

SAKITNYA DERAAN SENYAP

Biarpun tanpa sentuhan fizikal perlakuan ini beri kesan emosi dan psikologi mendalam

FOTO | IHSAN SITI FATIMAH ABDUL GHANI, FREE PIK.COM & PEXEL

Oleh **Muhamad Razis Ismail**
razis@hmetro.com.my

Keganasan senyap atau 'cold violence' dalam rumah tangga adalah bentuk keganasan atau penderaan yang tidak membabitkan sentuhan fizikal, tetapi memberi kesan emosi dan psikologi yang mendalam.

Pegawai Psikologi Kanan Bahagian Perkhidmatan Sumber Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM), Siti Fatimah Abdul Ghani berkata, tindakan dalam senyap' ini boleh memberi kesan emosi dan psikologi yang mendalam.

"Walaupun tiada pukulan atau jeritan, impaknya boleh merosakkan jiwa, harga diri dan kestabilan hubungan.

"Keganasan senyap muncul dalam pelbagai bentuk antaranya sengaja mendiamkan diri atau tidak memberi reaksi langsung untuk menghukum pasangan secara senyap sehingga mangsa berasa diabaikan dan tidak dihargai," katanya.

Selain itu, berlaku juga penolakan emosi dengan enggan menunjukkan kasih sayang, empati atau sokongan secara konsisten, meninggalkan pasangan berasa keseronokan dan tidak disayangi.

"Terdapat juga pasangan menghina atau meremehkan secara halus dengan menggunakan kata-kata seperti 'Awak ni tak guna,' 'Siapa nak dengan orang macam awak?' atau sindiran berulang yang merosakkan harga diri mangsa secara perlahan-lahan.

"Ia juga boleh berlaku dengan membuatkan pasangan berasa bersalah atau takut mengambil keputusan sendiri, menyebabkan mangsa kehilangan autonomi diri," katanya.

Menurutnya, tindakan sering menolak atau memperkecilkan emosi pasangan dengan berkata 'Awak ni terlalu sensitif' atau 'Itu semua dalam kepala awak saja,' membuatkan mangsa berasa tidak difahami.



DAPATKAN bantuan profesional.

"Ada juga yang enggan membabitkan diri dalam hal keluarga dengan bersikap dingin, tidak mahu berbincang, atau enggan menyelesaikan konflik, menunjukkan ketidakpedulian terhadap kesejahteraan hubungan," katanya.

Beliau menasihati individu yang menjadi mangsa supaya mengenal pasti dan mengakui bahawa anda sedang mengalami penderaan emosi.

"Kemudian bercakap dengan seseorang yang dipercayai sama ada kawan, kaunselor atau ahli keluarga serta dapatkan bantuan profesional seperti

kaunseling perkahwinan atau terapi trauma.

"Anda juga perlu tetapkan sempadan dan tegaskan keperluan emosi anda serta pertimbangkan keselamatan jangka panjang termasuk pilihan seperti pemisahan jika perlu," katanya.

Faktor keganasan senyap

1. Ketidakmatangan emosi

Pasangan yang tidak tahu cara sihat menangani konflik atau emosi sering memilih untuk mendiamkan diri, merajuk, atau mengelak perbincangan. Mereka kurang kemahiran untuk

berkomunikasi secara terbuka dan membina.

2. Pengalaman trauma atau asuhan

Individu yang dibesarkan dalam persekitaran keluarga yang dingin atau toksik mungkin menganggap cara interaksi ini sebagai normal. Pengalaman penderaan atau pengabaian emosi ketika kecil juga boleh menyumbang kepada tingkah laku ini.

3. Keinginan mengawal pasangan

Keganasan senyap boleh menjadi alat manipulasi. Ia digunakan untuk

menghukum, memperlekeh atau mengawal emosi dan tingkah laku pasangan, menyebabkan mangsa berasa bersalah atau tidak yakin.

4. Kemarahan terpendam

Apabila kemarahan atau kekecewaan tidak diluahkan secara sihat, ia boleh meletus dalam bentuk diam, acuh tak acuh atau menarik diri sebagai protes.

5. Kurangnya komunikasi dan empati

Kegagalan untuk mendengar dengan baik atau memberi sokongan emosi yang



Walaupun tiada pukulan atau jeritan, impaknya boleh merosakkan jiwa, harga diri dan kestabilan hubungan

SITI FATIMAH

konsisten menunjukkan kekurangan empati. Pasangan mungkin tidak memahami keperluan emosi pasangan lain atau tidak menganggapnya penting.

6. Rasa ego atau merendahkan pasangan

Individu yang merasakan diri lebih baik, lebih berkuasa atau lebih penting dalam hubungan mungkin menolak untuk menunjukkan kasih sayang atau mengiktiraf sumbangan pasangan mereka.

7. Masalah kesihatan mental

Isu seperti kemurungan, gangguan personaliti atau kecemasan melampau boleh menyebabkan seseorang menarik diri secara emosi, walaupun tanpa niat untuk menyakiti.

SENGAJA mendiamkan diri atau tidak memberi reaksi antara bentuk keganasan senyap.



KERUNTUHAN rumah tangga antara kesan daripada keganasan senyap.

