

# AADC : CINTA ATAU PENJARA ?



## Ada Apa dengan Cinta

Cinta adalah emosi yang paling dalam dan paling diinginkan oleh manusia. Meskipun orang dapat berbohong, menipu, mencuri, dan bahkan membunuh demi cinta, mereka sering kali lebih memilih untuk melakukan apa pun daripada kehilangan cinta.



Cinta yang berlebihan tidaklah baik dan akan menimbulkan rasa sakit pada orang yang mengalaminya, dan sering kali menjadi hubungan yang beracun yang berujung pada kondisi trauma.

## Dampak toxic relationship

- Dampak ekonomi/finansial
- Dampak sosial
- Dampak fisik karna mengalami kekerasan dalam hubungan
- Dampak psikis, mengubah mindset dan pola pikir

## Tanda toxic relationship

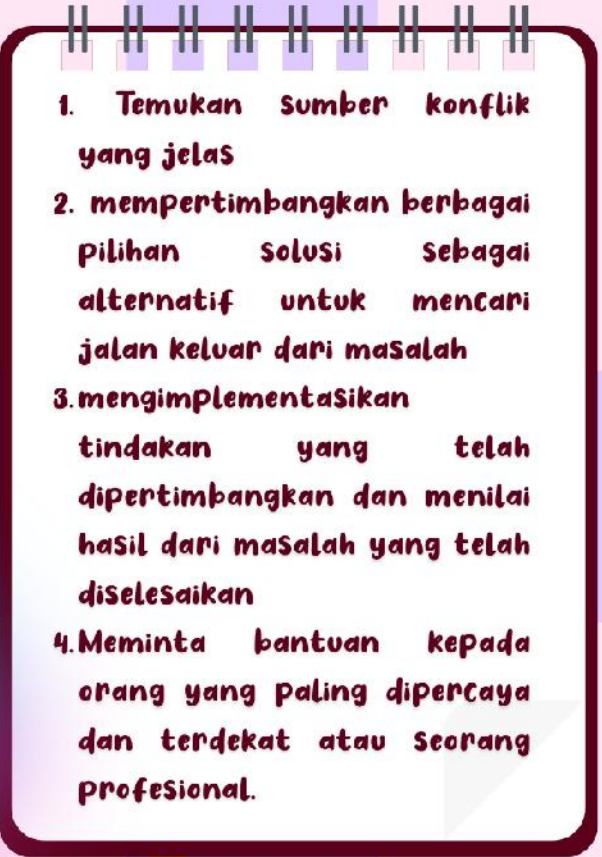
1. perilaku posesif atau rasa ingin tahu yang berlebihan dari pasangan.
2. Terdapat tindakan kekerasan  
Tindakan kekerasan ini dapat berupa kekerasan verbal maupun nonverbal.
3. Ada salah satu pasangan yang mendominasi hubungan, tidak hanya dalam bentuk fisik tetapi juga dalam komunikasi, yaitu komunikasi satu arah.
4. Tidak memberikan kesempatan kepada pasangan untuk berkembang dalam hubungan

## Cara Membangun Hubungan yang Sehat

1. Komunikasi yang baik dapat membangun kepercayaan, menghindari kesalahpahaman, dan menciptakan saling pengertian yang mendalam.
2. Hormati dan hargai pasangan Anda
3. Saling mendukung dan memotivasi satu sama lain
4. Kepercayaan dan kesetiaan adalah fondasi utama dalam setiap hubungan. Pasangan harus sama-sama membangun rasa percaya.



## Jika Sudah terjebak toxic relationship

- 
1. Temukan sumber konflik yang jelas
  2. mempertimbangkan berbagai pilihan solusi sebagai alternatif untuk mencari jalan keluar dari masalah
  3. mengimplementasikan tindakan yang telah dipertimbangkan dan menilai hasil dari masalah yang telah diselesaikan
  4. Meminta bantuan kepada orang yang paling dipercaya dan terdekat atau seorang profesional.



*Before you fall in love with someone, you have to love yourself first.*

