

# **EMOTIONAL ABUSE DALAM HUBUNGAN SUAMI-ISTRI**

**Greta Vidya Paramita**

Jurusan Psikologi, Fakultas Humaniora, BINUS University  
Jln. Kemanggisian Ilir III No. 45, Kemanggisian/Palmerah, Jakarta 11480  
gretavidya@binus.edu

## **ABSTRACT**

*In a marriage relationship, generally husband and wife has the commitment to live together and make each other happy. A spouse is expected to be a sparring partner, one who will always be there to share the good and bad times. Unfortunately, this situation doesn't always happen. One of the factors leading to this unhappiness is the presence of emotional abuse. Emotional abuse is a psychological violence which has the contribution in decreasing the victims self confidence. Article describes various patterns of emotional abuse, characteristic of the abuser, consequences of the abuse, and how to respond to the abuse. There are also some suggestions to prevent or either cope the emotional abuse. The method used in this research is literature study. As a conclusion, emotional abuse in marriage relationship can be prevented by getting to know the partner personalities before the marriage. If emotional abuse occurs in a husband and wife relationship, the victim alone or together with the partner should seek professional help.*

**Keywords:** *emotional abuse, husband and wife relationship*

## **ABSTRAK**

*Dalam hubungan perkawinan, pada umumnya sepasang suami-istri telah memiliki komitmen untuk menjalani kehidupan bersama. Pasangan dalam perkawinan diharapkan dapat menjadi teman berbagi dalam suka dan duka, namun dalam kenyataannya perkawinan tidak selalu berjalan mulus. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan ketidakhidupan ini adalah karena adanya emotional abuse. Hubungan manipulatif ini pada akhirnya akan membuat salah satu ataupun kedua belah pihak dalam hubungan suami-istri menjadi tidak bahagia. Emotional abuse merupakan bentuk kekerasan psikis yang tidak kasat mata, namun memiliki andil besar dalam menurunkan kepercayaan diri korban. Artikel memaparkan berbagai pola, gambaran pelaku, dampak, respon terhadap emotional abuse, serta saran untuk mencegah ataupun mengatasi emotional abuse. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Dapat disimpulkan bahwa emotional abuse dalam hubungan suami-istri dapat dicegah melalui pengenalan kepribadian calon pasangan sebelum menikah, namun bila emotional abuse terjadi dalam hubungan suami-istri maka korban beserta pasangan sebaiknya segera mencari bantuan profesional.*

**Kata kunci:** *emotional abuse, hubungan suami-istri*

## PENDAHULUAN

Secara naluriah setiap manusia ingin mendapatkan penerimaan dari orang lain. Keinginan akan penerimaan ini biasanya akan jauh lebih besar pada lingkungan terdekatnya dibandingkan dengan orang asing. Semakin dekat hubungan antar manusia, semakin besar pula harapannya akan penerimaan dari orang lain tersebut. Meskipun demikian, tidak semua keinginan itu dapat terpenuhi. Artikel memaparkan *emotional abuse* yang sering kali terjadi dalam sebuah relasi, baik yang disadari ataupun tidak diasadari oleh korbannya. Berbagai kasus *emotional abuse* yang pernah ditangani secara langsung oleh penulis melalui kegiatan konseling akan dituangkan secara gamblang dengan menyamarkan nama para klien.

Seorang ibu bernama Dita berusia sekitar 40 tahun dengan 3 orang anak bercerita bahwa ia sering kali mendapat perlakuan yang tidak mengenakkan dari pasangan hidupnya. Cita-citanya untuk mendapatkan sosok suami yang pengertian, dapat melindungi dirinya dan anaknya, serta dapat membuat dirinya bahagia perlahan-lahan sirna seiring dengan semakin memburuknya perilaku suami. Suaminya sering kali menghardik, memerintah, membuatnya merasa bersalah, dan pada puncaknya melakukan kekerasan fisik kepadanya hanya karena hal-hal yang sifatnya sepele seperti terlambat pulang dari kantor, lupa menelpon suami, dan lain sebagainya. Ketika berhadapan dengan suami, Ibu Dita merasa bingung dan merasa ling-lung. Ia lambat laun merasa bahwa kata-kata suaminya benar adanya bahwa ia adalah seorang istri yang tidak mampu mengurus rumah tangga dengan baik dan bahwa anak-anaknya tidak mau dekat dengannya. Padahal selama ini Ibu Dita bekerja karena kebutuhan keluarga tidak dapat terpenuhi dengan hanya satu sumber pendapatan dari suami saja. Di kantor, ia merasa percaya diri dan dihargai oleh rekan-rekan kerjanya atas kemampuannya. Namun ketika ia di rumah, hal sebaliknya yang didapatkan dari suaminya. Belum cukup kata-kata pedas yang dilontarkan kepada dirinya, suaminya juga kerap mempengaruhi kedua anaknya dan merebut hati kedua anaknya dengan memberikan segala sesuatu yang anaknya minta dan tidak dipenuhi oleh ibu mereka. Konflik internal yang dirasakan Ibu Dita tidak berhenti sampai disitu, ketika malam tiba suaminya minta agar ia melayani kebutuhan seksual. Ketika ia menunjukkan keengganan, suaminya akan sangat marah, namun bila ia memenuhi keinginan suami maka suaminya akan memuja-mujanya. Kondisi ini biasanya hanya berlangsung beberapa hari dan pola yang sama akan terulang kembali. Ibu Dita ingin menceraikan suaminya, namun stigma masyarakat akan status janda menjadi bayang-bayang yang menyeramkan bagi dirinya. Ia juga merasa takut bila ia bercerai, maka suaminya akan mengambil anak-anak mereka.

Lain lagi kasus dari seorang pria berusia 28 tahun bernama Ady yang tidak dapat memutuskan hubungan dari kekasihnya karena kekasihnya mengancam akan bunuh diri bila Ady memutuskan hubungan cinta. Ady merasa tidak nyaman dengan hubungannya dan ingin segera mengakhirinya namun di sisi lain ia khawatir dan akan merasa bersalah bila kekasihnya melakukan hal yang buruk terhadap dirinya sendiri. Perilaku *emotional abuse* ini dapat ditampilkan secara frontal atau pun secara tersembunyi (Evans, 2011). Contoh *emotional abuse* yang dilakukan secara tersembunyi dan tidak menampilkan bukti yang konkrit adalah kasus Ibu Vina yang sering kali didiamkan oleh suaminya karena ia berbuat sebuah kesalahan kecil yang sering kali Ibu Vina pun tidak menyadari apa kesalahan yang dilakukannya. Apa yang dialami oleh Ibu Dita, Ady, ataupun Ibu Vina mungkin adalah kejadian yang banyak terjadi di sekitar kita. Banyak ancaman, penyudutan, dan bahkan rasa bersalah yang disebabkan oleh *emotional abuse* ini.

*Emotional abuse* sering kali terjadi dalam berbagai relasi, tidak terkecuali hubungan suami-istri. Hubungan suami-istri yang seyogyanya dipenuhi kasih sayang dan saling pengertian ternyata juga dapat menjadi media berkembangnya *emotional abuse* ini. *Emotional abuse* dalam hubungan suami-istri tak ubahnya dengan hubungan lainnya, pembeda utamanya di sini adalah dalam hubungan suami-istri hal ini menjadi sesuatu yang tampak kontra produktif mengingat bahwa hubungan suami-

istri biasanya adalah hubungan yang bersifat timbal-balik sehingga menjadi sebuah pertanyaan bagaimana sebuah hubungan yang sifatnya timbal-balik dan melibatkan kerelaan kedua belah pihak dapat menjadi hubungan yang menyakitkan salah satu pihak dalam hubungan tersebut. *Emotional abuse* atau bisa juga disebut sebagai pemerasan emosional (*emotional black mail*) adalah suatu bentuk manipulasi langsung ataupun tidak langsung dimana orang lain mengancam akan menghukum korban bila korban tidak melakukan apa yang mereka inginkan (Forward, 2007). *Emotional abuse* ini dapat berupa kata-kata kasar yang dilontarkan kepada korban ataupun dalam bentuk pujian yang sangat manis dan secara tidak sadar membuat korban tidak tega untuk menolak apa yang diinginkan oleh manipulator. Melalui tulisan ini, penulis akan mengupas tentang *emotional abuse* ini dan berbagai topengnya yang sering kali membius korban.

## METODE

Metode penelitian yang dipakai adalah studi literatur, yaitu mencari berbagai referensi tentang topik yang ditulis melalui perpustakaan maupun internet. Berbagai kumpulan informasi ini kemudian diseleksi dan dikaji untuk selanjutnya dijadikan referensi bagi penulisan ini. Selain itu, penulis juga memperkaya informasi yang disampaikan dengan menambahkan kasus yang pernah ditangani langsung oleh penulis.

## PEMBAHASAN

*Emotional abuse* merupakan salah satu bentuk kekerasan selain *physical abuse* atau kekerasan yang bersifat fisik. *Emotional abuse* seringkali menjadi pendahulu sebelum akhirnya terjadi *physical abuse* (Hein, 2011). *Emotional abuse* sering kali dianggap setara dengan *verbal abuse* dan saling tumpang tindih satu sama lain. Definisi *verbal abuse* adalah kata-kata yang dipakai untuk merendahkan, meremehkan atau memfitnah dan menyakiti orang lain sedangkan *emotional abuse* adalah manipulasi, penipuan atau perampasan yang dilakukan untuk melanggar integritas emosional atau psikologis (King, 2009). Tumpang tindih antar kedua definisi ini terjadi ketika *verbal abuse* dilakukan dengan muatan emosional ataupun *emotional abuse* yang dilakukan dengan menggunakan kata-kata yang merendahkan.

*Verbal abuse* terwujud dalam bentuk kata-kata makian ataupun pujian yang sangat menyanjung korban ataupun pelaku. Kata-kata makian dapat dengan mudah kita kenali sebagai *emotional abuse*, namun kata-kata pujian sulit untuk kita kenali, contohnya seorang istri mengatakan kepada suaminya: "Kamu tahu bahwa tidak ada orang lain yang memahami kamu sebaik aku. Aku selalu ada untukmu kapan pun kamu membutuhkan aku. Apakah kamu tega untuk membiarkan aku pergi ke pesta itu sendirian?" Percakapan seperti ini mungkin terdengar seperti rayuan biasa, namun bila dilihat dari kondisi saat itu dimana sang suami juga harus menghadiri sebuah acara kantor yang sangat penting bagi karirnya, maka tampaklah bahwa sang istri sedang melakukan manipulasi emosional kepada suaminya dan membuat suaminya dalam posisi yang sangat dilematis. Sang suami merasa dirinya tidak berdaya karena tuntutan istrinya bahwa satu-satunya peran yang boleh diambil sang suami adalah untuk menemaninya dan ia tidak boleh melakukan kegiatannya sendiri. Sedangkan tipe non-verbal ditunjukkan melalui bahasa tubuh pelaku kekerasan ini. Perilaku diam, tidak megindahkan, cemberut, ataupun mata berkaca-kaca ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkannya merupakan bentuk-bentuk dari *emotional abuse* yang sifatnya non-verbal. *Emotional abuse* sering kali tidak terlihat dan tersembunyi di balik sebuah hubungan sehingga sulit bagi orang lain untuk mengenalinya (Forward, 2007).

Patricia Evans (2011) menemukan 10 pola *verbal abuse* dalam pola hubungan suami-istri berikut. Pola pertama yang sering kali mudah untuk dikenali oleh korban kekerasan ini adalah dalam hubungan yang terjalin dengan pasangannya ia merasa kecewa, tersakiti, atau membuat korban merasa bingung ketika kekerasan tersebut terjadi di depan umum. Seperti yang dikatakan sebelumnya bahwa kekerasan ini biasanya terjadi secara tersembunyi dan hanya pelaku dan korban yang mengetahuinya. Korban sering kali menjadi bimbang dengan perasaannya sendiri karena anggapan lingkungan tentang pasangannya sering kali sangat positif. Hal ini sangat bertolak belakang dengan apa yang dialaminya ketika hanya berdua dengan pasangannya. Ketika kekerasan ini ditampilkan di muka umum, orang di sekitar pasangan suami-istri ini akan merasa bahwa apa yang disampaikan oleh pelaku di muka umum merupakan sesuatu yang memang mengandung kebenaran atau walaupun orang disekitar pasangan ini tidak mengerti dengan apa yang disampaikan oleh pelaku, mereka menganggap apa yang disampaikan oleh pelaku adalah sesuatu yang memang hanya diketahui oleh pasangan suami-istri tersebut. Dengan adanya perbedaan persepsi antara korban dengan lingkungan sekitar, maka ketika terjadi sebuah perceraian lingkungan akan sangat menyayangkan berakhirnya hubungan tersebut.

Pola kedua yang mungkin dirasakan oleh korban adalah perasaan kecewa, tersakiti, atau kebingungan terjadi di saat-saat yang tidak terduga. Korban sering kali merasa hubungan dengan pasangannya sedang harmonis namun secara tiba-tiba pasangannya mengeluarkan pernyataan-pernyataan yang keras, menyakitkan, atau tidak mendukungnya. Pola ketiga menunjukkan *verbal abuse* terjadi ketika sang korban sedang merasa gembira, bersemangat, atau merasakan sebuah keberhasilan. Pola keempat yang menjadi penanda telah terjadinya kekerasan adalah korban merasa kekerasan tersebut sebagai sesuatu yang wajar dan sudah menjadi bagian dari perkawinannya. Korban pada akhirnya sering kali merasa bahwa kata-kata yang mengecewakan, menyakitkan ataupun membingungkan tersebut memang merupakan gaya berkomunikasi dari pasangannya. Sebaik apapun usaha dan kebaikan yang dilakukan oleh korban, pelaku akan selalu menanggapi secara negatif.

Pola kelima yang dapat dikenali oleh korban adalah pelaku sering kali membuat korban merasa kecewa dan tersakiti dengan tidak menunjukkan antusiasme ketika korban sedang bercerita sesuatu yang diminatinya. Ketika korban berusaha mengklarifikasi apa yang dirasakannya, pelaku justru tidak mau membahasnya dan menyalahkan korban. Contohnya: ketika Kiara sedang asyik bercerita tentang kegiatan berkuda yang dilakukannya, suaminya menarik nafas panjang dan bahasa tubuhnya tidak menampakkan minat terhadap pembicaraan itu. Ketika Kiara menanyakan apakah suaminya merasa bosan, suaminya akan mengatakan bahwa ia merasa biasa-biasa saja. Kiara kemudian mengungkapkan bahwa ia merasa bahwa suaminya tidak menunjukkan minat dan tampak bosan. Pelaku kemudian membentak Kiara sambil mengungkapkan bahwa ia terlalu membesar-besarkan masalah. Percakapan seperti ini terjadi berkali-kali dalam berbagai variasi ketika Kiara menceritakan hal yang diminatinya. Disini tampaklah bahwa tujuan utama pelaku adalah untuk menurunkan semangat korban.

Pola keenam yang dapat dikenali korban adalah setelah pelaku melakukan *verbal abuse*, ia tidak berusaha untuk memperbaiki hubungan atau bahkan ia akan berperilaku seakan-akan tidak ada sesuatu yang terjadi. Ketika pasangannya ingin membahas masalah yang terjadi, pelaku tidak merasa ada sesuatu yang perlu dibahas sehingga korban merasa tidak puas atas penyelesaian masalah yang terjadi. Pola ketujuh yang dapat dikenali korban adalah interaksi yang membuat kecewa, sedih, ataupun bingung tampak sebagai interaksi yang fungsional. Pasangan ini dapat melakukan berbagai kegiatan bersama-sama seperti berbelanja ataupun membersihkan rumah tanpa adanya *abuse* sama sekali dan melupakan *verbal abuse* yang baru saja terjadi. Bahkan pasangan ini merasa lebih leluasa ketika pasangannya sibuk bekerja di luar rumah karena ketika mereka di rumahpun mereka tidak membahas masalah yang terjadi diantara mereka dan justru lebih sibuk dengan kegiatan masing-masing ataupun kegiatan bersama yang sifatnya fungsional saja.

Korban mengetahui adanya hubungan dengan pasangannya ketika korban lambat-laun merasa bahwa ia terasing dari keluarga dan teman-temannya. Hal ini terjadi karena pelaku umumnya

membatasi ruang gerak pasangannya ataupun adanya perasaan tidak nyaman dari dalam diri korban karena berbagai perangai pasangannya sehingga ia memutuskan untuk mundur dari pergaulannya.

Dalam interaksi ini, pelaku *verbal abuse* tidak menggambarkan dirinya, hubungan yang dijalinnya maupun interaksinya dengan pasangannya secara tepat. Pelaku mungkin adalah orang yang tertutup namun ia mengatakan bahwa ia adalah orang yang ramah dan menyenangkan atau ia menilai pasangannya sebagai orang yang sangat pendiam dan tidak bisa diajak berkomunikasi.

Pola kesepuluh menunjukkan korban *verbal abuse* yang sering kali memiliki kesulitan dalam mengulangi perkataan dari pelaku. Bahkan mereka sering kali tidak mampu membayangkan mengatakan apa yang disampaikan pelaku kepada mereka. Kondisi ini dapat terjadi karena adanya permainan emosi yang pada akhirnya menyebabkan kebingungan pada korban. Korban merasa tidak percaya bahwa pelaku dapat mengatakan hal-hal yang dikatakannya dan korban mulai mengevaluasi untuk melihat di dalam dirinya bahwa jangan-jangan ia salah dengar atau salah memahami perkataan pasangannya.

Dari macam-macam pola *verbal abuse* ini dapat terlihat bahwa ada muatan emosional yang dapat disetarakan dengan *emotional abuse*. Hubungan suami-istri yang mengandung *emotional abuse* adalah hubungan yang tidak setara karena bagi pelaku, ia tidak menginginkan adanya kesetaraan tersebut. Pelaku ingin menjadi penguasa dan mendominasi pasangannya. Pasangan ini sulit untuk membicarakan sebuah tujuan atau visi yang ingin dicapai bersama untuk perkembangan kedua belah pihak. Pelaku juga merasa bahwa keberhasilan yang dicapai oleh pasangannya sebagai ancaman bagi dirinya. Ia tidak ingin terkalahkan dan ingin menjadi yang paling unggul. Pelaku merasa dirinya bermakna ketika ia mendapatkan kemenangan atas korban sehingga relasi yang dijalaninya akan selalu menjadi sebuah ajang persaingan bagi dirinya dan bukan sebagai ajang kebersamaan. Pelaku sulit berempati secara tulus dan mengekspresikan kepeduliannya tanpa maksud tersembunyi di balik tindakannya. Ia mungkin saja bertanya kepada pasangannya: "Apakah kamu baik-baik saja sayang?", namun kalimat ini dilontarkan sebagai usaha untuk menghentikan aktivitas pribadi pasangannya atau dengan kata lain ia ingin mengatakan "Sudah hentikan saja kegiatanmu!" Korban *emotional abuse* jarang merasakan adanya dukungan yang tulus dari pasangannya terhadap kegiatan yang dilakukannya. Bilamana terdapat dukungan atau motivasi dari pelaku dari korban, hal itu dilakukan semata-mata agar korban menjadi lebih patuh kepada pelaku.

## **Gambaran Pelaku *Emotional Abuse***

Pada umumnya para pelaku *emotional abuse* memiliki masa kecil yang kurang menyenangkan. Kebutuhan akan rasa aman tidak didapatkan dari keluarganya sehingga ketika ia dewasa ia berusaha untuk menutupi rasa tidak amannya ini dengan mendapatkan kekuasaan atas pasangannya. Ia tidak ingin merasakan perasaan tidak berdaya sehingga ia akan berusaha untuk mendominasi dan mengendalikan pasangannya. Pelaku *emotional abuse* berusaha keras untuk tidak mengakui manipulasi dan kontrol yang dilakukannya karena bila ia mengakui kedua hal tersebut, maka hal itu sama artinya dengan menelanjangi dirinya sendiri dan ia harus berhadapan dengan perasaannya sendiri. Pelaku *emotional abuse* cenderung menolak kehangatan dan keterbukaan yang ditawarkan oleh pasangannya karena ia sendiri tidak berani mengakui keberadaan perasaan-perasaan ini di dalam dirinya dan merasa perasaan-perasaan ini akan melemahkan dirinya.

Ketika melakukan perilaku *abuse*, pelaku tidak akan memikirkan perasaan sakit yang mungkin akan dialami oleh pasangannya karena di dalam benaknya ia berusaha untuk selalu menang walaupun pasangannya bahkan mungkin tidak menyadari bahwa sebetulnya telah terjadi sebuah kompetisi di antara mereka. Pola pada *emotional abuse* berbeda dengan kekerasan fisik (*physical abuse*). Pada kekerasan fisik, pelaku biasanya akan meminta maaf atas perilakunya, berjanji tidak akan melakukannya lagi, namun pada kenyataannya akan melakukannya kembali. Sedangkan pada

*emotional abuse*, dari awal pelaku memang tidak pernah mengakui manipulasi emosional yang dilakukannya. Dengan demikian pada kekerasan fisik, korban merasa bahwa apa yang dialaminya memang riil karena adanya pengakuan dari pelaku dan ada bukti fisik pada tubuhnya. Sedangkan pada *emotional abuse* biasanya korban merasa bingung, cemas, dan bimbang akan perasaan yang dirasakannya karena tidak adanya pengakuan secara langsung dari pelaku dan memang akibat dari *emotional abuse* tidak langsung terlihat.

Forward (2007) memaparkan beberapa tipe pelaku *emotional abuse*. Mereka adalah tipe Penghukum, yang terdiri dari tipe Penghukum Aktif, yaitu pelaku akan mengancam atau secara langsung mengutarakan kepada korban konsekuensi yang akan dihadapi oleh korban bilamana korban tidak menuruti keinginannya. Contohnya; “Kalau kamu tidak menemaniku ke acara itu, besok silakan berangkat ke kantor sendiri saja!”; “Kalau kamu berani menceraikan aku, jangan harap kamu dapat bertemu dengan anak-anakmu!” Tipe Penghukum pasif terjadi apabila pelaku tidak langsung memberikan ancaman kepada korban, bahkan ia sama sekali tidak bersuara dan mengambil sikap diam seribu bahasa. Kondisi inilah yang sering menjadi sumber frustrasi bagi korban karena ia tidak mengetahui apa yang sedang dirasakan atau dipikirkan pelaku. Penghukum pasif melakukan hal ini sebagai bentuk protes dan usaha untuk membuat korban merasa bersalah atas perilakunya.

Tipe Penghukum Diri menunjukkan bahwa pelaku *emotional abuse* melakukan ancaman ke dalam diri mereka sendiri ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Bentuk paling ekstrim dari penghukum diri ini adalah ia akan mengancam bunuh diri, baik langsung maupun tidak langsung, bila korban tidak menuruti apa yang menjadi kemauannya. Contohnya: “Aku tidak akan minum obatku lagi bila kau pergi meninggalkan aku!” atau “Bila memang itu maumu, maka aku akan terjun dari puncak gedung ini!”

Tipe Penderita terjadi apabila pelaku *emotional abuse* tidak akan secara langsung menyampaikan ancaman, namun ia akan menempatkan dirinya sebagai penderita dalam suatu situasi tertentu. Tipe ini tidak melakukan tindakan yang membahayakan korban ataupun dirinya sendiri. Tipe penderita memiliki persepsi bahwa segala perasaan sedih, sakit, tidak bahagia, atau kurang beruntung hanya dapat terselesaikan bila korban memenuhi apa yang mereka inginkan. Tujuan dari perilaku manipulasinya tentu saja adalah untuk mengusik hati nurani korban. Ia akan menyalahkan korban atas situasi yang dialaminya. Contohnya: “Selama ini bukankah kamu tidak pernah peduli padaku? Aku menjadi tidak bahagia karena kamu”. Sang istri mengucapkan hal ini sambil matanya berkaca-kaca, namun ketika suaminya pulang dengan membawa sebuah kado, barulah sang istri merasa senang.

Tipe pembujuk adalah tipe *emotional abuse* yang paling samar. Pelaku *emotional abuse* ini membungkus manipulasinya secara rapi. Ia akan memberikan berbagai hadiah dan janji-janji manis bila pelaku mau menuruti keinginannya. Hadiah dan janji manis yang ditawarkan tidak hanya berupa materi, namun juga dapat berupa pemuasan emosi, cinta, penerimaan, kedekatan keluarga, dan penyembuhan luka. Semua hadiah dan janji ini diberikan hanya bila korban memenuhi apa yang dipersyaratkan oleh pelaku. Contohnya adalah suami yang mengatakan kepada istrinya bahwa ia akan membelikan istrinya sebuah cincin berlian bila istrinya bersedia untuk meniggalkan karirnya. Penawaran yang diberikan akan semakin menggiurkan bila istrinya bersedia melakukan berbagai persyaratan yang diminta. Pada dasarnya korban dari tipe *emotional abuse* ini akan merasa bahwa ia terus-menerus diuji dengan ujian yang tidak berujung.

## **Dampak Verbal Abuse**

Pada umumnya *emotional abuse* menyebabkan kebutuhan korban untuk memahami dan dipahami tidak terpenuhi. Korban sering kali merasa bahwa apa yang disampaikan oleh pelaku ada benarnya sehingga mereka tetap bertahan dalam hubungan tersebut. Korban kerap merasa bahwa konflik yang muncul di antara mereka adalah karena kesalahpahaman. Korban *emotional abuse* kerap

kali tidak menyadari akan *emotional abuse* yang terjadi, padahal *emotional abuse* itu sesungguhnya secara perlahan-lahan dan berkesinambungan terus menurunkan kepercayaan diri dan integritas korban.

Ketika terjadi verbal *abuse*, korban dapat mengalami kehilangan spontanitas mereka; kehilangan antusiasme; perasaan was-was dan cemas; merasa ada yang salah dengan dirinya sendiri; kekhawatiran bahwa ia tidak mendapatkan apa yang diharapkannya; keinginan untuk melepaskan/melarikan diri; kecenderungan untuk berandai-andai dan memikirkan peluang di masa depan, seperti: “Semua akan baik-baik saja setelah...”; keengganan untuk menyimpulkan sesuatu; sulit percaya pada hubungan yang akan dating. (Evans, 2011)

*Emotional abuse* sangat mematikan semangat seseorang. Energi positif dalam kehidupan korban menjadi terampas. Korban dapat merasa sangat marah dan benci terhadap ketidakberdayaannya, namun pola kekerasan ini terus berulang dan sering kali menjadi sebuah lingkaran setan yang sulit diputuskan oleh korban.

## **Respon terhadap *Emotional Abuse***

Seorang korban *emotional abuse* biasanya akan merasa dirinya tidak berharga dan ia mulai mengabaikan kebutuhan yang ada di dalam dirinya. Korban *emotional abuse* perlu secara reflektif melihat ke dalam dirinya dan bersikap jujur terhadap dirinya untuk mengakui apakah ia sebenarnya merasa nyaman atau tidak dengan hubungan perkawinan yang sedang dijalaninya.

Beberapa langkah yang selanjutnya dapat diambil adalah menyadari bahwa *emotional abuse* adalah sesuatu yang salah dan bukan sesuatu yang perlu dimaklumi. Korban tidak perlu merasa bersalah atas *emotional abuse* yang terjadi; berdiskusi dengan pelaku bahwa tindakan yang dilakukannya tidak menyenangkan dan membuat korban merasa tidak nyaman. Korban perlu membuat batasan dalam hal-hal apa sajakah ia akan menerima atau menolak perilaku manipulatif dari pelaku; Mencari bantuan konseling, entah secara individual ataupun bersama dengan pelaku; berdiskusi dengan keluarga, teman, kerabat dekat, ataupun pemuka agama tentang apa yang dirasakan. Korban *emotional abuse* memerlukan adanya *support group* yang akan mendukungnya; hindari konflik dengan pelaku. Korban disarankan untuk meninggalkan pelaku dengan tenang ketika pelaku sedang marah; Setelah diberi umpan balik, bila ternyata pelaku tidak menunjukkan perbaikan, maka korban sebaiknya mengambil keputusan yang tepat tentang hubungan perkawinannya. Keputusan ini tentunya dilakukan dalam kondisi emosi yang tenang dan dengan terlebih dahulu mempertimbangkan berbagai faktor dan konsekuensi atas keputusan yang akan diambilnya tersebut.

## **SIMPULAN**

*Emotional abuse* adalah pematah semangat yang sangat ampuh dalam sebuah hubungan perkawinan. Eksistensi dan kepercayaan diri korbanlah yang menjadi sasaran utama dalam kekerasan ini. Pada akhirnya kekerasan yang tidak kasat mata ini dapat menjalar dalam setiap aspek kehidupan perkawinan, baik itu aspek finansial, pengasuhan anak, *intimacy* dalam hubungan perkawinan, dan lain sebagainya. Korban dari *emotional abuse* tidak terbatas pada salah satu gender saja, demikian pula dengan pelakunya yang dapat berasal dari kedua gender. *Emotional abuse* sangat rentan terjadi pada kultur yang bersifat konservatif dan mengagungkan peran gender tertentu, contohnya pada kultur timur. Selain itu sifat komunikasi pada kultur timur yang cenderung bersifat tidak langsung juga dapat menyuburkan *emotional abuse* ini karena pelaku tidak dapat menyampaikan secara langsung apa yang diinginkannya sehingga ia mengambil sikap diam ataupun menggunakan kata-kata yang terselubung dan menyebabkan lawan bicaranya menjadi bingung akan maksud yang hendak disampaikan. Meski

demikian, tidak dapat disimpulkan secara mutlak bahwa komunikasi secara tidak langsung pastilah *emotional abuse* karena sebuah hubungan dapat diindikasikan mengandung *emotional abuse* bila perilaku yang menyakitkan tersebut terjadi secara konsisten dalam berbagai aspek kehidupan dan dalam jangka waktu yang cukup panjang.

Berdasarkan paparan yang disampaikan di atas tentang karakteristik pelaku *emotional abuse* ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku ini bukanlah perilaku baru yang baru mulai muncul ketika pelaku dan korban mengikatkan diri dalam hubungan perkawinan, namun perilaku muncul sebagai manifestasi dari masa lalu pelaku yang kurang menyenangkan. Dengan demikian, sebetulnya *emotional abuse* ini dapat dikenali sejak dini sebelum terjadinya perkawinan. Seyogyanya pasangan yang sedang peninjauan untuk mengenali calon pasangan hidupnya mulai peka terhadap keberadaan *emotional abuse* ini. Kendala utama untuk dapat mengenali keberadaan *emotional abuse* ini adalah biasanya ketika orang sedang jatuh cinta, ia diliputi perasaan bahagia dan ketidaknyamanan-ketidaknyamanan kecil yang mungkin dirasakannya cenderung diabaikannya. Oleh karena itu, perlu adanya kehadiran orang terdekat yang menjadi tempat bercerita sehingga objektivitas penilaian terhadap calon pasangan tetap terjaga. Sedangkan bila perkawinan sudah terjadi dan terjadi *emotional abuse*, pasangan tersebut sebaiknya segera mencari bantuan melalui kegiatan konseling. Konseling dapat dilakukan oleh psikolog untuk membantu pasangan menyadari apa yang terjadi dalam perkawinan mereka dan bersama-sama mencari alternatif solusi atas permasalahan yang dihadapi. Namun demikian, masukan dan arahan dari pemuka agama dan orang-orang terdekat yang dianggap bijaksana juga dapat membantu hubungan perkawinan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Evans, P. (2011). *The Verbally Abusive Relationship: How to recognize it and how to respond* (Expanded Third Edition ed.). Massachusetts: Adams Media Corporation.
- Forward, S., & Frazier, D. (2007). *Emotional Blackmail*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Hein, S. (2011). *Emotional Abuse*. Retrieved Juli 20, 2011, from EQI.org: <http://eqi.org/eabuse1.htm>
- King, J. (2009, October 31). <http://ezinearticles.com/?Emotional-Abuse-and-Verbal-Abuse---What-is-the-Difference?&id=3027660>. Retrieved April 20, 2012, from [ezinearticles.com/](http://ezinearticles.com/): <http://ezinearticles.com/?Emotional-Abuse-and-Verbal-Abuse---What-is-the-Difference?&id=3027660>
- Meyer, C. (2011). *Are You a Victim of Emotional Abuse?* Retrieved Juli 18, 2011, from About.com: [http://divorcesupport.about.com/od/abusiverelationships/f/emotional\\_abuse.htm](http://divorcesupport.about.com/od/abusiverelationships/f/emotional_abuse.htm)