

## Mengenal Perilaku Kekerasan DisekitarKu



Sumber Gambar: <https://id.pinterest.com/>

Menurut catatan tahunan Komisi Nasional Perempuan tahun 2023 mencatat bahwa jumlah kekerasan terhadap perempuan mengalami penurunan (55.920 kasus, atau sekitar 12%) dibandingkan tahun 2022. Merujuk pada fenomena gunung es, data kasus kekerasan terhadap perempuan tersebut merupakan data kasus yang dilaporkan oleh korban, pendamping maupun keluarga. Sementara itu data kasus terhadap perempuan yang tidak dilaporkan bisa jadi lebih besar. Termasuk data kekerasan yang terjadi pada laki-laki yang tidak terekam jumlahnya. Hal ini menyadarkan kita bahwa kekerasan bisa terjadi pada siapa saja dan kapan saja.

Perilaku kekerasan adalah tindakan atau serangkaian tindakan yang dilakukan seseorang dengan tujuan menyakiti, merugikan, atau mengintimidasi orang lain, baik secara fisik, verbal,

emosional, maupun psikologis. Kekerasan ini bisa terjadi dalam berbagai bentuk, seperti serangan fisik, ancaman, pelecehan, atau tindakan yang menimbulkan ketakutan atau trauma.

### **Berbagai Bentuk Kekerasan**

Kekerasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, tergantung pada cara dan tujuan tindakan yang dilakukan. Berikut adalah beberapa bentuk kekerasan yang sering terjadi:

**Kekerasan fisik:** Kekerasan fisik adalah kekerasan yang melibatkan kontak langsung dan dimaksudkan untuk menimbulkan perasaan intimidasi, cedera, atau penderitaan fisik lain atau kerusakan tubuh.



Sumber Gambar: <https://static.republika.co.id/>

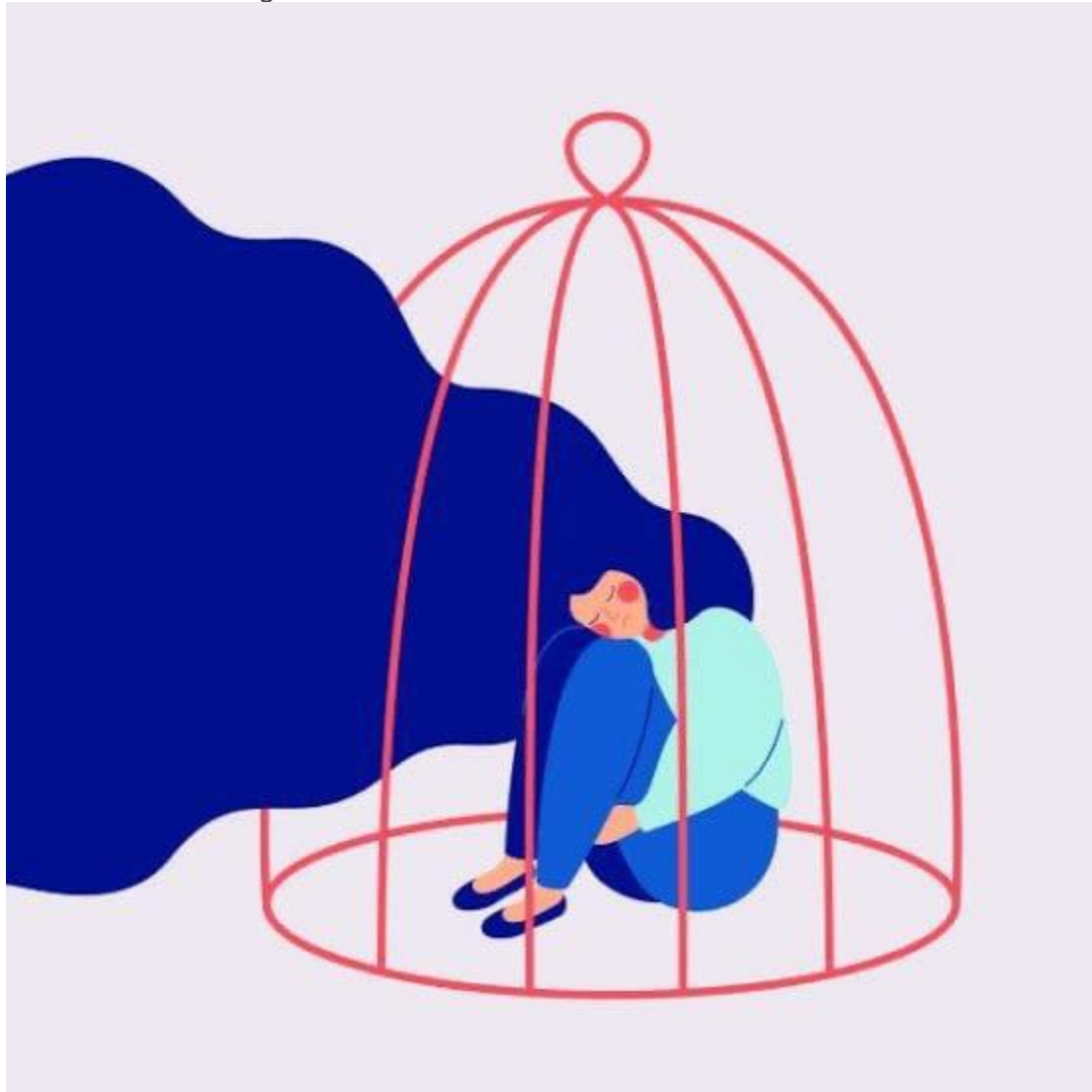
**Kekerasan emosional:** Kekerasan emosional adalah bentuk kekerasan nonfisik yang membahayakan keberfungsian kognitif, psikologis, maupun fisiologis individu. Beberapa bentuk kekerasan emosional yaitu mengkritik terus menerus, mempermalukan,

membandingkan, menghina, merendahkan, hingga memaparkan anak terhadap kejadian traumatis.

**Kekerasan sosial:** Tindakan yang bertujuan mengisolasi atau mengasingkan seseorang dari jaringan sosial atau komunitasnya.

**Kekerasan digital:** Kekerasan yang dilakukan melalui platform digital atau teknologi, termasuk media sosial dan komunikasi *online*. Contohnya *cyberbullying*, penyebaran informasi palsu, pelecehan *online*, penggunaan teknologi untuk mengintimidasi atau mengendalikan orang lain.

**Kekerasan verbal:** Penggunaan kata-kata untuk menyakiti, menghina, atau merendahkan orang lain. Contohnya penghinaan, makian, ancaman, atau komentar yang merendahkan martabat seseorang.



Sumber Gambar: <https://www.healthbyprinciple.com/>

**Kekerasan seksual:** **Kekerasan seksual** juga disebut sebagai penganiayaan, adalah perilaku seksual yang kasar yang dilakukan oleh satu orang terhadap orang lain. Hal ini sering dilakukan dengan menggunakan kekerasan atau memanfaatkan pihak lain.

**Kekerasan struktural:** Bentuk kekerasan yang terjadi melalui kebijakan atau praktik sistem yang tidak adil dan menindas kelompok tertentu. Contohnya diskriminasi rasial, ketidaksetaraan *gender*, atau kebijakan yang memarginalkan kelompok minoritas.

**Kekerasan ekonomi:** Penggunaan kontrol terhadap sumber daya ekonomi untuk memanipulasi atau mengendalikan seseorang. Contohnya mengontrol akses pasangan atau anggota keluarga terhadap uang, melarang seseorang bekerja, atau menahan akses atau kekayaan mereka.



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

## Dampak Kekerasan

Kekerasan memiliki berbagai dampak negatif yang signifikan bagi individu yang menjadi korban, pelaku, serta masyarakat secara keseluruhan. Dampak ini bisa terjadi dalam jangka

pendek maupun panjang, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa dampak dari kekerasan:

- **Dampak fisik:** cedera, kesehatan menurun, kematian
- **Dampak psikologis:** trauma emosional, rasa takut dan cemas, kehilangan kepercayaan diri, gangguan tidur dan mimpi buruk.
- **Dampak sosial:** isolasi sosial, hubungan yang rusak, stigma dan diskriminasi.
- **Dampak ekonomi:** kerugian finansial, biaya pengobatan, ketergantungan ekonomi.
- **Dampak pendidikan:** penurunan prestasi akademik, absensi dan putus sekolah.
- **Dampak jangka panjang:** kesehatan mental jangka panjang, pola kekerasan yang berulang.
- **Dampak terhadap masyarakat:** meningkatnya ketidakamanan sosial, dan biaya sosial.
- **Dampak pada anak-anak:** trauma anak, perilaku agresif.

Dampak kekerasan sangat kompleks dan meluas, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Oleh karena itu, penting untuk mencegah dan menangani kekerasan secara efektif untuk melindungi korban dan meminimalkan kerugian yang ditimbulkan, baik pada individu maupun pada masyarakat.



Sumber Gambar: <https://dokterlaw.com/>

### **Cara Menghindari Diri Dari Perilaku Kekerasan**

Menghindari diri dari perilaku kekerasan memerlukan langkah-langkah proaktif untuk melindungi diri, membangun lingkungan yang aman, dan mengembangkan keterampilan untuk mengatasi situasi kekerasan. Berikut adalah beberapa cara untuk melindungi diri dari perilaku kekerasan:

- Memperkuat keimanan.
- Memperbanyak melakukan hal-hal positif
- Bangun hubungan yang sehat.
- Kembangkan keterampilan mengatasi konflik.

- Jaga kesehatan mental dan emosional.
- Ciptakan lingkungan yang aman.
- Pertahankan kewaspadaan dan kesadaran.
- Pendidikan dan kesadaran diri dan komunitas.
- Tingkatkan keterampilan pribadi.

Dengan memahami risiko, mengembangkan keterampilan, dan menciptakan lingkungan yang aman, kamu dapat melindungi diri dari kekerasan dan menciptakan kehidupan yang lebih aman dan sehat.

Ayo, tingkatkan kesadaran kita dan ambil langkah nyata untuk mencegah kekerasan di sekitar kita! Bersama, kita bisa membuat perbedaan dan menciptakan lingkungan yang lebih baik untuk semua.

Lia Ferawati 9 Juli 2024 Kewarganegaraan Aktif