

Fenomena Kekerasan Emosional Antara Nelongso dan Harapan?

Afga Yudistikhar¹, Anggoro Danang Setiaji², Emi Zulaifah³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Indonesia

Email: ¹afgayudistikhar@students.uii.ac.id, ²21915046@students.uii.ac.id, ³953200101@uui.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 27/07/2022 Revisi 05/08/2022 Diterima 01/09/2022	<i>Youth violence in the family is still rampant. This phenomenon is detrimental in the long term to the personal development of adolescents, because of its impact on the emotional aspect. Meanwhile, authority figures in the family do not realize that certain treatments are classified as emotional abuse. This study uses a qualitative approach, with a descriptive study. The research participants were three teenagers, namely two girls and one boy. The three participants are domiciled in the Province of the Special Region of Yogyakarta and are currently experiencing violence from particularly family authority figures. The data collection process was carried out by semi-structured interviews and observations. The results of the study found that emotional abuse can occur in the form of physical, verbal, threats, coercion, and excessive demands. However, in essence, this treatment has implications for emotional aspects (fear and indications of anxiety), which then have an impact on cognitive and avoidance behavior. To overcome these emotional problems, participants perform coping mechanisms through useful activities, which including aspects of affiliation, organization, hobbies, and religious activities (prayer, dhikr, and reading the Qur'an). On the other hand, these coping broadens the participants' horizons in viewing violent events, so that a more positive perception is obtained. In the end, participants indicated the direction of development towards resilience.</i>
Keyword: Adolescents; Emotional Abuse; Coping	

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Kekerasan remaja dalam keluarga masih marak terjadi. Fenomena ini merugikan secara jangka panjang bagi perkembangan diri-pribadi remaja, karena dampaknya yang memengaruhi aspek emosional. Sementara itu, figur otoritas dalam keluarga, tidak menyadari bahwa perlakuan tertentu tergolong kekerasan emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan studi deskriptif. Partisipan penelitian merupakan tiga remaja, yaitu dua remaja perempuan dan satu remaja laki-laki. Ketiga partisipan berdomisili di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dan tengah mengalami kekerasan dari khususnya figur otoritas keluarga. Proses pengambilan data dilakukan dengan interview semi-terstruktur dan observasi. Hasil penelitian menemukan bahwa kekerasan emosional dapat terjadi dalam bentuk fisik, verbal, ancaman, pemaksaan kehendak, serta tuntutan yang berlebihan. Namun, pada intinya, perlakuan tersebut berimplikasi terhadap aspek emosi (ketakutan dan indikasi kecemasan), yang kemudian berdampak pada kognitif dan adanya perilaku menghindar. Untuk mengatasi masalah emosi tersebut, partisipan melakukan mekanisme koping melalui kegiatan bermanfaat, yang meliputi aspek afiliasi, organisasi, hobi, dan aktivitas religius (salat, berzikir, dan membaca Al-Qur'an). Di sisi lain, koping tersebut memperluas cakrawala partisipan dalam memandang peristiwa kekerasan, sehingga diperoleh persepsi yang lebih positif. Pada akhirnya, partisipan menunjukkan arah perkembangan menuju resiliensi.</p>	<p>Kekerasan; Emosional Koping; Remaja</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Korespondensi:

Afga Yudistikhari

Universitas Islam Indonesia

Email: afgayudistikhar@students.uii.ac.id



LATAR BELAKANG

Fenomena kekerasan dalam keluarga banyak dialami oleh remaja. Berdasarkan suatu survei berskala nasional, prevalensi remaja yang mengalami kekerasan mencapai 17,11 persen (Kurniasari dkk., 2017). Pada survei lainnya dilaporkan sebanyak 21,48 persen anak dan remaja mengalami kekerasan emosional (Mardina, 2018). Oleh karena itu, kekerasan remaja dalam keluarga sebaiknya menjadi perhatian serius.

Berdasarkan suatu data, mayoritas orang tua di Indonesia (54,81 persen) menggunakan cara-cara kekerasan dalam mendidik anak/remaja (Badan Pusat Statistik, 2016). Prevalensi tersebut semakin meningkat setiap tahunnya, apalagi di masa pandemi Covid-19. Pada situasi yang penuh tekanan, orang tua kerap melampiaskan emosi negatif kepada anak/remaja. Akan tetapi, orang tua kurang menyadari bahwa perlakuan tertentu tergolong kekerasan emosional (Kandedes, 2020).

Kekerasan emosional adalah segala bentuk perlakuan orang tua yang berimplikasi buruk terhadap aspek emosi dan afeksi remaja (Bernard, Lind, & Dozier, 2014). Kekerasan tersebut dapat mencakup perlakuan fisik, verbal, pengabaian, dan bentuk lainnya. Dampaknya mempengaruhi aspek emosional dengan berbagai manifestasinya, termasuk perilaku berisiko dan kenakalan remaja (Wulandari & Nurwati, 2018).

Kekerasan emosional memiliki dampak negatif terhadap perkembangan pribadi remaja. Sejumlah dampak tersebut mencakup perilaku berisiko, seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, menggunakan narkoba, menyakiti diri sendiri, memikirkan untuk bunuh diri, serta perilaku destruktif lainnya (Mardina, 2018). Selain perilaku berisiko, dampak lainnya terkait dengan masalah emosional atau persoalan psikologis (*internalizing problems*). Suatu studi menemukan bahwa kekerasan emosional menyebabkan kecemasan sosial, yang disertai kontribusi dari keberhargaan diri (*self-esteem*)

dan kesepian (*loneliness*) (Chen & Qin, 2019). Sejalan dengan hasil studi tersebut, temuan lainnya menemukan bahwa kekerasan emosional (khususnya pengabaian) menyebabkan hambatan identifikasi emosi pada remaja, yang mana kondisi ini meningkatkan kerentanan terhadap gejala depresi (Jessar dkk., 2017).

Berdasarkan penjelasan mengenai dampak kekerasan emosional, dapat diidentifikasi bahwa isu tersebut mengganggu perkembangan remaja secara optimal. Sementara itu, orang tua kurang menyadari bentuk-bentuk perlakuan yang tergolong kekerasan emosional. Maka dari itu, penelitian ini akan mengkaji mengenai bentuk pengalaman kekerasan emosional secara spesifik beserta dampak psikologisnya. Penelitian ini dimaksudkan untuk melengkapi temuan-temuan sebelumnya mengenai bentuk perlakuan spesifik orang tua yang dapat menghambat perkembangan aspek emosional remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengalaman kekerasan emosional, yang meliputi bentuk, dampak, dan koping. Partisipan penelitian merupakan remaja akhir di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dan penyintas kekerasan emosional, yang dilakukan oleh figur otoritas dalam keluarga. Pengambilan data dilakukan dengan observasi dan interview mendalam semi-terstruktur. Pendekatan yang digunakan dalam analisis data yaitu kualitatif deskriptif, yang berdasar pada fenomenologis realis-positivis. Tujuan pendekatan tersebut, yaitu untuk mendeskripsikan fakta, pengalaman, fenomena, isu, serta permasalahan, sehingga menghasilkan suatu kesimpulan secara umum (Supratiknya, 2015).

HASIL PENELITIAN

Profil Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berinisial E, Din, dan Kifa. Semua partisipan berusia 17

tahun, beragama Islam, berstatus sebagai pelajar, dan berasal dari Suku Jawa. Partisipan E dan Din berjenis kelamin perempuan dan merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Sementara itu, partisipan Kifa berjenis kelamin laki-laki dan merupakan anak ketiga dari empat bersaudara.

Bentuk Kekerasan Emosional

Ketiga partisipan E, Din, dan Kifa, mengalami kekerasan dalam bentuk pendisiplinan. Sejak usia kanak-kanak, **partisipan E** dididik dengan kekerasan oleh figur ayah. E mengungkapkan sejumlah perlakuan yang diterimanya, seperti dijewer, dicubit, dipukul, dan dilempar dengan benda (contoh: mainan atau sapu). Biasanya, figur ayah melakukan hal tersebut saat E membangkang. Misalnya, ketika E disuruh pulang oleh ayahnya, tapi E masih ingin bermain dengan teman-temannya. Lalu, E kabur dan tidak mematuhi perintah sang ayah. Saat ditemukan oleh ayahnya, E dilempar dengan mainan. Di saat yang lain, E dilarang oleh ayahnya, untuk mengonsumsi minuman dingin. Sebab, E mudah terserang pilek. Namun, E sering diam-diam membeli minuman dingin dan saat ketahuan oleh ayahnya, E dimarahi dan dijewer.

Kemudian, saat E beranjak usia sekolah (SD), menurutnya sang ayah terlalu menuntut terkait pendidikan. Dalam hal ini, E selalu didorong untuk berprestasi. Akan tetapi, di usia tersebut, E masih ingin bermain. E mengaku bahwa saat itu dirinya belum termotivasi untuk belajar. Saat E duduk di kelas 3 atau kelas 4 SD (ingatannya samar-samar), figur ayah pernah marah, karena nilai rapornya dianggap biasa saja. Di momen tersebut, E diminta duduk dengan kaki yang diikat rantai besi. Kemudian, figur ayah memarahinya dan menyalahkan E, karena tidak rajin belajar dan lebih sering bermain.

Pada momen yang lain di usia sekolah, E pernah berhasil mencapai peringkat 2 di kelasnya. Akan tetapi, menurutnya figur ayah tetap marah dan menuntutnya untuk mencapai

peringkat yang lebih tinggi. Terkait hal ini, bagi E, sang ayah selalu menuntut dirinya untuk sempurna. E mengutarakan bahwa sang ayah memintanya harus selalu lebih baik dari anak yang lain. Maka dari itu, E merasa kurang diapresiasi di saat dirinya mampu mencapai prestasi yang lebih tinggi. Baginya, figur ayah selalu menekankan pada nilai 10 atau skor sempurna, sehingga tidak ada siswa lain yang menyainginya. Selama ini, E sering disuruh untuk terus belajar, sementara itu E ingin menikmati masa kecilnya dengan bermain.

Ketika E di bangku SMP, figur ayah lebih sering menyindir dan marah secara verbal. Menurut E, figur ayah suka marah untuk hal-hal kecil, yang mestinya bisa dikomunikasikan secara baik. Misalnya, saat sang ayah melihat piring kotor menumpuk, atau saat menyapu halaman, sementara E hanya duduk saja. Bagi E, tentu di situasi tersebut, wajar jika ayahnya merasa tidak senang. Akan tetapi, E berharap hal tersebut bisa disampaikan dengan tutur kata yang mudah diterima. Sebab, selama ini figur ayah kerap marah dengan intonasi suara yang tinggi dan digambarkan nyaris berteriak. Ekspresi sang ayah saat marah juga disertai dengan mata yang melotot. Selain itu, figur ayah digambarkan kerap melampiaskan suasana hatinya yang sedang buruk kepada orang-orang di rumah. Misalnya, saat akhir bulan dan kondisi finansial menurun. Di saat-saat seperti itu, E merasa ayahnya suka mencari-cari kesalahan. Dalam hal ini, E menggambarkan bahwa ayahnya marah pada hampir semua hal yang dilakukannya. Misalnya, saat E berbaring atau sedang memainkan gawainya. Ada kalanya E memainkan gawai untuk mencari hiburan, namun sang ayah bisa marah saat mengetahui hal tersebut. Dalam hal ini, sang ayah berharap agar E belajar setiap saat.

E mengungkapkan bahwa figur ayah kerap marah kepada semua orang di rumah. Selain kepada E sendiri, ibu, kakak, dan adiknya juga menjadi pelampiasan kemarahan figur ayah. Namun, menurut E, sang ayah lebih sering marah kepadanya, sebab E kerap

membangkok. Dalam hal ini, saat ayahnya melarang sesuatu, E justru diam-diam melakukannya. Sebagai contoh, E dilarang naik motor, tapi E tetap pergi bersama temannya dengan mengendarai motor, tanpa sepengetahuan ayahnya. Suatu waktu, saat sedang diam-diam mengendarai motor, E terserempet kendaraan lain hingga terjatuh. Kemudian, E berjalan sambil mendorong motornya sampai ke rumah. Saat tiba di rumah, E mendapatkan kemarahan dari ayahnya. Kala itu, E menggambarkan ayahnya marah dengan intonasi suara yang tinggi, disertai gerakan tangan terangkat di samping kepala, layaknya hendak memberi pukulan. Menurut E, saat ayahnya marah, orang-orang di rumah jadi terdiam. Saat itu, ayahnya pernah memarahi figur ibu, sampai figur ibu menangis. Akan tetapi, anak-anak tidak berani untuk membela sang ibu. E menggambarkan bahwa di saat-saat seperti itu, suasana rumah mendadak berubah jadi menegangkan, sehingga semua hanya bisa diam terpaku. Biasanya kalau sudah seperti itu, E akan masuk ke kamar dan menutup kepalanya dengan bantal. Sementara itu, kakaknya akan keluar rumah, sembari membanting pintu. Menurut E, mungkin karena situasi rumah yang demikian, sang kakak lebih sering keluar, daripada tinggal di rumah. Sebenarnya, E juga sering mendapatkan kemarahan dari figur kakak. Misalnya, saat E berselisih dengan adiknya, sang kakak akan marah dan melontarkan kata-kata yang merendahkan (contoh: bodoh).

Sementara itu, E mengungkapkan bahwa figur ibu jarang sekali marah. Suatu waktu saat E masih kecil, sang ibu pernah marah dan melemparnya dengan mainan. Akan tetapi, menurut E kemarahan ibunya, tidak cukup membekas dan membuatnya sakit hati. Sebab, baginya figur ibu jarang melontarkan kata-kata yang menyakitkan disertai intonasi suara yang tinggi. Sering kali sang ibu hanya sebatas mengomel, ketika E melakukan kesalahan. Kemudian, saat E dimarahi figur ayah, sang ibu terkadang berusaha melerai, terutama saat figur ayah mulai menggunakan kekerasan fisik.

Akan tetapi, seringkali semua orang di rumah hanya diam saat figur ayah sedang marah.

Adapun partisipan Din, sejak kecil, dirinya kerap disuruh orang tua untuk melakukan pekerjaan rumah, seperti membersihkan atau memasak. Namun, ada kalanya Din merasa terpaksa dan lelah. Di situasi tersebut, sebenarnya Din memiliki keinginan untuk melakukan hal lain. Biasanya, orang tuanya akan marah, saat Din tidak menjalankan perintah. Di saat-saat seperti itu, Din dibentak dengan intonasi suara yang tinggi. Ada kalanya juga, ketika Din tidak langsung mengerjakan perintah, orang tua menjewer telinganya, lalu menyeret tubuhnya. Pada situasi yang lain, ketika Din susah bangun pagi, terkadang orang tua menyiramnya dengan air.

Din mengutarakan bahwa kemarahan figur ayah lebih membekas, dibanding figur ibu. Meskipun, figur ibu digambarkan lebih sering marah, namun caranya cenderung masih wajar. Figur ibu biasanya marah saat Din sembarang menyimpan tas sepulang sekolah, atau lupa menyiram tanaman di sore hari, ataupun saat waktunya belajar di malam hari, Din malah sibuk memainkan gawainya. Berbeda halnya, ketika figur ayah yang marah, Din merasa sangat takut. Dalam hal ini, saat sedang marah, sorot mata figur ayah digambarkan seperti orang yang ingin berkelahi. Selain itu, figur ayah punya kebiasaan meraih benda di dekatnya, kemudian membuat gerakan seperti seolah-olah ingin melemparnya. Di saat-saat seperti itu, Din hanya bisa diam sembari menunduk, sebab perasaannya sangat takut, sehingga tidak berani menatap ayahnya. Salah satu isi kekhawatirannya, yaitu pikiran bahwa ayahnya akan melempar sesuatu atau tiba-tiba memukulnya.

Pada suatu situasi, Din merasa telah melakukan kesalahan besar, karena merusak gawai milik ayahnya. Nahasnya, gawai tersebut berisi dokumen-dokumen pekerjaan yang sangat penting. Alhasil, Din mendapatkan kemarahan besar dari sang ayah. Sampai Din benar-benar dipukuli di bagian tangan, dengan sapu. Selain itu, Din juga dibentak dengan

intonasi suara yang digambarkan keras. Di saat-saat seperti itu, Din hanya tertunduk, sembari menahan tangis. Terkait situasi tersebut, Din mengutarakan bahwa sebenarnya ketika dipukuli dengan sapu, rasa sakitnya tidak sebanding dengan bentakan ayahnya yang digambarkan sangat keras. Sampai membuat Din merasa ketakutan. Pada saat itu, meskipun ibu dan kakaknya turut menyaksikan, akan tetapi keduanya hanya bisa terdiam. Berhubung, menurut Din, ketika ayahnya marah, situasi rumah mendadak berubah jadi menegangkan dan tidak ada satu pun yang berani bersuara.

Adapun partisipan Kifa, saat usia sekolah, tepatnya kelas 6 SD, Kifa (inisial) pernah disabet dengan tali pecut oleh ayahnya. Kala itu, Kifa pergi bermain seharian, dari sejak pagi hingga sore. Akan tetapi, figur ayah tidak senang, Kifa bermain seharian, sehingga figur ayah menghukumnya. Hukuman yang diberikan semakin parah, saat Kifa berusaha menjelaskan alasan dirinya terlambat pulang ke rumah. Saat itu, Kifa sedang mengikuti pertandingan sepak bola, sehingga baru bisa pulang di saat hari menjelang sore. Namun, ayahnya tidak senang saat Kifa menjawab perkataan orang tua. Alhasil, Kifa dipukuli hingga tangannya memerah. Pada momen yang lain, saat Kifa di SMP, figur ayah pernah menamparnya hingga bibirnya berdarah. Kala itu, Kifa pulang larut malam tanpa memberitahu orang tua. Selain ditampar, Kifa juga mendapatkan cubitan keras di bagian tangan dari figur ibu. Maka, sejak saat itu, Kifa sudah tidak berani untuk keluar malam, tanpa seizin orang tuanya. Menurut Kifa, selama ini, orang tuanya, terutama figur ayah, kerap mendidiknya dengan kekerasan. Misalnya, saat Kifa memainkan gawai setelah waktu magrib, figur ayah akan memarahinya dengan bentakan yang keras, kadang juga disertai pukulan tangan. Dalam hal ini, sang ayah menetapkan aturan, bahwa setelah salat magrib, seyogianya diisi dengan mengaji atau kegiatan ibadah lainnya. Pada situasi yang lain, figur ayah juga bisa marah saat Kifa meminta pulsa internet. Menurut Kifa, hal yang

membuat ayahnya marah, yaitu apabila Kifa sering mengakses Youtube atau *Game*. Dalam hal ini, menurut Kifa, ayahnya memiliki pikiran bahwa hal tersebut merupakan sesuatu yang tidak bermanfaat. Maka, ketika Kifa meminta pulsa internet, sang ayah sampai mengecek riwayat penggunaan pulsa sebelumnya di pengaturan gawai. Di saat-saat seperti itu, figur ayah sampai membentak dengan intonasi suara yang tinggi dan pada suatu waktu membanting gawai, hingga mengenai bagian perut Kifa. Kifa menggambarkan figur ayah sebagai sosok pemarah. Menurut Kifa, ayahnya mudah sekali marah.

Sementara itu, Kifa menggambarkan ibunya lebih sering mengomel. Misalnya, saat Kifa tidak membersihkan piring setelah makan, atau tidak membersihkan rumah, atau lupa menyiram tanaman, ataupun saat Kifa mengambil pakaian dengan berantakan. Menurut Kifa, hal-hal kecil bisa memicu kemarahan ibunya. Maka, pada akhirnya Kifa merasa serba salah. Pada suatu waktu, figur ibu pernah marah besar, saat pergi keluar kota dalam waktu yang lama, sementara di rumah Kifa lupa menyiram tanaman, sehingga menyebabkan banyak tanaman layu. Di situasi tersebut, Kifa sampai dipukuli dengan sapu dan dilempar gayung.

Dampak Kekerasan dan Koping

Menurut E, rasa sakit setelah dimarahi oleh figur ayah bisa bertahan seharian hingga berhari-hari. Selain itu, E mengungkapkan kecenderungannya untuk memilih diam dan menghindari komunikasi dengan figur ayah. Dalam hal ini, E mengutarakan bahwa di situasi tersebut, timbul rasa malas untuk berbicara. Ketika ditanya mengenai sesuatu, E hanya menjawab seperlunya saja. Ada kalanya juga saat momen penerimaan rapor di sekolah, E akan pergi ke rumah temannya, untuk menghindari kemarahan figur ayah. Perasaan yang dialami oleh E di situasi ketika dirinya memilih untuk menghindar, yaitu kekesalan terhadap perlakuan ayahnya yang keras.

E mengungkapkan saat ini di usianya yang

17 tahun, muncul pemikiran bahwa perlakuan figur ayah memiliki pengaruh yang positif di sisi lain. Dalam hal ini, ketika E mengamati teman-temannya yang terlibat dalam pergaulan bebas dan bisa berbicara seenaknya (contoh: mengumpat dengan ujaran kasar), timbul kesadaran bahwa berkat didikan ayahnya yang keras, E bisa terhindar dari perilaku tersebut. E mengutarakan bahwa sejak kecil, ketika dirinya mengucapkan kata-kata kasar, figur ayah memukul mulutnya, sehingga E tidak berani untuk berbicara sembarangan hingga sekarang. Selain itu, E juga menyadari bahwa didikan ayahnya memang benar, meskipun caranya yang salah. Misalnya, saat E berpikir mengenai larangan ayahnya untuk mengonsumsi makanan tertentu, E sadar bahwa memang makanan tersebut tidak sehat. Termasuk saat ayahnya meminta agar E rajin belajar, aturan untuk tidak keluar sampai malam hari, hingga pembiasaan tertib (seperti, cuci tangan dan mandi, setelah dari luar rumah). Bagi E, aturan-aturan yang ditetapkan oleh ayahnya memang etika yang semestinya diterapkan. Pada akhirnya, walaupun E menilai cara didikan ayahnya terlalu keras, di sisi lain E memahami bahwa dulu sang ayah juga dididik seperti itu oleh orang tuanya. Maka dari itu, menurut E, kebiasaan tersebut menurun dan ayahnya bisa saja spontan melakukan kekerasan kepada keluarganya saat ini.

Akhir-akhir ini, atas kesadaran yang diperolehnya, ketika sang ayah marah, E mencoba untuk menenangkan perasaannya dengan menangis dan mencoret-coret kertas. Ada kalanya, E juga menjadikan salat dan membaca Al-Qur'an sebagai cara untuk mengatasi perasaannya. Selain itu, menurut E, istighfar merupakan cara yang paling cepat dilakukan untuk segera menenangkan gejala perasaan, setelah dimarahi oleh figur ayah. Biasanya, hal lain yang dilakukan yaitu dengan aktif mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah, seperti Osis atau seminar-seminar motivasi. Terkait hal ini, E juga mengutarakan kegemarannya membaca buku motivasi, misalnya kisah pengusaha sukses yang dulunya

mengalami banyak kesulitan. Kemudian, berkaitan dengan cara menyikapi persoalan, E juga mengaku banyak belajar dari pengalaman tempat pengajian sewaktu kecil dulu. Kala itu, E sering mendengarkan kisah nabi dan orang-orang saleh. Alhasil, E belajar sesuatu mengenai cara menyikapi permasalahan dengan bijak. Dari sejumlah pengalaman yang dimilikinya, pada akhirnya E sampai pada kesadaran bahwa banyak hal lain yang perlu dipikirkan mengenai kehidupan ini, sehingga suatu kerugian bila hanya berfokus pada pengalaman menyedihkan saja. Dengan kesadaran seperti itu, E menjadi lebih terbiasa dengan perlakuan ayahnya saat ini dan lebih melihat kepada sisi positifnya. Lagi pula, menurut E, ayahnya juga sudah tidak begitu sering marah. Apalagi dengan melihat perubahan perilakunya, yang lebih sering bangun pagi, salat, makan sayuran, rajin sikat gigi, dan perilaku baik lainnya yang E mulai biasakan. Maka dari itu, menurut E, ayahnya juga lambat laun mulai bisa melihat kepada sisi baik dirinya.

Adapun partisipan Din, dirinya mengungkapkan bahwa perasaan yang timbul akibat perlakuan orang tua, cenderung campur aduk, antara cemas dan takut. Bahkan, kemarahan dari figur ayah kerap terbayang-bayang di pikirannya, sampai menimbulkan ilusi suara bentakan sang ayah yang terdengar berulang-ulang. Situasi yang dialaminya, mengganggu aktivitas tertentu, seperti belajar. Dalam hal ini, Din mengaku susah berpikir dan berkonsentrasi, karena kemarahan figur ayah memenuhi isi kepalanya. Selain itu, indikasi kecemasan yang dirasakannya, menimbulkan sensasi jantung berdebar-debar dan tubuh yang gemetar. Begitu pula, saat Din terbayang dengan bentakan ayahnya, timbul sensasi tubuh gemetar. Biasanya, jika sudah seperti itu, Din akan menutup telinga atau menutupi kepalanya dengan bantal, ada kalanya juga disertai tangisan.

Adapun partisipan Kifa, selama ini, hal yang paling ditakutkan oleh dirinya, saat orang tuanya marah, yaitu khususnya ketika figur

ayah membentaknya dengan suara yang keras, hingga memukulnya. Karena diliputi perasaan takut, di situasi tersebut, Kifa hanya diam dan menunduk. Kadang kala juga sembari menangis. Selain itu, ketakutan akibat didikan orang tua yang keras, menjadi alasan Kifa memiliki perilaku menghindar. Menurut Kifa, hal tersebutlah yang membuat dirinya lebih memilih banyak aktivitas di luar saat ini, ketika usianya beranjak remaja akhir (17 tahun). Dalam hal ini, Kifa menceritakan kegiatannya yang padat sepanjang pekan. Pada hari Senin hingga Kamis, sepulang sekolah, Kifa lanjut di kegiatan Osis. Kemudian pada hari Jumat, Kifa aktif kegiatan Pramuka dan pada hari Sabtu Kifa ikut tim basket. Biasanya, hari Ahad, waktu Kifa lebih lowong, namun kerap dimanfaatkan untuk keluar bermain dengan teman-temannya. Meskipun hampir setiap hari Kifa pulang menjelang sore, namun Kifa tidak pernah memberitahu kepada orang tuanya mengenai kegiatan yang dijalaninya. Menurutny, orang tua hanya mengetahui bahwa Kifa bersekolah hingga sore hari. Dalam hal ini, alasan Kifa menyembunyikan kegiatannya, yaitu karena adanya pemikiran bahwa sang ayah tidak senang, bila dirinya aktif pada banyak kegiatan. Pada situasi yang lain, setiap selesai magrib, Kifa memiliki kebiasaan membaca Al-Qur'an. Hal ini merupakan bagian dari caranya, untuk mengalihkan perasaan negatif yang dialami karena kekerasan.

PEMBAHASAN

Bentuk kekerasan yang diidentifikasi dari penelitian ini adalah pendisiplinan, yang menggunakan hukuman fisik dan verbal. Selain itu, terdapat juga pengabaian terhadap pikiran dan perasaan anak. Hal ini termanifestasi melalui sejumlah perlakuan seperti minim apresiasi, tuntutan yang berlebihan terhadap aspek pendidikan, pemaksaan kehendak, serta anak dijadikan pelampiasan emosi negatif. Sebagai data tambahan, ditemukan pula informasi bahwa orang tua menurunkan cara didikan generasi sebelumnya, untuk mendidik anak di masa kini. Hasil tersebut sejalan dengan

penelitian sebelumnya, yang menemukan alasan pendisiplinan sebagai penyebab utama orang tua melakukan kekerasan kepada anak. Selain itu, terdapat pula penyebab lain seperti kondisi stres yang dilampiaskan kepada anak dan adanya model didikan yang diturunkan dari generasi sebelumnya (Wati & Puspitasari, 2018). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, suatu studi menguraikan berbagai bentuk kekerasan emosional, yang mengarah pada perlakuan secara fisik dan verbal (seperti memukul dan memarahi). Perlakuan tersebut berdampak pada aspek emosional yang ditunjukkan dengan menangis dan perilaku menghindar (Muarifah, Wati, & Puspitasari, 2020).

Figur dominan yang melakukan kekerasan berdasarkan penelitian ini, merujuk kepada figur ayah. Kondisi tersebut merupakan hasil dari budaya patriarki, yang masih melekat pada masyarakat awam. Dalam budaya patriarki, figur laki-laki digambarkan sebagai sosok yang lebih berkuasa dalam suatu tatanan sosial, termasuk di keluarga. Maka dari itu, perempuan dan anak diperlakukan sebagai figur yang lemah, sehingga rentan menjadi pelampiasan emosi negatif melalui kekerasan emosional (Sakina dan Siti, 2017). Kondisi tersebut disebabkan karena dalam tatanan patriarki, anak dan perempuan digambarkan dari sudut pandang laki-laki, sehingga menjadi legitimasi superioritas laki-laki atas perempuan (Mutiah, 2019).

Adapun dampak kekerasan yang diidentifikasi dari penelitian ini meliputi emosi negatif yang intens, seperti sakit hati, kemarahan, hingga ketakutan. Emosi tersebut memunculkan respons behavioral, seperti perilaku menghindar, yang di antaranya menjauhi stresor dan menghindari kesalahan. Selain itu, emosi yang intens tersebut memunculkan pula reaksi fisiologis, seperti tubuh gemetar, yang disertai dengan pengulangan memori yang tidak menyenangkan, sehingga membuat partisipan susah berkonsentrasi. Berdasarkan suatu studi, individu yang mengalami kekerasan emosional

rentan terhadap stres akut (*acute stress disorder*) dan kecemasan menyeluruh (*generalized anxiety disorder*). Terkait hal tersebut, stres akut salah satunya ditandai dengan ketakutan yang intens, setelah mengalami suatu peristiwa yang dapat memicu kondisi traumatis. Kemudian, pada kecemasan menyeluruh, objek kecemasan cenderung tidak dapat diidentifikasi secara khusus, dan salah satunya ditandai oleh gejala fisik jantung berdebar-debar dan reaksi tubuh gemeteran (Spinazzola dkk., 2014). Kemudian, sejalan dengan studi tersebut, temuan lain menemukan adanya gejala kecemasan pada individu yang mendapatkan pengasuhan otoritarian, sehingga membuat individu sulit berkonsentrasi dan kinerja belajarnya rendah (Fadhilah, T. N., Handayani, D. E., Rofian, 2019; Hakim, 2013). Selain itu, dalam temuan tersebut juga dijelaskan mengenai gejala yang dialami oleh partisipan, berupa kecemasan dan ketakutan akan melakukan kesalahan, yang bisa memicu kemarahan figur otoritas (orang tua) (Fadhilah, T. N., Handayani, D. E., Rofian, 2019).

Berdasarkan dampak emosional yang dialami oleh partisipan, terdapat sejumlah mekanisme koping yang dilakukan sebagai cara untuk mereduksi emosi negatif. Hal tersebut mengarah pada kegiatan yang bermanfaat seperti praktik religiusitas (salat, membaca Al-Qur'an, berzikir), aktivitas organisasi, kegiatan seminar motivasi, dan pergaulan sebaya. Selain itu, terdapat pula upaya dari partisipan untuk memaknai pengalaman kekerasan yang dialaminya dalam perspektif positif, sehingga membantu partisipan untuk lebih fokus pada kehidupan saat ini. Sejalan dengan temuan ini, suatu studi menjelaskan bahwa aktivitas religiusitas dapat memberikan ketenangan, penerimaan, dan keyakinan akan penyertaan Tuhan (Cain, 2019). Sejalan dengan studi tersebut, penelitian lain menemukan bahwa aktivitas ibadah dapat berperan sebagai koping religius, dalam mengatasi tekanan (Walker, 2020). Secara lebih spesifik, sejumlah penelitian terdahulu menemukan manfaat zikir untuk

mereduksi masalah psikologis (Massuhartono & Mulyanti, 2018; Widyastuti, Hakim, & Lilik, 2019). Penelitian lain menemukan manfaat salat untuk meningkatkan ketenangan batin (Rusdi, 2016). Salat merupakan aktivitas ibadah, yang dapat menjadi terapi untuk meningkatkan emosi positif, seperti tawakal dan kanaah. Apabila salat dimaknai dan dikerjakan secara tumakninah, maka individu dapat memperoleh manfaat secara jasmani dan rohani. Oleh karena itu, salat bukan hanya sekedar rutinitas ibadah, tapi menjadi suatu ritual yang bermakna dan bermanfaat untuk mengembangkan resiliensi (Budiman, Setiawan, & Yumna, 2022).

Penelitian ini memberikan harapan kepada penyintas kekerasan emosional, untuk berproses mencapai resiliensi. Bahwa berbagai dampak emosional yang dialami akibat kekerasan, tidak menjadi penghalang untuk tetap berkembang sebagai pribadi yang lebih baik. Pada akhirnya, terdapat sejumlah isu yang perlu menjadi perhatian serius, sekaligus rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Misalnya, terkait peran ayah yang tidak dijalankan sebagaimana fungsinya untuk mengayomi keluarga. Selain itu, perlu juga dikaji lebih lanjut mengenai efektivitas ibadah ritual untuk mengatasi dampak emosional, sehingga diharapkan lingkaran kekerasan dalam keluarga dapat diputuskan rantainya. Sebab, keluarga merupakan fondasi bagi kemajuan suatu bangsa.

KESIMPULAN

Fenomena kekerasan emosional dalam keluarga ternyata memiliki beragam bentuk, baik disadari maupun tidak disadari. Bentuk tersebut meliputi hukuman fisik, verbal, dan pengabaian. Dampaknya memengaruhi aspek emosional, yang menghambat proses pengembangan diri individu. Akan tetapi, seiring bertambah usia remaja akhir, individu memiliki kapasitas untuk menciptakan koping, salah satunya melalui religiusitas. Koping tersebut memberikan harapan yang mempromosikan resiliensi.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2016). *Pembangunan Ketahanan Keluarga*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, dicetak oleh CV Lintas Khatulistiwa.
- Bernard, K., Lind, T., & Dozier, M. (2014). Neurobiological consequences of neglect and abuse. In J. E. Korbin & R. D. Krugman (Eds.). *Handbook of child maltreatment* (pp. 205-223). Springer.
- Budiman, S. H., Setiawan, C., & Yumna, Y. (2022). Konsep terapi salat menurut perspektif Moh. Ali Aziz. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(3), 648-665. <https://doi.org/10.15575/jpiu.16827>
- Cain, C. D. (2019). The effects of prayer as a coping strategy for nurses. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 34(6), 1187-1195. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.03.013>
- Chen, C., & Qin, J. (2020). Emotional abuse and adolescents' social anxiety: The roles of self-esteem and loneliness. *Journal of Family Violence*, 35(5), 497-507. <https://doi.org/10.1007/s10896-019-00099-3>
- Fadhilah, T. N., Handayani, D. E., & Rofian, R. (2019). Analisis pola asuh orang tua terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 2(2), 249-255. <https://doi.org/10.23887/jp2.v2i2.17916>
- Hakim, S. N. (2013). Peran pola asuh orang tua terhadap prestasi belajar siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Parenting*. http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/t!@file_artikel_abstrak/Isi_Artikel_15423_4656813.pdf
- Jessar, A. J., Hamilton, J. L., Flynn, M., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2017). Emotional clarity as a mechanism linking emotional neglect and depressive symptoms during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 37(3), 414-432. <https://doi.org/10.1177%2F0272431615609157>
- Kandedes, I. (2020). Kekerasan terhadap anak di masa pandemi covid-19. *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender*, 16(1), 66-76.
- Kurniasari, A., Widodo, N., Yusuf, H., Susantyo, B., Wismayanti, Y. F., & Irmayani, N. R. (2017). Prevalensi kekerasan terhadap anak laki-laki dan anak perempuan di Indonesia. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 6(3), 287-300. <https://doi.org/10.33007/ska.v6i3.740>
- Mardina, R. (2018). *InfoDATIN kekerasan terhadap anak dan remaja*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Massuhartono, M., & Mulyanti, M. (2018). Terapi religi melalui dzikir pada penderita gangguan jiwa. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 2(2), 201-214.
- Muarifah, A., Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2020). Identifikasi bentuk dan dampak kekerasan pada anak usia dini di kota Yogyakarta. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 757-765. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.451>
- Mutiah, R. (2019). Sistem patriarki dan kekerasan atas perempuan. *Komunitas*, 10(1), 58-74. <https://doi.org/10.20414/komunitas.v10i1.1191>
- Rusdi, A. (2016). Efektivitas salat taubat dalam meningkatkan ketenangan hati. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(2). <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i2.1156>
- Sakina, A. I., & Siti, D. H. (2017). Menyoroti budaya patriarki di Indonesia. *Share: Social Work Journal*, 7(1), 71-80. <https://doi.org/10.24198/share.v7i1.13820>
- Spinazzola, J., Hodgdon, H., Liang, L. J., Ford, J. D., Layne, C. M., Pynoos, R., ... & Kisiel, C. (2014). Unseen wounds: The contribution of psychological maltreatment to child and adolescent mental health and risk outcomes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(S1), S18-S28.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0037766>

Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Walker, A. R. (2020). "God is my doctor": mindfulness meditation/prayer as a spiritual well-being coping strategy for Jamaican school principals to manage their work-related stress and anxiety. *Journal of Educational Administration*.

<https://doi.org/10.1108/JEA-06-2019-0097>

Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2018). Kekerasan terhadap anak, penanaman disiplin, dan

regulasi emosi orang tua. *Jurnal Varidika*, 30(1), 21-26.

<https://doi.org/10.23917/varidika.v30i1.6541>

Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147.

Wulandari, V., & Nurwati, N. (2018). Hubungan kekerasan emosional yang dilakukan oleh orang tua terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 132-136.

<https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.18364>