

BANTUAN UNTUK MENGHENTIKAN PERHUBUNGAN YANG TIDAK SIHAT

Ramai remaja yang terlibat di dalam perhubungan yang tidak sihat tidak tahu apa yang harus dilakukan dan daripada siapa mereka boleh mendapatkan bantuan. Ada juga remaja yang berasa malu untuk bercakap mengenai masalahnya.

Jika anda didera atau diugut oleh pasangan anda dan ingin menamatkan perhubungan tersebut adalah penting untuk anda berbincang dengan seseorang yang dipercayai. Dapatkan bantuan dengan segera.



Penderaan akan menjadi lebih teruk sekiranya anda meneruskan perhubungan yang tidak sihat. Ia juga menjadi lebih sukar untuk anda menghentikan perhubungan itu.

APA YANG ANDA BOLEH LAKUKAN

- **Beritahu** kawan-kawan, keluarga atau seorang guru yang anda percayai tentang situasi yang dialami. Minta bantuan daripada mereka. Si pendera akan lebih menguasai anda jika anda mengasingkan diri daripada kawan-kawan dan keluarga.
- **Elakkan** daripada berhampiran dengan si pendera. Jika perlu, rancanglah apa yang anda boleh lakukan sekiranya dia bertindak ganas. Percaya pada suara hati anda - jika terdapat sesuatu yang menakutkan atau membuat anda terancam, tinggalkan tempat itu atau cari jalan keluar dengan segera.
- Jika anda terpaksa keluar dengan teman lelaki/wanita yang pernah mendera, **beritahu seseorang ke mana anda pergi** dan bila anda akan pulang. Bawa telefon bimbit sekiranya ada dan wang yang secukupnya.
- **Hubungi** kaunselor sekolah atau NGO seperti WCC, Befrienders atau Mitriline (Bahasa Cina) untuk mendapatkan bantuan rancangan keselamatan.
- **Hubungi** pihak polis jika anda berada di dalam situasi yang berbahaya.



NOMBOR-NOMBOR TELEFON PENTING

Pusat Kesedaran Wanita
(WCC): 04-228 0342

**WCC Seberang/
PPW:** 04-398 8340

Befrienders: 04-291 0100

Mitriline: 04-645 1141

Talian Kasih: 15999
019-261 5999
(WhatsApp)

Berkerjasama dengan



Jabatan Pembangunan Wanita

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga and Masyarakat
www.jpww.gov.my

Perhubungan antara Remaja



Zaman remaja merupakan zaman yang menyenangkan kerana kita dapat mengenali diri sendiri dan berkenalan dengan ramai kawan. Anda mungkin mempunyai kawan rapat atau pun kawan biasa. Ada juga di antara kamu yang mengalami persahabatan yang bertukar menjadi teman lelaki atau teman wanita.

Risalah ini untuk membantu anda menentukan sama ada perhubungan anda sihat atau tidak dan cara-cara mengatasinya.



**Women's Centre for Change
(WCC)**

241 Jalan Burma, 10350 Pulau Pinang
Tel: 04-228 0342 / 011-3108 4001
Emel: wccseberang@wccpenang.org
Website: www.wccpenang.org

Pusat Perkhidmatan Wanita (PPW)

13 Lorong Sutera 6, Taman Sutera,
13700 Seberang Jaya, Pulau Pinang
Tel: 04-398 8340 / 016-439 0698
Emel: ppwewccpenang.org

APAKAH PERHUBUNGAN YANG SIHAT?

Perhubungan yang sihat berlaku apabila dua individu:

- Gembira dengan diri sendiri dan temannya.
- Menikmati masa bersama-sama.
- Saling hormat-menghormati.
- Percaya dan jujur antara satu sama lain.
- Beri sokongan antara satu sama lain.
- Terima satu sama lain dengan seadanya.
- Tidak menghina atau menggunakan bahasa kesat.
- Tidak cuba mengawal temannya.
- Menyelesaikan salah faham melalui perbincangan.



MENGENALI PERHUBUNGAN YANG TIDAK SIHAT

Berkenalan dengan kawan-kawan memang sesuatu yang mengujakan. Tetapi ada masanya remaja mengalami keganasan di dalam perhubungan mereka. Ini berlaku apabila seseorang menggunakan penderaan emosi, fizikal atau seksual untuk mengawal seseorang lain.

Ada yang berpendapat bahawa perasaan cemburu dan mengawal pasangan adalah tanda-tanda cinta tetapi sebenarnya ia tidak. Sesetengah remaja menganggap bahawa perlakuan ganas adalah perkara biasa di dalam sesuatu perhubungan.

Adalah penting untuk anda mengenal pasti tingkahlaku yang ganas dan perhubungan yang tidak sihat.

PERNYATAAN 1: Teman lelaki/wanita saya selalu berasa cemburu dan mengongkong saya. Dia berkata begitu kerana dia sayangkan saya.

Jika teman lelaki/wanita anda seringkali ingin tahu di mana anda berada, apa yang anda lakukan, dengan siapa anda bersama atau berasa marah jika anda meluangkan masa dengan orang lain, dia mungkin memberitahu anda bahawa dia mengambil berat ataupun mencintai anda.

Perasaan cemburu merupakan salah satu tanda-tanda perhubungan yang tidak sihat. Perasaan cemburu bukanlah cinta tetapi ia adalah tanda-tanda pengawalan.



PERNYATAAN 2: Teman lelaki/wanita saya menjadi sangat marah dan bertindak ganas apabila saya tidak bersetuju dengannya. Dia berkata dia tahu apa yang terbaik bagi saya.

Di dalam mana-mana perhubungan, pasti ada berlakunya salah faham. Tetapi untuk bertindak ganas atau menggunakan kata-kata kesat supaya anda bersetuju dengannya adalah salah.

Jika teman anda bertindak ganas sama ada secara fizikal atau emosi setiap kali anda tidak bersetuju dengannya, nilailah semula perhubungan anda dengannya. Tindakan ganas terhadap seseorang adalah suatu perbuatan jenayah.



PERNYATAAN 3: Saya telah mempunyai hubungan intim dengan teman lelaki/wanita. Dia berkeras mengatakan bahawa saya harus mengadakan hubungan seks dengannya.

Jika anda bercumbu, bersentuhan atau terlibat di dalam perlakuan intim dengan teman lelaki/wanita, anda masih berhak mengatakan 'Tidak' apabila teman anda mahukan seks. Biarpun anda pernah melakukan seks dengannya, anda boleh mengubah keputusan dan mengatakan 'Tidak' pada masa akan datang.

Jika teman lelaki/wanita anda mengugut anda tentang perlakuan intim dahulu, buat laporan polis dengan segera dan beritahulah seorang rakan dewasa yang anda percayai.

Tiada sesiapa pun yang harus mendesak anda untuk melakukan sesuatu perkara yang anda tidak ingini.

PERNYATAAN 4: Teman lelaki saya telah mengambil kesempatan terhadap saya. Dia memberitahu bahawa dia tidak dapat mengawal dirinya.

Teman lelaki anda boleh mengawal nafsunya. Ia bukanlah satu alasan yang munasabah sekiranya dia mengatakan dia tidak dapat mengawal nafsunya lalu memaksa anda melakukan hubungan seks.

Jika teman lelaki anda memaksa untuk melakukan hubungan seks walaupun anda berkata 'Tidak', maka ini adalah rogol. Anda harus meminta bantuan dan membuat laporan polis.

PERNYATAAN 5: Teman lelaki/wanita saya sentiasa menghina saya di hadapan kawan-kawan dan keluarganya. Adakah saya melakukan sesuatu kesalahan?

Sebenarnya apa yang dilakukan oleh teman lelaki/wanita anda ialah penderaan emosi. Tiada sesiapa pun yang harus memperkecilkan anda di khalayak ramai mahupun ketika berdua-duaan.

Anda berhak dilayan dengan penuh hormat dan bukannya dihina atau didera secara emosi.

