

Tanda - Tanda Perilaku Kekerasan Emosional



Tujuan Pembelajaran

Mengidentifikasi keterlibatan diri dalam perilaku kekerasan emosional



Menganalisa hal terkait perilaku kekerasan



Merepresentasikan pengetahuan ke dalam bentuk video edukasi



Merefleksikan perilaku sehat dan kekerasan yang dimiliki



Memiliki sikap jujur dan keinginan untuk memperbaiki diri



Tanda-tanda Perilaku Kekerasan Emosional

01

Penghinaan terus-menerus, baik secara pribadi maupun di depan orang lain

02

Pemerasan emosional melalui ancaman dan paksaan

03

Perasaan tidak nyaman, bingung, frustrasi, dan cemas saat berinteraksi

04

Ekspektasi yang tidak realistis terhadap kita



Tanda-tanda Perilaku Kekerasan Emosional

05

Keberadaan tidak dianggap atau dihargai

06

Keributan yang sengaja ditimbulkan seperti perdebatan dan pernyataan kontradiktif

07

Tindakan superioritas yang merendahkan dan mengontrol keputusan kita



Mengenal Diri Sendiri dalam Situasi Kekerasan

Kekerasan emosional sering tidak disadari oleh korban karena dampaknya tidak terlihat seperti kekerasan fisik.

Mengenali keterlibatan individu dalam sebuah kekerasan akan membantu perilaku kekerasan untuk mengatasi efek negatif yang ditimbulkan dan terhindar dari perilaku tersebut.



Definisi Perilaku Sehat



"Kemampuan individu menyampaikan perasaan dan pengalaman secara asertif, berempati, menghargai, berkomunikasi terbuka, dan memberikan dukungan kepada orang lain."

~University of Colorado Boulder (2023)



Karakteristik Perilaku Sehat



Keterbukaan dan kepercayaan terhadap orang lain, dengan tetap menjaga batasan personal



Sikap saling menghargai, mendengarkan, memahami, dan mendukung satu sama lain



Komunikasi asertif dan kemampuan menyelesaikan konflik, serta menghargai perbedaan opini



Bertindak tanpa paksaan dan memberi dukungan kepada orang lain

PERILAKU KEKERASAN

Tidak adanya empati

Merasa diri superior dan tidak memiliki keinginan untuk mengatasi konflik dan perilaku yang buruk

Berusaha mengambil semua kontrol dan tidak terbuka terhadap kondisi orang lain

VS

PERILAKU SEHAT

Bertindak berdasarkan empati

Adanya keinginan untuk terus belajar dan memperbaiki kondisi serta perilaku yang buruk

Melibatkan diri sendiri dan orang lain untuk saling menghargai dan mendukung satu sama lain

Cara Mengembangkan Perilaku Sehat

Bangun komitmen untuk memahami dan bertindak sesuai kondisi orang lain



Hargai batasan dan privasi orang sekitar



Berbicara asertif dan mendengarkan lawan bicara, serta selesaikan konflik secara kooperatif



Refleksikan tindakan terhadap orang lain dan belajar dari kesalahan





INDONESIA

Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision yang mendukung KOICA PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang di inisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS). ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea Cooperation Agency (KOICA)



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id