

KEKERASAN DALAM RELASI

Sedikit tentang KDRT dan KDP
Perbedaan dan Definisi

CINTA VS KONTROL

Quiz: Kalau cinta harus bisa
mengontrol?

KUNCI RELASI SEHAT

Tips dan saran membangun
relasi sehat



TENTANG

Relasi Sehat

You must love in such a way that the person you love feels free.

- Thich Nhat Hanh

TABEL konten

02

Letter from
@shefemelle

03

Kekerasan
dalam Relasi

05

Cinta VS Kontrol

08

Cinta
VS
Ketergantungan

10

Dasar
Relasi Tidak Sehat

12

Relasi Sehat
dan
Kunci

HELLO ;))

Hai, hai! Ingin menyapamu dan mengucapkan terima kasih sudah membeli zine ini, yang artinya kamu mau belajar tentang relasi sehat dan semoga saja kamu mempraktekannya di kehidupanmu setelah membacanya.

Bicara tentang relasi seringkali kita langsung mengindetikannya dengan relasi pacaran atau pernikahan. Bahkan kita juga suka langsung terbayang dengan sebuah hubungan antar manusia yang indah dan romantis. Lalu, apakah cukup relasi yang baik itu adalah relasi yang indah dan romantis seperti yang ada di film-film drama atau dongeng-dongeng? Kenapa nggak, tidak ada yang salah membayangkan relasi yang manis seperti itu semua. Tapi, coba deh kamu kulik lagi... Dalam relasi yang digambarkan manis itu apakah ada pembagian peran yang setara?

Mayoritas film drama romantika menggambarkan sebuah relasi berpasangan layaknya dongeng-dongeng putri yang diselamatkan oleh seorang pangeran dan kemudian menikah bahagia selamanya. Dari sini kita bisa lihat, secara garis besar perempuan digambarkan sebagai sosok yang lemah dan laki-laki adalah seorang pahlawan yang kuat.

Masih ingatkah kamu dengan buku pelajaran bahasa Indonesia di sekolah waktu dulu?

"Ibu memasak di dapur, Ayah bekerja di kantor."

Ada pesan tersembunyi dalam kalimat yang tenar itu. Ya! Sedari kecil kita diajarkan bahwa peran perempuan hanya di dalam rumah (domestik), sementara laki-laki di ruang publik. Tak sedikit pula yang menganggap bahwa peran-peran itu adalah sebuah kodrat. Nilainya pun dianggap berbeda, tentunya pekerjaan domestik dinilai lebih kecil dari pada pekerjaan publik. Dengan kata lain, nilai perempuan lebih kecil dibandingkan dengan laki-laki. Hal yang dianggap 'sederhana' ini memberikan dampak buruk yang sangat banyak dan besar pada kehidupan kita, baik dari segi ekonomi, sosial, budaya, dan politik.

Pertanyaan besarnya, bagaimana hal ini bisa terjadi dalam kehidupan kita? Selanjutnya kita bisa bertanya pada diri sendiri, apakah kita mau melakukan sesuatu agar ada perubahan yang lebih baik?

Melalui zine ini, saya ingin menawarkan kepada teman-teman untuk mulai membangun relasi yang sehat dengan pasangan. Kita mulai dulu dari lingkaran yang paling kecil, sebelum kita bisa merambah ke lingkaran yang lebih besar lagi untuk mengurangi angka kekerasan tersebut.

Mari, silakan dibaca terus dan semoga tidak bosan ya! :)

Peluk hangat,

shefemelle

KEKERASAN DALAM RELASI

Teman, tahukah kamu ada berapa banyak kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan kekerasan dalam pacaran (KDP) yang terjadi setiap tahunnya? Saya mengambil catatan tahunan yang dibuat oleh Komnas Perempuan, sepanjang tahun 2016 tercatat lebih dari 250.000 kasus KDRT dan 2.171 kasus KDP. Wow! Banyak sekali, ya. Tercatat di sini maksudnya adalah kasus yang dilaporkan. Bagaimana dengan yang tidak dilaporkan? Bisa jadi angkanya lebih besar dari itu. Loh, kenapa jadi ngomongin angka kekerasan, sih?

Sebelum kita masuk ke pembahasan relasi sehat, kita bahas dulu ya tentang kekerasan dalam sebuah relasi. Ada 2 macam jenis kekerasan dalam relasi yang sering kita dengar, yaitu:

1. Kekerasan dalam Rumah Tangga, biasa disingkat menjadi KDRT
2. Kekerasan dalam Pacaran atau singkatnya adalah KDP

Apa arti dari masing-masing istilah tersebut? Apa bedanya? Seperti buku-buku pelajaran di sekolah, saya akan coba jabarkan satu persatu secara singkat ya.



KDRT adalah segala tindak kekerasan yang terjadi di dalam rumah tangga yang dilakukan oleh suami, istri, ataupun anak dan berdampak buruk pada fisik dan psikis korbannya. Jenis-jenis kekerasan yang dapat terjadi di dalam rumah tangga atau sebuah keluarga adalah kekerasan fisik, seksual, psikologis, dan ekonomi. Mayoritas korban KDRT adalah perempuan dan anak.

KDP adalah segala tindak kekerasan secara fisik, psikis, dan seksual yang dilakukan dalam sebuah relasi berpacaran dengan tujuan untuk mengontrol pasangannya. Mayoritas korbannya adalah perempuan.

Sebenarnya tidak terlalu banyak perbedaan antara KDRT dan KDP. Keduanya memiliki jenis-jenis kekerasan yang kurang lebih sama. Namun, ada beberapa hal yang bisa membedakan antara KDRT dengan KDP untuk dapat dipahami oleh kita.

Pertama, KDRT terjadi dalam lingkup rumah tangga. KDRT juga dianggap memiliki lingkup tindakan yang lebih luas, dua diantaranya sebagai contoh; adanya penelantaran rumah tangga yang dilakukan seorang suami kepada istri dan anaknya (atau sebaliknya), serta pernikahan yang dipaksakan oleh orang tua kepada anaknya. →



KEKERASAN DALAM RELASI

Bagian 2

Kedua, yang bisa menjadi pelaku atau korban KDRT ada berbagai macam pihak, namun mereka adalah orang-orang yang memiliki hubungan darah, perkawinan, persusuan, pengasuhan, perwalian, dan tinggal dalam rumah yang sama. Jadi, pada hal ini seorang pekerja rumah tangga (yang biasa kamu kenal dengan sebutan “pembantu”) juga bisa menjadi korban atau pelaku.

Pada KDP ruang lingkupnya adalah relasi berpacaran itu, lalu yang bisa menjadi pelaku atau korban adalah salah satu orang dari relasi tersebut.

Gimana, kira-kira sudah terbayang olehmu belum? :)

Kita tidak bisa bicara relasi sehat tanpa bahas KDRT dan KDP terlebih dulu.



CINTA VS KONTROL

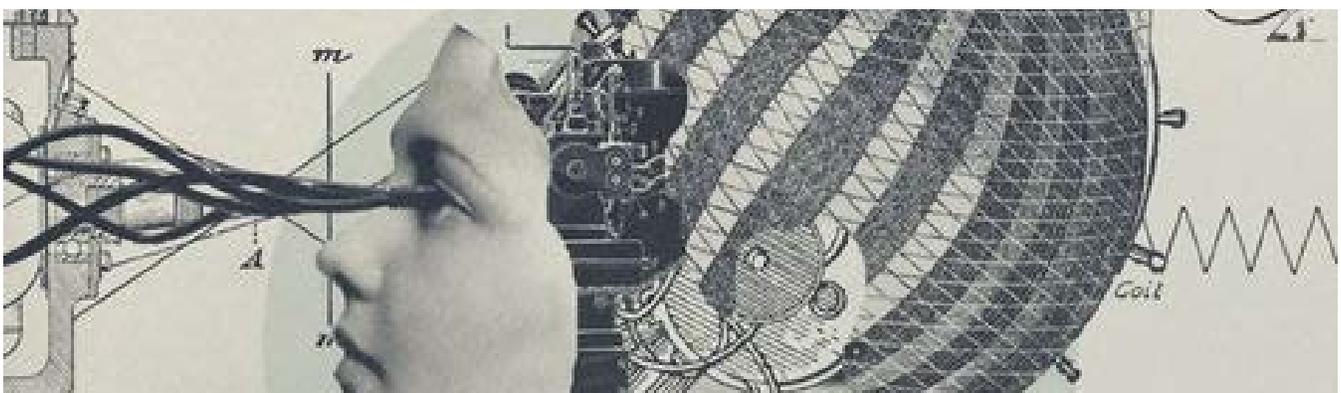
Kalau cinta harus bisa mengontrol. Hmm... Jika itu adalah soal mengontrol nafsu seksual, kita akan sepekat dengan kalimat tersebut.

Tapi pernahkah kamu bertanya ke diri sendiri, bagaimana relasimu dengan pasanganmu? Baik-baik sajakah selama ini? Adakah kekerasan yang terjadi dalam relasi yang dijalani dengan pasangan?

Banyak sekali yang tidak tahu bahwa selama ini ia menjalankan relasi yang tidak sehat. Kok, bisa tidak tahu? Bukannya bisa kerasa, ya? Pasti itu yang timbul dipikiran kita bukan? Masalahnya, tidak segampang itu menyadari apakah relasi yang dijalani adalah relasi sehat atau bukan. Seringkali korban buta akan cinta dan pelaku mengatasnamakan cinta atas tindak kekerasan yang dilakukannya.

Nah, kita main tanya jawab dulu yuk! Silakan coba dijawab, ya. Di sini tidak ada salah benar, kok. Ini bukan ujian di sekolah. Oh ya, kamu juga bisa bermain tanya jawab seperti ini dengan temanmu. :)

- Apakah kamu harus selalu melapor dan meminta izin ke pasangan jika ingin bepergian, baik pergi sendirian ataupun dengan orang lain, atau saat ingin melakukan sesuatu?
- Apakah kamu jadi sering membatalkan janji pada orang lain karena tidak mendapatkan izin dari pasangan dan kamu takut pasanganmu marah jika tidak dituruti kemauannya?
- Apakah kamu sering merasa 'degdegan' (cemas) karena takut pasangan marah padamu?
- Apakah kamu banyak melewatkan hal dan kegiatan penting ataupun seru seperti acara musik, acara di kantor/sekolah, acara keluarga, acara berkumpul dengan teman-teman dan lain sebagainya? Kalau iya, kenapa? Apakah itu karena pasanganmu?
- Apakah kamu sering/pernah mengalami luka-luka fisik pada bagian tubuh, seperti memar, benjol, berdarah atau luka fisik lainnya akibat tindakan yang dilakukan oleh pasanganmu?
- Apa kamu harus selalu menemani atau ditemani pasangan setiap saat?
- Apakah kamu jadi sulit bergaul dengan teman-teman atau bahkan menghabiskan waktu bersama keluarga sejak berpasangan dengan dia?
- Apakah kamu pernah berbohong padanya? Atau sebaliknya, pernahkah dia berbohong padamu?
- Lebih banyak mana yang dijalankan dalam relasi kalian, keinginanmu atau keinginan dia?
- Apakah kamu pernah dipaksa untuk berciuman atau berhubungan seksual oleh pasangan?
- Apakah dia pernah mengancam jika kamu tidak melakukan permintaannya?

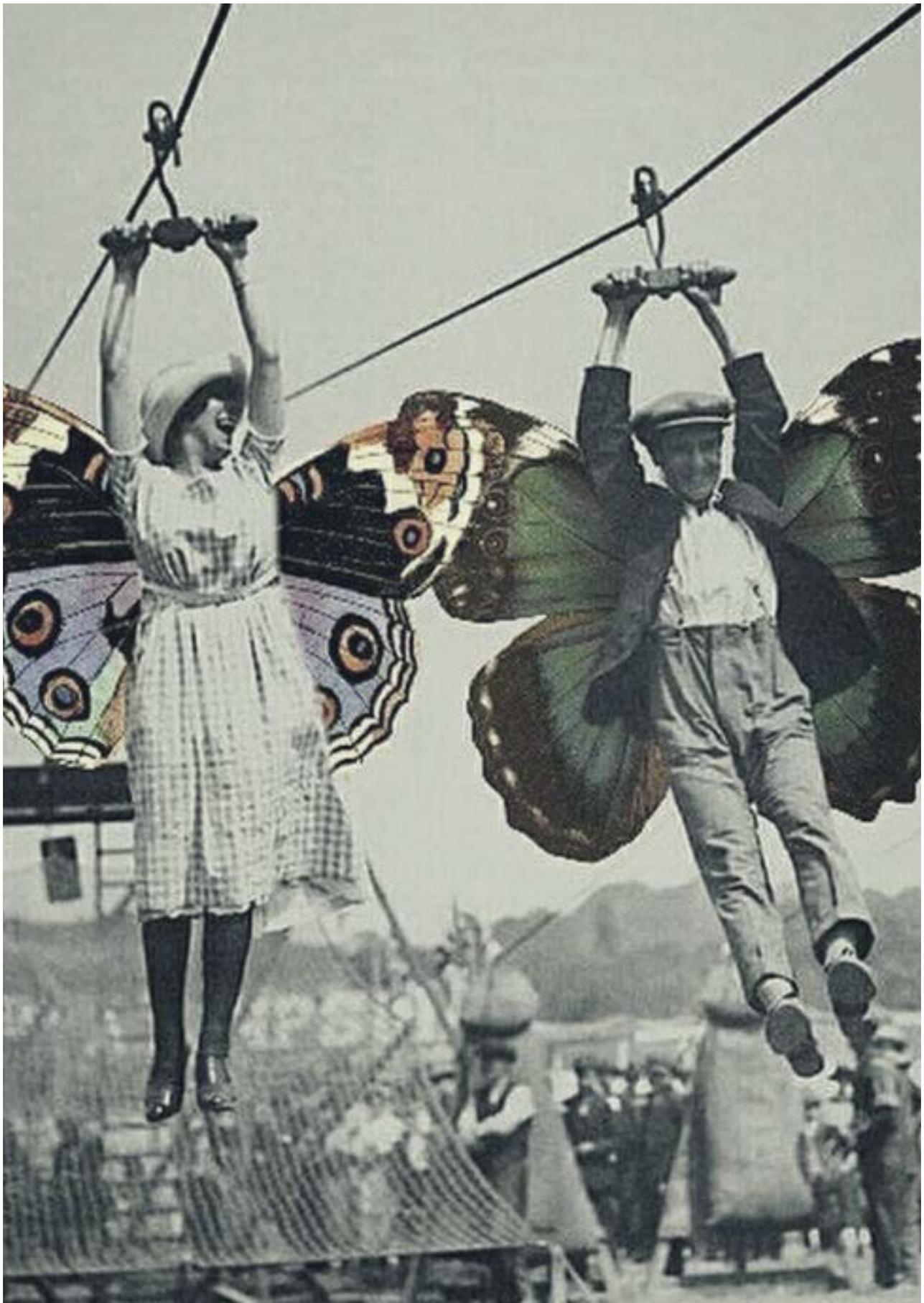


Ok, sudahkah kamu atau temanmu menjawab semuanya? Bagaimana hasil jawabannya? Lebih banyak menjawab “Ya” atau “Tidak”?

Apapun hasil jawabannya, jika kamu atau temanmu menjawab satu saja pertanyaan di atas dengan “YA”, maka kamu atau temanmu memiliki relasi yang tidak sehat dengan pasangan dan kemungkinan membutuhkan bantuan serta dukungan untuk terlepas dari situasi tersebut.

Yang namanya cinta bukanlah mengontrol pasangan. Cinta justru mengajarkan kita untuk mengontrol diri agar tidak melakukan hal-hal yang membuat pasangan kita menjadi tersakiti, takut, tertekan, dan terkekang.





CINTA VS KETERGANTUNGAN

Lanjut lagi, ya... Tadi sempat disebut soal "Kok, bisa tidak tahu?". Relasi yang penuh dengan aturan yang memberatkan satu pihak, dan adanya pembagian peran siapa yang menjadi si dominan dan siapa yang menjadi pengikut, maka akan ada ketergantungan dari dalam relasi tersebut.

Beberapa hal yang menyebabkan seseorang sulit lepas dari pasangannya yang melakukan kekerasan adalah:

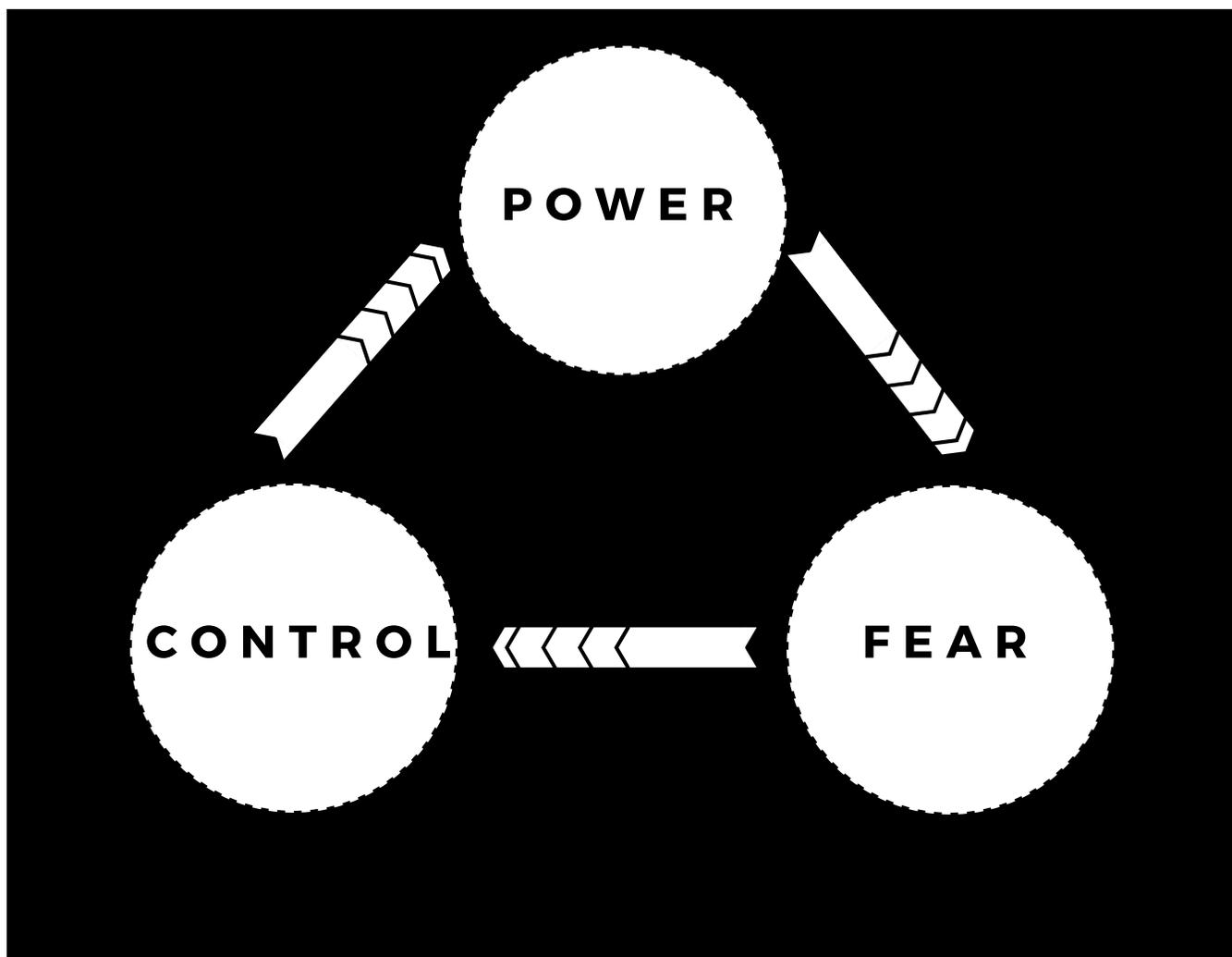
- Ia MERASA sangat sayang dan cinta sekali sama pasangannya.
- Ia TAKUT pasangannya akan melukai, menyakiti, atau marah besar jika diputusin/diceraikan.
- Ia tidak tahu bentuk relasi yang sehat itu seperti apa.
- Ia tidak bisa membedakan mana yang romantis dan posesif pun obsesif.
- Ia sangat yakin bahwa pasangannya akan berubah suatu saat, meskipun sudah berkali-kali disakiti.
- Ia merasa khawatir jika tidak lagi terlihat keren kalau statusnya jomblo/single, takut jika citranya menjadi buruk jika menyandang status janda.
- Ia juga takut merasa kesepian jika tidak bersama pasangannya.
- Ia tidak percaya diri dan merasa tidak lagi memiliki harga diri.
- Ia merasa sudah kehilangan 'keperawanannya', 'kesuciannya' sehingga takut dianggap murahan oleh orang lain dan tidak ada lagi yang mau jadi pasangannya.
- Ia merasa hanya pasangannya yang bisa menerima diri dia apa adanya.
- Ia percaya bahwa dirinya bersalah sehingga berpikir pantas diperlakukan dengan buruk dan pasangannya adalah yang terbaik bagi dirinya.
- Ia mungkin saja menyepelekan perlakuan yang diberikan dan selalu beranggapan dirinya baik-baik saja.
- Dan lain sebagainya, masih banyak faktor yang membuat seseorang sulit lepas dari pasangan yang mendominasinya.

Intinya TIDAK MUDAH untuk menyadari jika diri kita sudah menjadi korban dan berada dalam relasi yang tidak sehat.

Tidak semudah menyadari ketika diri kita menjadi pelaku. Coba deh dipikirkan, banyak sekali pelaku KDP/KDRT yang setelah melakukan kekerasan ia akan minta-minta maaf dan berjanji untuk berubah saat melihat pasangannya kesakitan dan menangis. Bukti kalau sebenarnya ia sadar telah melakukan sesuatu yang buruk dan merasa bersalah. Tapi karena dimaafkan, maka ia tidak ragu untuk mengulangnya, lagi dan lagi. Akhirnya, kuasa/kontrol dipegang oleh si pelaku.

Maka itu, saya ingin mengajak teman-teman untuk tidak mencari-cari kesalahan dan kemudian menyalahkan korban. Sebagai orang yang berada di luar lingkaran relasi tersebut lebih mudah untuk menilai dan menghakimi dibanding saat kita berada dalam situasi yang sama. Lebih baik mulai mengulurkan tangan untuk membantu dari pada menyalahkan dan mempertanyakan.

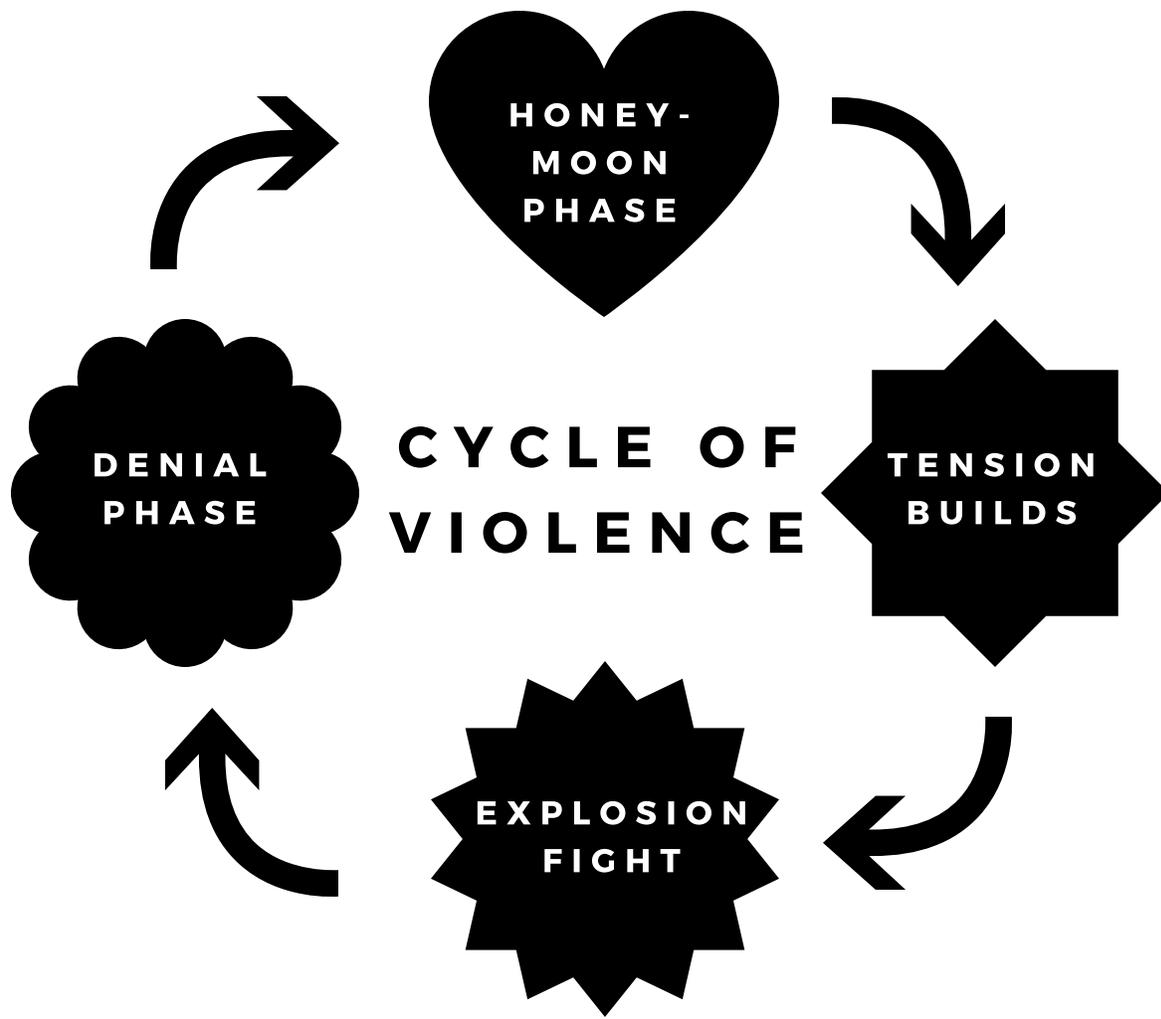
DASAR RELASI TIDAK SEHAT



Ketiga elemen di atas melanggengkan siklus kekerasan.

Power (Kuasa) → Fear (Rasa Takut) → Control (Kontrol)

Relasi yang tidak sehat dipengaruhi oleh relasi kuasa yang timpang dalam berpasangan. Agar relasi kuasa yang timpang tersebut dapat terus berjalan, perlu diciptakan rasa takut terhadap pihak yang ingin didominasi. Ketika rasa takut itu sudah muncul, maka korban akan dengan sangat mudah dikuasai (kontrol) oleh pelaku. Pada titik tersebut pelaku akan mulai mendominasi segala aspek dalam relasinya dengan korban.



Honeymoon Phase → Tension Builds → Explosion Fight → Denial → Honeymoon Phase → Tension Builds → Explosion Fight → Denial → Tension Builds → Explosion Fight → Tension Builds → Explosion

An illustration of the cycle:

Honeymoon Phase: He says he loves her, he treat her like a queen, everything are so smooth and beautiful. | He says he’s sorry, he says he loves her so much, it will never happen again, he says that he will change to be a better person, etc.

Tension Builds: He shows more and more anger and violent behavior.

Explosion Fight: He escalate his anger and violent behavior. She became afraid. She feels pain, fear, despair, humiliation, etc.

Denial: He makes excuses, he minimizes what he did, “if only she hadn’t...”. Then, she blames herself.

- The cycle can cover a long or short period of time
- The violence usually gets worse
- The “honeymoon” phase, then the denial phase, will eventually disappear



RELASI SEHAT & KUNCI

Nah, mulai deh kita sekarang masuk ke Relasi Sehat setelah membahas sedikit tentang KDRT dan KDP. Jadi, relasi sehat itu seperti apa?

- **Full of kindness.**

Saling baik hati dan saling cinta yang tulus, bukan yang mengekang tapi membebaskan pasangan kita untuk menjadi dirinya sendiri. Masukkan prinsip kesetaraan, jangan menganggap dirimu sebagai pihak yang superior ataupun sebaliknya. Kamu dan pasanganmu adalah setara, sama-sama individu yang memiliki ketidaksempurnaan dan hak yang sama. Mulai dari sini, langkah selanjutnya bisa dilakukan dengan aman.

- **Spontaneous warmth and affection.**

Kehangatan dan kasih sayang yang spontan. Pada setiap relasi memang baik memiliki moment-moment romantis dan hangat, tapi romantis bukan berarti memberi/menerima bunga setiap hari, begitu juga dengan sikap hangat bukan berarti kamu mengirim pesan terus-menerus menanyakan “sudah makan belum?”. Semua akan menjadi hambar kalau dilakukan keseringan. Berikan kejutan manis pada pasanganmu sesekali.

- **Enjoying time together and time apart.**

Menikmati waktu bersama, tetapi juga tetap memiliki waktu untuk diri sendiri. Bentuklah ruang-ruang bersama dan ruang sendiri dengan kesepakatan. Percayalah, apabila 24 jam 7 hari 1 tahun kalian bersama terus dan tidak pernah lepas, maka kebosanan akan muncul. Saat bosan tiba, maka akan ada saja hal yang menjadi masalah. Dunia tidak berhenti saat kalian menjadi pasangan. Tetaplah jalankan kehidupan masing-masing dengan positif dan semangat yang sama. Hargai waktu saat kamu sedang bersamanya dan hargai juga saat salah satunya sedang mengambil “me time”.

- **A method for conflict resolution.**

Sepakati dengan pasanganmu untuk memiliki metode dalam menyelesaikan masalah ketika berkonflik satu sama lain. Ini maksudnya semacam aturan dasar supaya kalian tetap bisa harmonis, meski sedang bermasalah. Misalnya, jika kalian atau salah satu diantara kalian adalah tipe orang yang mudah emosional, maka berikanlah jarak dan waktu untuk menenangkan diri terlebih dulu. Jangan paksakan bicara saat sedang emosi, bukannya selesai masalah kalian, eh, malah jadi bertambah. Poinnya, jangan ambil keputusan saat sedang marah atau sedih.





Trust in each other love.

Percaya pada cinta satu sama lain. Kepercayaan merupakan hal penting dalam sebuah relasi. Saat kamu mulai meragukan cinta dari pasanganmu, perlahan akan muncul sikap-sikap posesif, curiga, dan mengontrol. Ingat ya, pasanganmu bukanlah milikmu tetapi ia milik dirinya sendiri, ia bukan barang melainkan manusia. Begitupun, ketika kita menerima kepercayaan dari pasangan, tidak baik kalau disalahgunakan. Jaga kepercayaan atas satu sama lain, ya.

Listening, understanding, accepting, learning, and compromising.

Komunikasi dua arah merupakan salah satu kunci penting untuk membangun relasi yang sehat dan setara. Utarakan pendapatmu, dengar pendapatnya, pahami bersama-sama, coba terima satu sama lain atas pendapat masing-masing meskipun berbeda, belajar memahami bukan hanya minta dipahami sepihak saja, dan sepakati apa saja yang bisa dikompromikan, jangan paksakan kehendakmu kepadanya. Ini adalah kerja sama yang baik dalam berpasangan. Ayo, dilatih! Tidak sulit, kok. :)



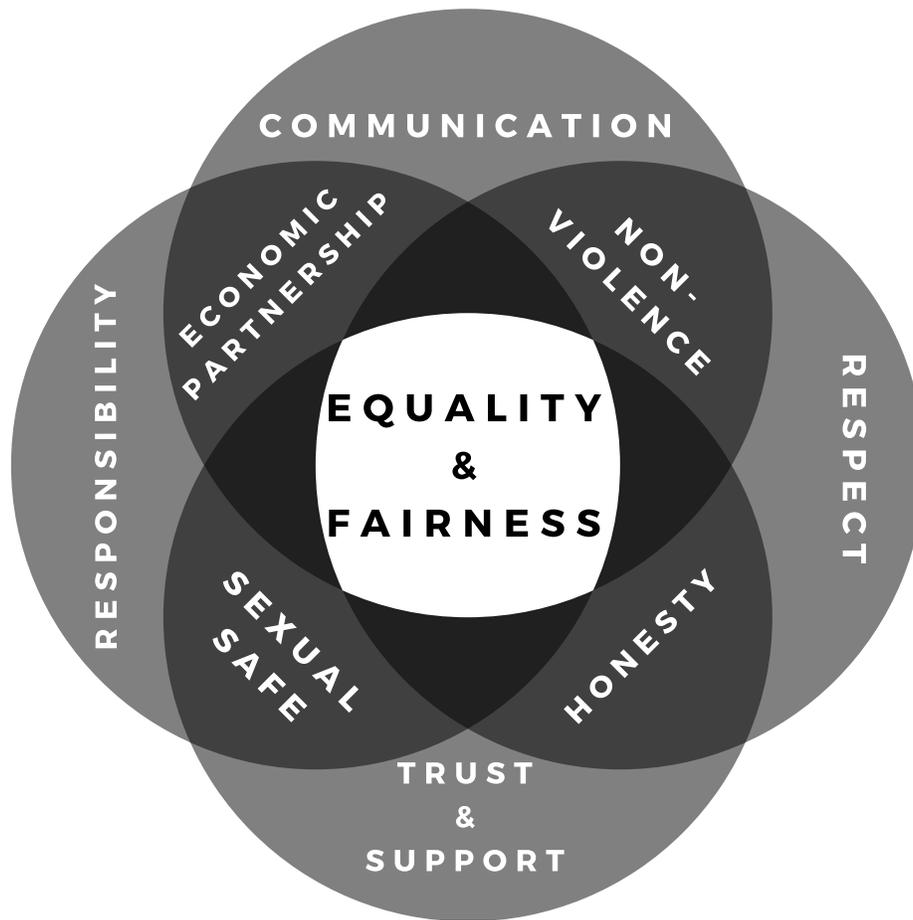
Semua poin-poin itu bisa ditambahkan lagi asal tidak menghilangkan prinsip kesetaraan dan tidak memberatkan satu pihak. Kesetaraan merupakan kunci utama dalam membangun relasi yang sehat.

So, relasi yang sehat adalah relasi yang setara dan tanpa kekerasan.

Sudah itu saja intinya. Kata setara sudah mengandung banyak makna yang positif dan baik bagi semua pihak dalam berpasangan.

Saat kita bisa menjalankan relasi yang sehat dengan pasangan, maka kita juga bisa menjalankan relasi yang sehat dengan keluarga, anak, teman, rekan kerja, dan orang lain. How's that? It's great, right! Its good for you, your partner, and other people. Dimulai dari sekarang, yuk! ;)

KUNCI RELASI SEHAT



- **EQUALITY & Fairness** = KESETARAAN & Adil satu sama lain
- **Communication** = Berkomunikasi → bicara, berpendapat, dan mendengarkan
- **Non-violence** = Tanpa kekerasan dan sikap mengancam
- **Respect** = Saling menghargai dan menghormati
- **Honesty & Accountability** = Saling jujur, terbuka, dan dapat dipercaya
- **Trust & Support** = Saling percaya dan mendukung
- **Sexual Safe** = Aman secara seksual; tidak menularkan penyakit/infeksi, merencanakannya secara matang jika ingin punya anak, berhubungan sex selalu dengan kesepakatan bersama.
- **Shared Responsibility; if you're leaving together** = Berbagi tanggung jawab yang setara jika tinggal bersama, atau sama-sama bertanggung jawab mengasuh jika memiliki anak
- **Economic Partnership or Financial/Economic Independence** = bersepakat untuk bermitra atau mandiri dalam hal ekonomi, tergantung situasi dan kondisi

**LOVE IS A
COMBINATION
OF RESPECT,
FRIENDSHIP,
UNDERSTANDING,
COMMUNICATION,
AND
COMPANIONSHIP.**



10 Ways To Love

Listen

WITHOUT INTERRUPTING

Speak

WITHOUT ACCUSING

Give

WITHOUT SPARING

Answer

WITHOUT ARGUING

Share

WITHOUT PRETENDING

Trust

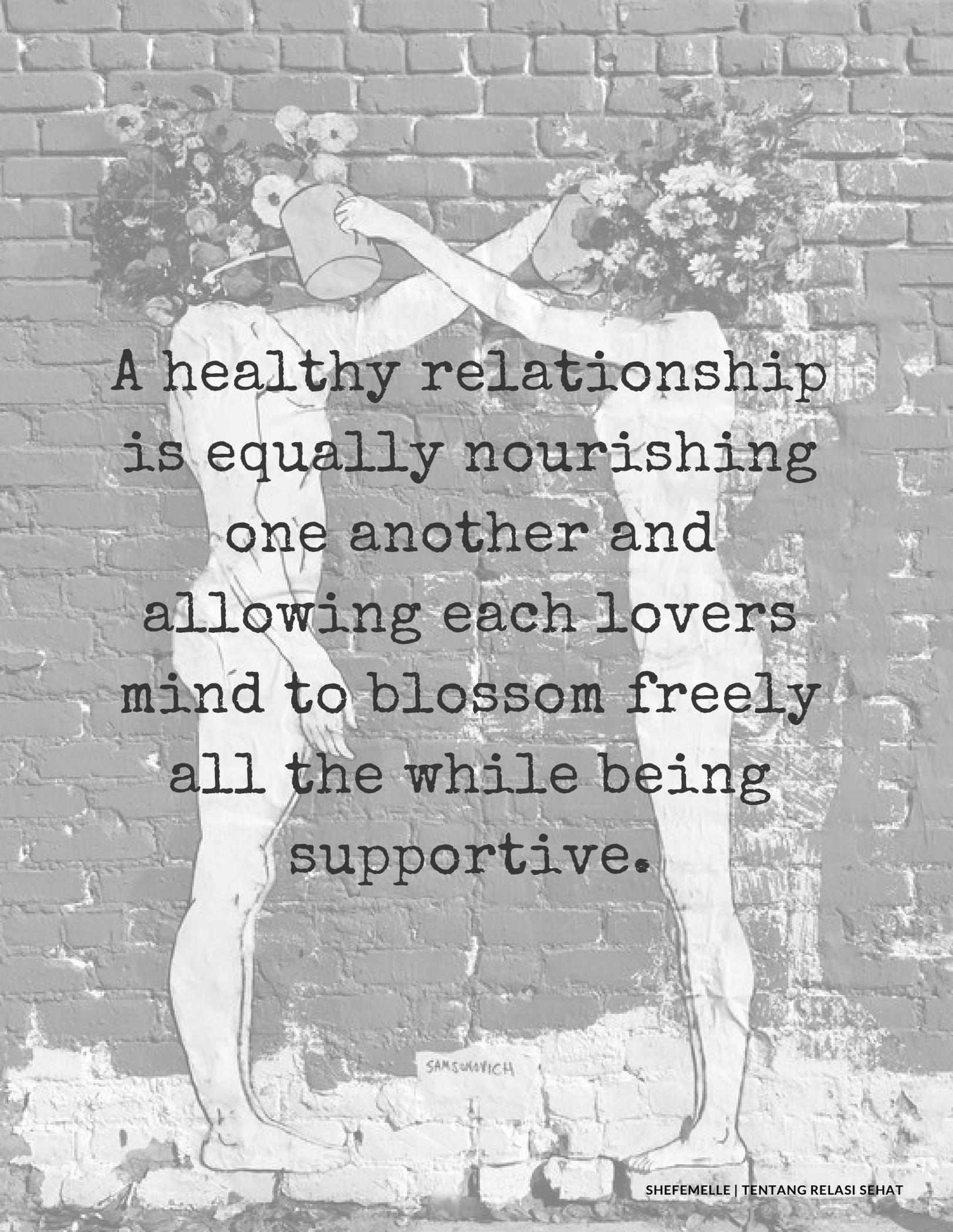
WITHOUT WAVERING

Forgive

WITHOUT PUNISHING

*feel free to write down the other 3 ways. Remember, you have to be fair & equal.





A healthy relationship
is equally nourishing
one another and
allowing each lovers
mind to blossom freely
all the while being
supportive.

SANSAWICH