

PELECEHAN EMOSI DAN PROSES PEMULIHANNYA

Prof. Etty Indriati, Ph.D.

Berbagi Ilmu

GKJ dan GKI SW Jateng

Jumat 26 Januari 2023: 18.00-20.00

Halus dan Tersembunyi

“Salah satu alasan mengapa perilaku pelecehan emosional sulit dilacak adalah karena datang dari orang yang sepertinya periang, penuh perhatian, penolong, dan menyenangkan bersama mereka.”

(Johnson, 2023:9)

Pelecehan Emosi Acapkali Kurang Disadari

- Is it Me? (Hoffman, 2018) penyintas pelecehan emosi
- Is it Abused? (Strickland, 2020) konselor perkawinan dan keluarga)
- Believe Me (Clayton, 2022, memoir)

APA ITU PELECEHAN EMOSI?

- Pola yang konsisten berupa kontrol, kuasa, dominasi dan manipulasi dengan cara merendahkan, mendiamkan, mengabaikan, menyindir, menyalahkan, mencurigai, melalui perbuatan dan atau kata-kata, yang diselingi kebaikan yang manis supaya penyintas bingung dan tetap tinggal dalam relasi (Indriati, 2023)
- Umumnya bertahap, halus, tersembunyi sehingga sulit dideteksi

POLA PELECEHAN EMOSI

- *-LOVE BOMBING*

Menghujani dengan pujian, hadiah, bantuan di fase awal hubungan dan nantinya secara random dan berkala supaya tetap tinggal dalam relasi.

- *- MERENDAHKAN/DEVALUE*

Merendahkan dengan kata-kata yang menghina, menyindir, membentak-bentak, menuduh

- *- MEMBUANG/ DISCARD*

Mengabaikan, meninggalkan, korban tidak pernah menjadi prioritas

MANIPULASI EMOSI

- 1. *Intermittent Reinforcement.*

Secara berkala-bersikap baik sedikit secara random untuk mendapatkan yang diinginkan, namun lebih banyak perilaku buruknya yang konsisten.

MANIPULASI EMOSI

- *2. Negative reinforcement.*

Pelaku menolak membahas masalah yang dihadapi, dengan mengaburkannya dan berfokus menggunakan emosi korban sebagai senjata untuk menyerang

MANIPULASI EMOSI

- *3.Triangulation*- Membentuk relasi segitiga agar korban bersaing untuk mendapatkan waktu atau perhatian pelaku. Segitiga ini dapat berupa hobi, orang, teman, pekerjaan.

MANIPULASI EMOSI

4. *Gaslighting*: Pelaku menyangkal, dan menuduh korban melakukan hal-hal yang tidak dilakukan, menciptakan realita palsu sehingga membingungkan korban.

MANIPULASI EMOSI

4. *Silent treatment*. Ketika bersalah, menyangkal, mendiamkan, pergi, dan ketika kembali, diam menghindari membicarakan kesalahannya. Akibatnya, timpang dalam relasi sepihak.

MANIPULASI EMOSI

5. Proyeksi psikologis bagaikan cermin, yang terjadi ketika seseorang memancarkan perasaan buruk dan emosi negatifnya kepada orang lain.

MANIPULASI EMOSI

5. Dominasi, manipulasi, kontrol, merasa berhak, tidak pernah mengaku kalau bersalah dan balik menyalahkan

MANIPULASI EMOSI

Memutar balik-kan fakta (DARVO): *deny, attack, reverse, victim dan offender*) – Prof. Jennifer J. Freyd, 1997. Psikologi di U. of Oregon.

Pelaku pelecehan emosi tak hanya lihai memanipulasi dengan kata-kata supaya korbannya merasa bersalah padahal pelaku yang salah, tapi juga menyangkal tidak melakukan, lalu menyerang dengan menggeser fokus kembali korbannya, menuduh korbannya tidak stabil, memposisikan dirinya sebagai korban, lalu menyerang dengan menyatakan bahwa pelaku berperilaku demikian karena korbannya lah yang menyebabkannya.

AKIBAT PELECEHAN EMOSI

TRAUMA BOND Reaksi fisiologis yang terjadi dalam badan manusia secara hormonal yang menjadikan seseorang kembali ke pola lama, kebiasaan lama meskipun traumatis. Menyebabkan korban sulit melepaskan diri dari pelaku

BAGAIMANA MENOLONG KORBAN PELECEHAN EMOSI

Teman, konselor, psikolog. Tidak Boleh:

- Menanyakan: Kok bisa anda tahan berada dalam relasi dilecehkan emosi begitu lama?
- Mengapa anda mau didominasi?
- Mengapa anda sampai tidak tahu kalau dikontrol selama ini?
- Bagaimana mungkin anda begitu patuh?

ALASAN BERTAHAN DALAM RELASI PELECEHAN EMOSI

- 1. Timbulnya *Trauma Bond*
- 2. Pertimbangan keuangan pada pekerjaan/keluarga
- 3. Pertimbangan anak-anak pada pasutri
- 4. Pertimbangan agama, sosial, budaya
- 5. Relasi bos dan bawahan, resiko kehilangan pekerjaan/karir
- 6. Relasi dosen dan mahasiswa, resiko tidak lulus
- 7. Relasi antar teman, takut sendirian

CIRI-CIRI PELAKU PELECEHAN EMOSI

Ciri-ciri umum pola perilaku Narsissistik Carter (2005:7)

- 1.Ketidakmampuan berempati,
- 2.Manipulatif atau eksploitatif
- 3.Merasa berhak
- 4.Ketidakmampuan menerima pendapat
- 5.Kebutuhan tiada akhir untuk mengontrol
- 6.Menghakimi
- 7.Ketidakmampuan menerima realita
- 8.Kemampuan menciptakan kesan yang menyenangkan di muka umum

RENTAN THD PELECEHAN EMOSI?

People pleaser (Carter, 2018:23-38)

1. Tugas adalah pendorong motivasi
2. Cenderung mengesampingkan kebutuhannya sendiri padahal penting.
3. Cenderung menyamakan keputusan tegasnya dengan khawatir menyakiti orang lain.
4. Sulit memberi batasan bila diminta tolong atau perhatian dari orang lain.
5. Cenderung merasa ketika dinilai orang lain
6. Menyukai keteraturan dan situasi yang terkontrol
7. Sulit mengatakan perasaannya dengan jujur karena takut melukai perasaan orang lain

BAGAIMANA MENGATASI PELECEHAN EMOSI?

- BERLATIH MEMBANGUN BATASAN
 - Berani bilang tidak
 - Berani bilang ya pada diri sendiri
 - Berlatih asertif

RELASI SEPIHAK

- Roma 12:18 Sedapat—dapatnya, kalau itu bergantung padamu, hiduplah dalam perdamaian dengan semua orang!
- Relasi sepihak, tidak terjadi rekonsiliasi

MENGUBAH CARA BERPIKIR

Harriet Braiker, 2004:220-223 Terapi Kognitif

Koreksi mengubah pikiran dengan mengubah kalimat yang ada di kepala kita, dan mengatakannya pada diri sendiri.

1. Pikiran: “Aku harusnya selalu mengerjakan yang diinginkan, dibutuhkan dan diharapkan orang dariku.” (karena aku orang yang baik hati).

Dikoreksi: “Bila, dan ketika aku mau, aku dapat memilih memberi apa yang orang lain inginkan, perlukan, dan harapkan; orang lain yang kuanggap penting dalam hidupku.”

MENGUBAH CARA BERPIKIR

Harriet Braiker, 2004:220-223 Terapi Kognitif

2. "Aku harusnya selalu mencoba menyenangkan orang lain dan membuat mereka senang."

Dikoreksi: "Aku tahu bahwa penting untuk seringkali menyenangkan orang lain atau untuk membuat orang lain senang. Tapi, meletakkan diriku dengan mencoba hal-hal yang tidak mungkin, hanya akan membuatku merasa tidak mampu dan sedih."

SELAIN MEMBUAT BATASAN DAN COGNITIVE THERAPY, SUPPORT: TEMAN/KOMUNITAS

- *Heart-warmer*, penghangat perasaan
- Meringankan beban emosi
- Curhat dengan teman yang bisa dipercaya

TAHAP PEMULIHAN

HILANG HARAPAN: frustrasi, bertanya2

EDUKASI: mengenali istilah2 *gaslighting, silent treatment, love bombing*

KESADARAN: relasi sepihak dan anda telah lama 'diabaikan' bentuk dari ditinggalkan/*discarding*

MEMPRAKTEKKAN BATASAN: memutus pelecehan emosi

PEMULIHAN DAN PEMELIHARAAN: mengalami *flashback*, membangun kembali identitas dan harga diri, mulai berkreasi dan bersosialisasi, mengandalkan Tuhan.

MENGENAL PELECEHAN EMOSIONAL DAN PROSES PEMULIHANNYA

Pelecehan emosional tidak meninggalkan luka memar, patah tulang ataupun bekas luka fisik lainnya, namun luka bathin membekas begitu dalam dan merusak. Yang menjadi masalah, seringkali penyintas (yang telah selamat dari) pelecehan emosional dibuat bingung apakah ia mengalami pelecehan emosi atau tidak, karena pelaku kadang2 menyelingi pelecehan dengan pujian dan perbuatan manis. Pelecehan emosional berupa pola berulang dalam siklus menghujani dengan cinta, merendahkan dan membuang (love bombing, devalue dan discard) secara perlahan, bertahap dan berkelanjutan. Siklus berbuat manis, merendahkan lalu mengabaikan ini halus dan tersembunyi melalui kontrol, manipulasi kata-kata dan perilaku. Tersembunyi karena sikap pelaku berbeda dalam memperlakukan penyintas ketika ada orang lain. Tindakan dan perkataan pelaku ada namanya misalnya gaslighting, proyeksi dan silent treatment. Mengetahui istilah2 ini dapat membantu orang menyadari bahwa ia dalam relasi kejam/abusif. Pelaku pelecehan emosional bukan monster atau orang jahat, tapi orang yang punya luka jiwa akibat trauma masa kecil/lingkungan buruk yang belum pulih. Pelaku merasa ambivalen, terombang-ambing dan menyangkal sehingga tumbuh dewasa memiliki ego yang rapuh, haus pujian, pengakuan, dan takut gagal menguasai hatinya menjadikan ia pengontrol dengan cara memanipulasi orang terdekatnya. Pelaku bisa orang Narcissistic Personality Disorder atau bukan. Penyintas biasanya orang yang baik hati, berjiwa pemberi, patuh, dan empati/mudah iba, namun lemah dalam meletakkan batasan. Buku ini mengenali pola dan siklus pelecehan emosional, strategi pelecehan, karakteristik pelaku dan penyintas, bagaimana membebaskan diri dari pelaku, fase-fase pemulihan dan peran konseling.

Di dalam sebuah relasi yang dekat, pasti ada unsur relasi yang melekat. Buku ini memberi penjelasan yang cukup gamblang tentang masalah pelecehan emosional, yang sering terjadi dalam sebuah relasi, namun tidak disadari oleh korban. Prof. Etty memberikan contoh-contoh yang sangat jelas dalam buku ini sehingga setiap orang yang membaca dapat bercermin dan memberi penilaian, apakah mereka adalah korban pelecehan emosional atau tidak. Langkah-langkah pemulihan juga diberikan, sehingga mereka yang menilai dirinya adalah korban pelecehan emosional dapat mengambil sikap yang benar terhadap pelaku pelecehan emosional. Buku ini sangat bermanfaat bagi konselor/terapis dan bagi setiap orang yang ingin mempunyai relasi yang sehat dengan orang lain.

Enny Dewi, SE., M.Th. Konseling
Dosen LK3, Perkumpulan KHARIS



Mengenal Pelecehan Emosional dan Proses Pemulihannya

Prof. Etty Indriati, Ph.D



MENGENAL PELECEHAN EMOSIONAL DAN PROSES PEMULIHANNYA

Prof. Etty Indriati, Ph.D



Penerbit
SUMBER AKSARA
Yogyakarta

CV RINGKAS

Prof. drg. ETTY Indriati, Ph.D. Tahun 1987 ia lulus dari Fakultas Kedokteran Gigi UGM dan tahun 1988 bekerja di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, 2007 dikukuhkan sebagai Guru Besar, dan 2011 menerima Piagam Tanda Kehormatan Presiden Republik Indonesia Satyalancana Karya Satya atas pengabdianya 20 tahun bekerja di UGM. Gelar Doktorat bidang antropologi diraih dari the University of Chicago, Chicago, USA, dengan Fulbright scholar. Tahun 2013 menjadi Research Fellow di Yale University USA meneliti Pemerintahan dan Korupsi dan menulis buku Pola dan Akar Korupsi (Gramedia Pustaka Utama, 2014). Publikasi ilmiahnya diterbitkan di Amerika, Jepang, Itali, Perancis, Australia, dan Indonesia. Lebih dari 20 buku telah ditulisnya. ETTY menjadi tim nasional *Disaster Victim Identification Indonesia* (2007-2013) dan mendapat Brevet Kehormatan Kedokteran Kepolisian Republik Indonesia (2011) atas keahliannya sebagai antropolog forensik mengidentifikasi korban bencana bom, pesawat jatuh, dan erupsi gunung api. Diangkat menjadi Direktur Internalisasi Nilai dan Diplomasi Budaya Kementerian Pendidikan Nasional (2012), ETTY merevisi final dokumen subak sawah berundak di Bali ke UNESCO hingga diinskripsi menjadi Warisan Dunia. Menyukai riset dan menulis, baginya, ilmu pengetahuan tidak ber dinding. Tersertifikasi dalam Psikologi Positif dari USA, kini ETTY sedang studi menjadi konselor. Buku terkininya adalah Mengenal Pelecehan Emosi dan Proses Pemulihannya (2023).