dan keluar dari *abusive relationship*? Beberapa hal di bawah ini bisa diterapkan agar kita terhindar maupun bisa keluar dari *abusive relationship*, di antaranya yaitu:

1. Yakinkan diri bahwa **aku bisa hidup tanpa orang itu dan aku berhak bahagia.**
2. Berdamai dengan diri sendiri dan menghabiskan waktu bersama keluarga atau melakukan kegiatan yang positif.
3. Berpikir realistis bahwa menghindari/menjauh dari *abusive relationship* adalah jalan terbaik.
4. Jangan takut untuk menghubungi dan mencari pertolongan pada orang terdekat, baik itu teman maupun keluarga, jika mengalami *abusive relationship*.
5. Konsultasi kepada tenaga profesional (konselor/psikolog/psikiater) untuk mendapat saran dan dukungan psikologis.
6. Mencatat semua kejadian dan kumpulkan semua bukti *abusive relationship* berupa, foto atau video.
7. Laporkan pada pihak berwajib jika sudah melakukan tindakan melanggar hukum seperti kekerasan fisik dan tindakan merugikan lain (Apriantika, 2021).

*“Beranilah untuk menjauh dari orang-orang yang abusive. Jangan menganggap bahwa menjauhi orang yang abusive merupakan hal yang kejam. Karena menjauh adalah jalan yang terbaik. Untuk siapapun yang sedang melawan abusive relationship semoga lekas berakhir, karena kamu pantas dan layak untuk bahagia”*



## Referensi

- Amanda, C., & Mansoer, W. W. (2021). Studi fenomenologi tentang perempuan yang bangkit dari hubungan berpacaran penuh kekerasan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 23–45. <https://doi.org/10.24854/jpu188>.
- Apriantika, S. G. (2021). Konsep Cinta Menurut Erich Fromm; Upaya Menghindari Tindak Kekerasan dalam Pacaran. *DIMENSIA: Jurnal Kajian Sosiologi*, 10(1), 44–60. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v10i1.41050>.
- Grasella, S. (2021). *Fenomenologi Abusive Relationship Di*.
- Rini. (2022). Bentuk dan Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran : Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6(74), 84–95. <http://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/download/219/175>.
- Sintyasari, N. L. D., & Fridari, I. G. A. D. (2021). Faktor-Faktor yang Melatarbelakangi Keputusan Perempuan untuk Bertahan dalam Abusive Dating Relationship. *Jurnal Psikologi Udayana*.

