

# Relasi yang Merusak Secara Emosi

---

Telaah Buku LPPS  
Pdt Riani Suhardja  
Januari 2026

# Leslie Vernick

Menikah dengan Howard, 30 tahun  
& punya 2 anak

---

Menulis sejumlah buku, termasuk  
“How to Act Right When Your Spouse  
Acts Wrong”.

S2 di bidang konseling biblikal &  
terapi kognitif.



1. Melihatnya

2. Menghentikannya

3. Bertahan melewatinya

Leslie Vernick

---

**Allah** Sang  
Pencipta kita,  
bisa  
**mengubah**  
hidup **kita**  
menjadi  
pribadi yang  
**sesuai** dengan  
**maksud-Nya**

# Tuhan mencipta kita untuk

**Melihat & membedakan  
relasi yang merusak vs  
sehat**

**Menghentikan & melihat  
dampak dari relasi yang  
merusak**

**Bertahan melewati relasi  
yang merusak lewat Alkitab  
& pemulihan**

# Tuhan mencipta kita untuk

Melihat & membedakan relasi yang merusak vs sehat

Menghentikan & melihat dampak dari relasi yang merusak

Bertahan melewati relasi yang merusak lewat Alkitab & pemulihan

Supaya kita:

Tumbuh dalam iman

Lebih sehat

Membangun relasi2 yang penuh kasih



**Orang yang merusak  
hidup kita, belum  
tentu berubah**

**Tapi kita bisa mulai MENERAPKAN  
PEMULIHAN DIRI**

Leslie Vernick

# Bagian 1

# MELIHAT

1. Melihat seperti apa relasi/cinta yang merusak/melukai (What?)

2. Dampaknya (Impact?)

3. Penyebab (Why?)

1.  
What?

## Hubungan yang tampaknya “normal” belum tentu **SEHAT**

Leslie Vernick: Hubungan ini tidak terlihat lukanya secara fisik, tapi **merusak jiwa perlahan2**

**Banyak korban bingung, Lelah & kehilangan diri.**

Apa yang salah dengan diriku ya?



Leslie Vernick

# 1. What?

**RELASI YANG MERUSAK** adalah:

**Tindakan & sikap berulang (berpola)  
yang meruntuhkan harga  
diri/menghambat pertumbuhan kita**



**Ini bukan sekadar KONFLIK BIASA  
Tapi pola yang konsisten & merusak**



# 1. What?

Contohnya:

1. Melecehkan fisik, emosional, verbal, seksual
2. Terlalu melindungi, terlalu memaksa  
**Korban** → hanya **OBJEK** u/keinginan
3. Menunjukkan pola mendustai
4. Melakukan pengabaian

Leslie Vernick



# 1. What?

## Ciri relasi yang merusak:

1. Ada senjata verbal (ancaman, memaki, bahasa kasar, memaksa, memanipulasi) sehingga kita terpaksa melakukannya atau tidak melakukannya
2. Kita takut pada pihak lain itu / takut berbeda pendapat.
3. Pihak lain melakukan Tindakan yang melukai saat tertekan (sehingga kita yang jadi seperti pelaku & dia korban)
4. Saat kita bicara hal penting, pihak lain mengabaikan kita
5. Pihak lain (suka) berdebat sampai kita menyerah
6. Pihak lain berbohong



Leslie Vernick





## 2. Impact



Leslie Vernick

# DALAM BERSOSIALISASI

“EMOSI” seseorang bisa menular ke orang lain

Jadi dengan siapa kita berinteraksi → emosinya mempengaruhi otak kita

Daniel Goleman (*Social Intelligence*):

*The New Science of Human Relationship*

Nerosains: rancangan otak kita membuat kita memiliki sifat “mau bersosialisasi”

(Ams. 12:26 – Hati2 pilih teman, jangan sampai disesatkan)



2.

Impact



Leslie Vernick

## Contoh Kasus

Dr. Stacy & Stan, keduanya unggul di kuliah  
Setelah menikah, Stan sibuk terus depan computer  
& jarang memberi respon pada istri

Stacy, awalnya ceria → jadi BENCI suami & diri +  
menjuluki suami: *dungu + pecundang*

Stacy, “Pernikahan ini membuat saya menjadi  
pribadi yang saya tidak inginkan.”

## Dampak relasi yang merusak



1. Emosional: Tidak berdaya + kurang empati
2. Fisik: konflik → menyumbat pembuluh darah
3. Mental: merasa bodoh, tak mampu ambil Kep. & berpikir mandiri, menolak tanggung jawab
4. Relasional: merendahkan secara halus, ada pola kontrol (menyalahkan, putar balik fakta, memanipulasi)
  - Manis depan umum → kejam di rumah
  - Merasa kecil → ada yang merasa powerful



2.  
**Impact**



5. Antargenerasi: anak bisa menderita atau bahkan membenci orangtua
6. Rohani: Allah terasa jauh, tidak bisa merasakan kasih Allah & enggan terlibat dalam dinamika hidup sesama

Leslie Vernick,

**Ini bukan masalah komunikasi,  
tapi masalah karakter & sikap hati**



2

**Impact**

Ironisnya, di pernikahan, relasi yang merusak  
→ korbannya tetap bertahan. **WHY?**

- Ada harapan: pasanganku akan berubah
- Korban: takut ditinggalkan/sendirian
- Nilai agama: disalahpahami
- Rasa: saya bertanggung jawab (berlebihan)
- Harapan: Kalau saya sabar dia pasti sadar

**Jadi, korban bertahan karena manipulasi emosional dari pelaku.**

3.

Why?

Leslie Vernick

## Penyebab relasi yang merusak: DOSA

- Relasi kita: dijalani dari hati yang mengasihi atau jengkel/kecewa/ marah pada seseorang
- Kita ingin menjadi manusia baru tapi membiarkan diri dikendalikan oleh manusia lama: Sombong (rendah diri), pemaarah (senjaga yang dia inginkan), iri hati, malas, jahat, takut, hati yang mementingkan diri sendiri

**Intinya:** Saat kita bersikeras melakukan sesuai dengan keinginan sendiri & tak memercayakan hidup kita kepada Allah



# Good News

---

*Allah yang penuh cinta  
menghampiri kita (bekerja)  
saat Langkah pertama kita  
menuju Dia*

---

# **Refleksi Sejenak** (hal 134)

**Pikirkan 3 orang dalam hidup kita yang bisa:**

- Mendukung kita dlm doa**
- Mendorong kita bertumbuh dalam iman**

# Bagian 2

---

**MENGHENTIKANNYA**



# Tanda masih bisa diperbaiki

Pelaku mengakui kesalahan

Pelaku berubah secara  
konsisten

Pelaku bersedia menerima  
konsekuensi sebagai tanggung  
jawabnya

# Bagian 2

## MENGHENTIKANNYA

**LANGKAH PERTAMA: HADAPI KENYATAAN:** observasi diri → buatlah perubahan: doakan pelaku & minta Allah menjauhkan kita



**LANGKAH KEDUA: BUKA SUARA:** minta dukungan (ini rahasia yg merusak)



**LANGKAH SELANJUTNYA:** Ambillah pilihan yang KRUSIAL yaitu BARUI PIKIRAN kita dg kebenaran (Roma 12:2)



## Pilihan yang krusial

Strategi spesifik untuk membuat perubahan

---

Berubah sesuai pribadi Yesus,  
bukan perilaku luaran saja

---

Tapi perubahan yang sejati →  
beranjak dari dalam diri (p. 111)

---

Dengan perbaiki:

**TUJUAN HIDUP & PUSAT HIDUP**

*Semua yang melukai kita, mengajar kita*

Benjamin Franklin

---

# Refleksi Sejenak

- 1. Pikirkan nama dari perasaan yang tidak menyenangkan (ketakutan) terbesar saudara**
- 2. Apa tindakan saudara untuk membereskan perasaan itu?**
- 3. Jika belum, apa yang saudara takutkan untuk menyelesaikan ketakutan itu?**



# BERHENTI MERUSAK RELASI

Buatlah sebuah  
perubahan dengan  
pilihan-pilihan ini!

---

1. Jika saudara pihak yang mengendalikan orang lain → cinta tidak akan saudara dapatkan dengan cara mengendalikan orang lain

---





## **BERHENTI MERUSAK RELASI**

**Buatlah sebuah  
perubahan dengan  
pilihan-pilihan ini!**

1. Jika saudara pihak yang mengendalikan orang lain → cinta tidak akan saudara dapatkan dengan cara mengendalikan orang lain
2. Apa yang membuat saudara takut menghentikan relasi yang merusak itu?  
Mengendalikan orang lain =  
memenjarakan orang tersebut
3. Pilihan apa yang lebih baik sehingga saya bisa lebih bertumbuh dalam iman?

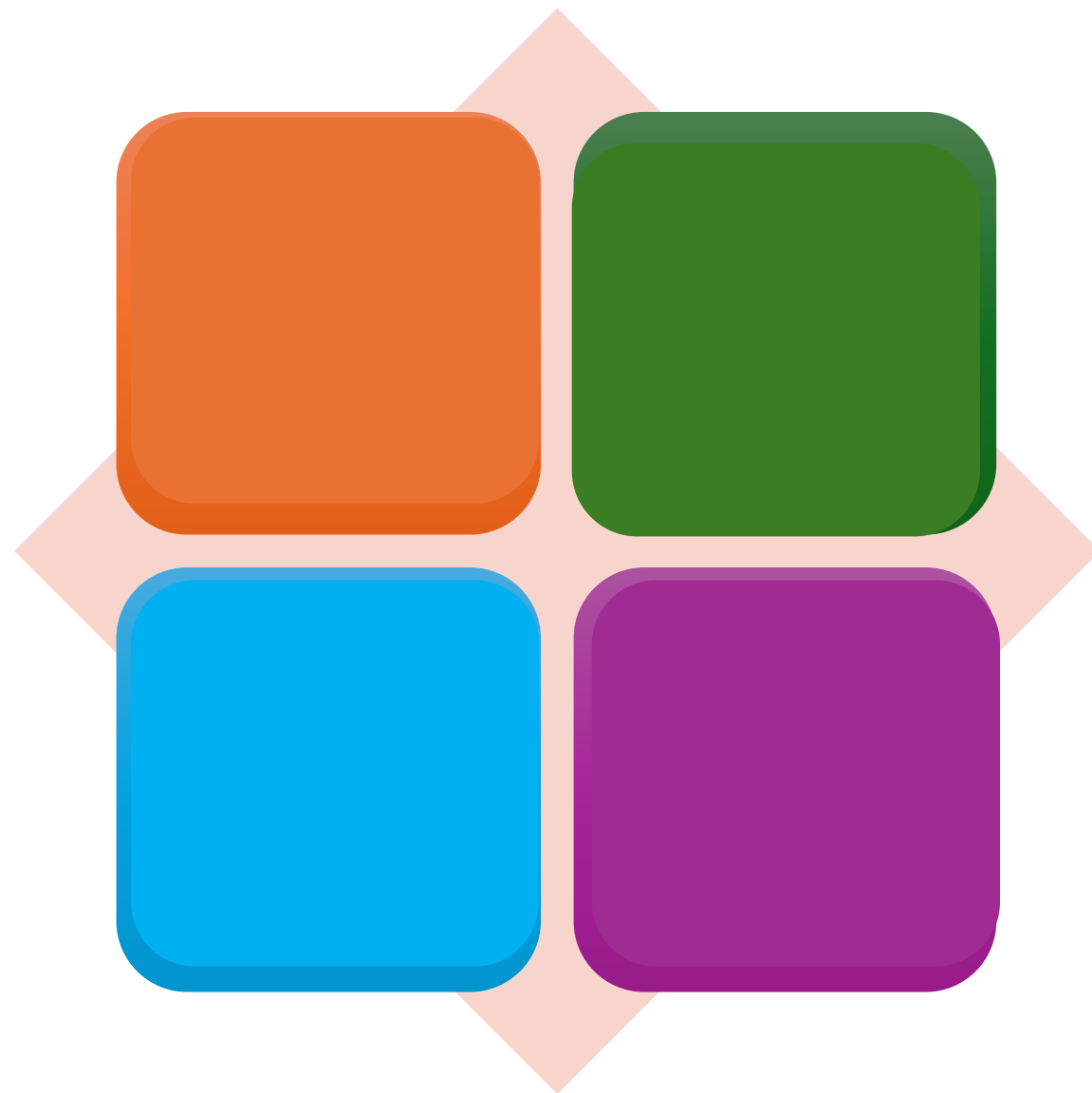


**Menghentikan  
orang yang  
merusak kita**

- 1. Masalah kita tidak = masalah orang lain** - TJ dia bukan TJ saya
- 2. Jangan biarkan dia mengendalikan kita** ampuni & lepaskan rasa sakit itu
- 3. Buatlah "Boundaries"** (Garis pemisah)

Boundaries

# GARIS Batasan



Boundaries

# GARIS Batasan

Garis Batasan:

1. Apa yang ingin kita ubah
2. Jika diolok atau secara emosi diserang, berbicaralah secara tegas (tentang perasaan saudara dan apa yang ingin diubah)

3. Mengambil langkah mundur untuk tidak lagi dirusak atau merusak



# MENGHENTIKANNYA

**Bicaralah terus terang** kalau seseorang menyakiti saudara (waktu Tuhan) tapi berdoalah dan berlatihlah terlebih dahulu. Sifat pasif kita bisa merusak diri kita sendiri

**Berdiri.** Kita berdiri untuk membela sesuatu yang lebih besar. Walau dianggap tidak kristen

**Melangkah Mundur.** Menjaga jarak dari orang yang merusak kita – demi kita berpulih

**Ujilah pihak lain.** Bagaimana reaksi mereka jika saudara tidak memberi yang mereka inginkan.



**Bagian 3**  
**BERTAHAN MELEWATINYA**  
**&**  
**PEMULIHAN**

## Bagian 3

# BERTAHAN MELEWATINYA – TEMUKAN PEMULIHAN

Tuhan melihat Saudara & ingin memulihkan Saudara

## Bagian 3

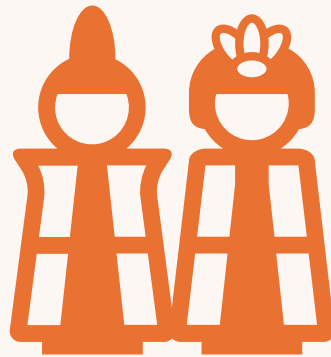
# BERTAHAN MELEWATINYA – TEMUKAN PEMULIHAN

Tuhan melihat Saudara & ingin memulihkan Saudara

Jika Saudara melepaskan luka, Saudara akan bertumbuh  
(tidak bergantung pada 'maaf' orang lain)

PEMULIHAN relasi dimulai dari relasi yang pulih dengan Allah  
(Pemulihan Spiritual) – alami kehadiran Allah dalam diri kita

# Apa saja yang perlu dipulihkan?



Identitas yang rusak  
(siapa kita di hadapan Tuhan)



Melepas  
supaya kita bisa bertumbuh

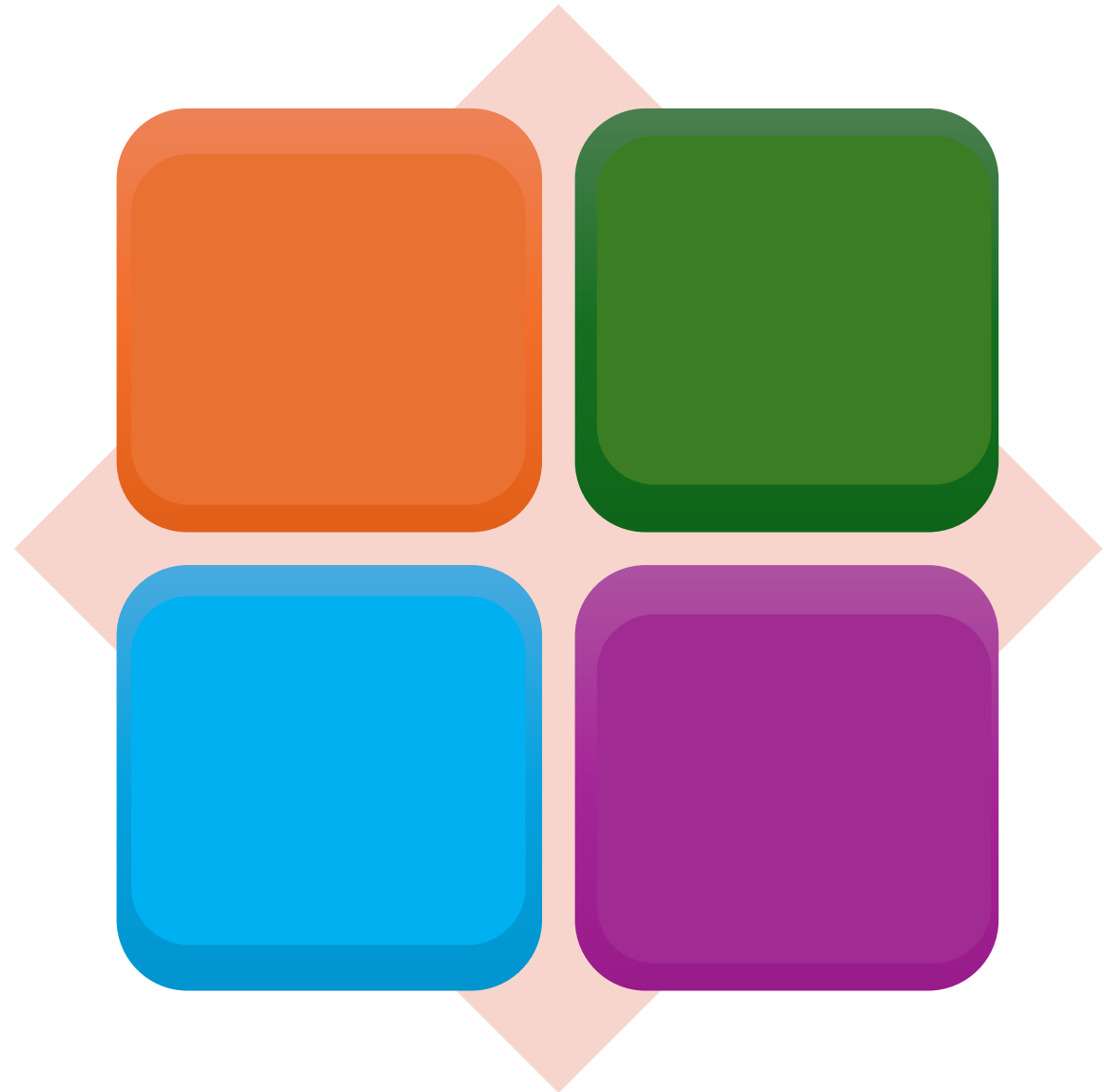
# Lepaskan Ekspektasi yang tidak realistis



# Lepaskan emosi2 negatif

- Belajar resolusi konflik
- Lihatlah hal baik dari saudara dan temukan kekuatan saudara
- Siapkan diri hadapi orang yang merusak relasi
- Kalahkan kejahatan dengan kebaikan
- Jadilah pemenang

Lepaskan  
emosi2  
negatif



# Lepaskan emosi2 negatif

Belajar resolusi  
konflik

Lihatlah hal  
baik dari  
saudara dan  
temukan  
kekuatan  
saudara

Siapkan diri  
hadapi orang  
yang merusak  
relasi

Kalahkan  
kejahatan  
dengan  
kebaikan



# Jadilah Pemenang

Temukan kekuatan kita

Di bidang apa saudara perlu berlatih untuk kuat

Pikirkan beberapa cara spesifik pengalaman mengalahkan  
kejahatan dengan kebaikan

Ijinkan Allah mengasihi saudara (dengan berbagai cara)