

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi dinamis yang menunjukkan kesejahteraan individu secara psikologis, emosional, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan secara produktif, menjalin hubungan yang positif, serta mampu mengelola stres dan mengambil keputusan dengan baik. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.¹ Dalam pandangan ini, kesehatan mental tidak hanya mengacu

¹ Mathew, Mary M., Ibrahim A. Adamu, and Nse A. Akpan. "Empowering Communities with the Mental Health Gap Action Programme in Nasarawa State, Nigeria (2019-2021)." *FULAFIA IAC Book of Proceedings* (2024): 12-20.

pada ketiadaan gangguan jiwa, tetapi lebih kepada keberfungsian optimal individu dalam berbagai aspek kehidupan.²

Diperkuat oleh teori Sigmund Freud dalam Handayani yang menyatakan bahwa keseimbangan antara struktur kepribadian id, ego, dan superego adalah fondasi dari kesehatan mental. Jika ego dapat memediasi dorongan biologis dari id dengan nilai moral dari superego, maka individu akan memiliki kontrol diri yang baik dan mampu bertindak rasional.³ Ketidakseimbangan dalam struktur tersebut dapat menyebabkan konflik batin, kecemasan, atau bahkan gangguan kepribadian. Freud dalam Buanasari juga menegaskan bahwa pengalaman traumatis masa kecil yang tidak diselesaikan cenderung tersimpan dalam alam bawah sadar dan menjadi sumber gangguan psikologis di masa dewasa.⁴

² Pratama, Yudha Hafidh, Ahmad Raihan Anargya, and Athila Shofia Rosidah. "Kesehatan mental dalam Islam." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran* 2.2 (2023): hal 192-197.

³ Handayani, Eka Sri. "Kesehatan mental (mental hygiene)." (2022).

⁴ Buanasari, Andi. *Asuhan keperawatan sehat jiwa pada kelompok usia remaja*. Tohar Media, 2021.hal 23

Abraham Maslow memberikan pendekatan yang berbeda melalui teori hierarki kebutuhan yang mengklasifikasikan lima lapisan kebutuhan manusia, yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan memiliki, harga diri, serta aktualisasi diri. Maslow menyatakan bahwa individu yang sehat mental adalah mereka yang dapat memenuhi kebutuhan pada setiap tingkatan secara bertahap, hingga mencapai puncaknya, yaitu aktualisasi diri, yang mencerminkan realisasi penuh atas potensi dirinya⁵. Aktualisasi diri ditandai oleh kemampuan individu untuk berpikir kreatif, bersikap terbuka, menerima diri, serta mampu melihat hidup dengan makna yang mendalam. Menurutnya, ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar akan menghambat perkembangan psikologis dan menimbulkan frustrasi,

⁵ Ihensekien, Orobosa A., and Arimie Chukwuyem Joel. "Abraham Maslow's hierarchy of needs and Frederick Herzberg's two-factor motivation theories: Implications for organizational performance." *The Romanian Economic Journal* 85 (2023): hal 32-49.

cemas, serta ketidakstabilan emosional.⁶ Individu yang berada dalam kondisi aktualisasi diri justru menunjukkan ketahanan mental yang tinggi, tidak mudah terpengaruh tekanan sosial, serta memiliki motivasi intrinsik untuk terus berkembang. Oleh karena itu, pendekatan Maslow dalam Oktavia sangat penting dalam memahami kesehatan mental sebagai proses bertahap dan berkelanjutan dalam pemenuhan kebutuhan manusia.⁷

Carl Rogers memandang kesehatan mental dari sudut pandang humanistik yang menekankan pentingnya keselarasan antara persepsi diri (*self-concept*) dengan realitas pengalaman yang dijalani individu. Kesehatan mental yang optimal menurut Rogers terjadi ketika terdapat congruence, yaitu kesesuaian antara *real self* (diri yang sebenarnya) dengan *ideal self* (diri yang

⁶ Munawaroh, Eem, and Esya Anesty Mashudi. *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara, 2018. hal 25

⁷ Octavia, Shilphy A. *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish, 2020. Hal. 56

diinginkan).⁸ Apabila terjadi ketidaksesuaian antara keduanya, individu akan mengalami tekanan psikologis, merasa tidak berharga, atau mengalami konflik identitas. Rogers juga menekankan dalam skripsi Amirulla bahwa lingkungan yang mendukung, penuh empati, dan memberikan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) sangat penting dalam pembentukan individu yang sehat secara mental. Dalam konteks ini, seseorang yang tumbuh dalam lingkungan yang menerima dan menghargai keberadaan dirinya akan lebih mudah mengembangkan konsep diri yang positif dan stabil.⁹ Oleh karena itu, menurut Rogers dalam Padhu, kesehatan mental sangat erat kaitannya dengan kualitas relasi interpersonal dan lingkungan yang suportif, yang dapat memfasilitasi perkembangan kepribadian secara optimal.¹⁰

⁸ Rogers, C. R. (2021). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. hal. 43

⁹ Amirullah, Amirullah. *Dukungan Keluarga Terhadap Keberlangsungan Pendidikan Anak Di Kecamatan Tellu Limpoe Kabupaten Sidenreng Rappang*. Diss. IAIN PAREPARE, 2021.

¹⁰ Padhu, Yoseph. "Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 10.1 (2022): hal 65-78.

Dari keempat pandangan tersebut, yakni WHO, Freud, Maslow, dan Rogers, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan individu yang mencakup keseimbangan fungsi psikologis internal serta interaksi sosial yang konstruktif. Freud menitikberatkan pada keseimbangan struktur kepribadian, Maslow menekankan pada pemenuhan hierarki kebutuhan, Rogers menggaris bawahi kesesuaian persepsi diri dengan pengalaman, sedangkan WHO mengintegrasikan semuanya dengan pendekatan holistik. Kesehatan mental yang baik mencerminkan adanya harmoni antara kemampuan individu dalam mengelola emosi, membina relasi sosial, serta berpartisipasi aktif dalam komunitas. Ketika individu tidak memiliki akses untuk memenuhi kebutuhan emosional dan sosialnya, maka risiko gangguan mental akan meningkat. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan menjaga kesehatan mentalnya secara sadar, dengan menciptakan keseimbangan dalam kehidupan pribadi,

sosial, dan spiritual. Pemahaman ini juga menjadi dasar penting bagi pengembangan intervensi konseling dan pendidikan kesehatan mental, terutama di kalangan remaja yang rentan terhadap tekanan lingkungan dan perubahan psikososial.

2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam kesejahteraan individu yang tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan untuk berpikir jernih, mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, serta merealisasikan potensi diri. Berdasarkan pandangan teoritis dari WHO, Sigmund Freud, Abraham Maslow, dan Carl Rogers, terdapat lima aspek utama yang membentuk dasar kesehatan mental yang utuh dan fungsional.¹¹

¹¹ Purnomosidi, Faqih, et al. *Buku referensi kesejahteraan psikologis dengan sholat dhuha*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera, 2022.

a. Kemampuan Beradaptasi dan Mengelola Stres

Aspek pertama ini menekankan pentingnya kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. WHO menegaskan bahwa individu yang sehat secara mental mampu mengatasi stres, memecahkan masalah secara efektif, dan tetap produktif dalam situasi yang menantang. Freud juga mengaitkan hal ini dengan peran ego sebagai mediator antara dorongan instingtif dan tuntutan realitas.¹² Ego yang sehat memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan diri tanpa menekan perasaan secara destruktif. Dengan kata lain, kemampuan untuk beradaptasi dan mengelola stres secara konstruktif menjadi landasan penting dalam mempertahankan kestabilan psikologis.

b. Penerimaan Diri dan Keutuhan Konsep Diri

Carl Rogers menekankan bahwa kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh seberapa besar seseorang

¹² Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.

menerima dirinya sendiri tanpa syarat. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung menunjukkan harmoni antara gambaran diri ideal dan realitas hidupnya, yang disebut Rogers sebagai congruence.¹³ Hal ini juga sejalan dengan pandangan Maslow, di mana individu yang menuju aktualisasi diri adalah mereka yang menyadari dan menerima kondisi dirinya secara utuh.¹⁴ Ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan sering kali menjadi sumber konflik batin yang mengganggu kesehatan mental.

c. Aktualisasi Diri dan Pengembangan Potensi

Menurut Maslow dan Rogers dalam Edmawati, aktualisasi diri merupakan indikator tertinggi dari kesehatan mental. Individu yang mampu mengembangkan potensinya secara penuh biasanya memiliki rasa tujuan hidup yang jelas, dorongan untuk berkarya, serta keterbukaan terhadap pengalaman baru. Orang-orang ini

¹³ Rogers, Carl Ransom. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt, 1995.

¹⁴ Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.

tidak hanya merasa puas dengan pencapaian eksternal, tetapi juga mengalami pertumbuhan internal yang berkesinambungan. Proses menuju aktualisasi diri bukanlah hasil instan, melainkan perjalanan psikologis yang melibatkan pencapaian kebutuhan dasar dan sosial secara bertahap.¹⁵

d. Hubungan Sosial yang Sehat

Aspek ini mencerminkan kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif dan empatik. WHO menilai bahwa seseorang yang memiliki koneksi sosial yang baik cenderung lebih tahan terhadap stres dan lebih mudah pulih dari krisis emosional.¹⁶ Carl Rogers menambahkan bahwa lingkungan sosial yang menerima dan mendukung

¹⁵ Edmawati, Mahmuddah Dewi, et al. *Mengenal Diri Sendiri: Psikologi Untuk Kehidupan Lebih Baik*. Nas Media Pustaka, 2024.

¹⁶ World Health Organization. "Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report/a report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne." *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report/a report from the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. 2004.

merupakan prasyarat bagi perkembangan psikologis yang sehat. Relasi yang saling menghargai dan bebas dari manipulasi mencerminkan kematangan emosional dan menjadi indikator penting dari kesehatan mental.

e. Stabilitas Emosi dan Kontrol Diri

Aspek terakhir adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan seimbang dan mengendalikan impuls. Freud melihat kestabilan emosi sebagai hasil dari ego yang kuat, yang mampu menahan dorongan id dan tetap selaras dengan tuntutan moral superego. WHO juga menekankan pentingnya keseimbangan emosional sebagai fondasi dalam membuat keputusan yang rasional dan menjalani kehidupan yang produktif. Individu yang stabil secara emosional tidak mudah terguncang oleh tekanan eksternal dan mampu menunjukkan respon yang proporsional terhadap berbagai situasi.

Kelima aspek ini dapat di simpulkan bahwa saling berhubungan dan membentuk fondasi menyeluruh dari kesehatan mental yang sehat. Dengan memahami dan

memperkuat aspek-aspek tersebut, individu dapat mengembangkan daya tahan psikologis yang tinggi serta menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan produktif.

3. Faktor- Faktor Kesehatan Mental

Kesehatan mental tidak terbentuk secara tunggal, melainkan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor internal dan eksternal. Para ahli psikologi sepakat bahwa kondisi mental seseorang dipengaruhi oleh kombinasi dari faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini sangat penting sebagai dasar dalam upaya promotif, preventif, hingga rehabilitatif terhadap gangguan mental.¹⁷

Kesehatan mental individu dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting agar dapat mengidentifikasi risiko dan strategi pencegahan yang efektif, terutama bagi kelompok rentan seperti remaja yang mengalami verbal abuse di Desa Pengurung Kecamatan Kinal

¹⁷ Vitoasmara, Kevin, et al. "Gangguan Mental (Mental Disorders)." *Student Research Journal* 2.3 (2024): 57-68.

Kabupaten Kaur. Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab dalam gangguan mental ialah sebagai berikut:

a. Faktor Biologis

Faktor biologis berkaitan erat dengan aspek genetik, fungsi otak, dan kondisi fisiologis tubuh. Gangguan neurotransmiter seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin diketahui berperan dalam berbagai kondisi psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan skizofrenia.¹⁸ Selain itu, kondisi kesehatan fisik seperti gangguan tiroid, ketidakseimbangan hormon, serta penyakit kronis juga dapat memengaruhi stabilitas emosi seseorang. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan keturunan dalam gangguan tertentu, seperti bipolar dan gangguan obsesif kompulsif.¹⁹ Oleh karena itu, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh keseimbangan biologis tubuh.

¹⁸ Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.

¹⁹ Craddock, N., & Sklar, P. (2013). Genetics of bipolar disorder. *The Lancet*, 381(9878), 1654–1662.

b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis mencakup cara individu berpikir, merasakan, dan menanggapi pengalaman hidupnya. Ketahanan mental (*resiliensi*), harga diri (*self-esteem*), pola pikir positif, dan kemampuan mengelola emosi merupakan komponen penting dari kesehatan mental individu. Menurut Carl Rogers, lingkungan yang penuh penerimaan tanpa syarat dapat membentuk konsep diri yang sehat.²⁰ Sebaliknya, pengalaman traumatis, kehilangan yang tidak terselesaikan, dan mekanisme pertahanan yang maladaptif, sebagaimana dijelaskan Freud, dapat menjadi akar munculnya gangguan psikologis.²¹ Keseimbangan psikologis dapat dicapai melalui kesadaran diri, refleksi emosional, dan pemaknaan pengalaman hidup.

²⁰ Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

²¹ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.

c. Faktor Sosial

Lingkungan sosial memainkan peran besar dalam membentuk kesehatan mental. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas memberikan rasa aman, dimiliki, dan dihargai. WHO menekankan bahwa keterasingan sosial dan diskriminasi menjadi pemicu signifikan dalam kemunduran mental individu.²² Lingkungan keluarga yang suportif serta relasi interpersonal yang sehat akan meningkatkan daya tahan psikologis, sedangkan pola asuh yang keras, konflik sosial, dan tekanan lingkungan kerja dapat menjadi faktor risiko gangguan mental. Interaksi sosial yang positif tidak hanya memperkuat identitas diri tetapi juga meningkatkan perasaan bermakna dan bahagia.

d. Faktor Budaya dan Spiritual

Aspek nilai-nilai budaya dan spiritualitas turut memengaruhi cara individu memahami dan menghadapi peristiwa kehidupan. Sistem kepercayaan, ritual

²² World Health Organization. (2001). *Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva: WHO.

keagamaan, dan nilai-nilai moral dapat menjadi sumber penguatan psikologis. Dalam masyarakat yang menjunjung tinggi nilai spiritual, keyakinan terhadap makna hidup dan keberadaan Tuhan sering kali menjadi penopang dalam menghadapi penderitaan dan krisis emosional.²³ Di sisi lain, stigma sosial yang dilekatkan pada gangguan jiwa dalam budaya tertentu justru dapat menghambat individu untuk mencari pertolongan profesional.

e. Faktor Ekonomi dan Pendidikan

Status sosial ekonomi dan tingkat pendidikan juga berkontribusi terhadap kesehatan mental. Individu dengan akses pendidikan yang memadai cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental serta strategi pengelolaan stres. Maslow menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, dan papan menjadi syarat awal menuju

²³ Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291.

perkembangan psikologis yang sehat.²⁴ Ketidakpastian ekonomi, pengangguran, dan kemiskinan dapat menimbulkan tekanan mental berkepanjangan, menghambat aktualisasi diri, dan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian dapat disimpulkan, kesehatan mental merupakan hasil interaksi multidimensional antara faktor bawaan dan lingkungan. Pendekatan holistik sangat diperlukan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, dengan mempertimbangkan semua aspek yang saling memengaruhi secara dinamis.

B. Verbal Abuse

1. Pengertian Verbal Abuse

Menurut Suharto dalam skripsi nadia *verbal abuse* merupakan bentuk kekerasan yang dapat melukai harga diri dan perasaan orang lain melalui penyampaian kata-kata kasar atau perkataan-perkataan negatif yang dilakukan seseorang kepada orang lain. *Verbal abuse* juga

²⁴ Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.

dapat dilihat dalam perilaku secara lisan yang dianggap kasar seperti mengancam, mengancam remaja untuk keluar rumah, memaki, memanggil dengan sebutan (misalnya bodoh, tidak berguna, jelek.²⁵

Menurut Nafisah Maryam Kekerasan *verbal abuse* bisa dialami oleh siapa saja, di mana saja, dan kapan saja. Sengaja atau tidak, pelaku kekerasan verbal dapat membuat orang yang diajak bicara merasa terhina, direndahkan, atau terluka secara emosional. Dampak yang dirasakan oleh korban pun bervariasi, tergantung pada berbagai faktor seperti kepribadian, budaya, dan lainnya. Penelitian bahkan menunjukkan bahwa kekerasan verbal yang merusak harga diri dapat membahayakan kesehatan mental korban dan mengganggu interaksi sosial, terutama di kalangan mahasiswa.²⁶ Perilaku kekerasan adalah suatu bentuk perilaku yang bertujuan untuk melukai

²⁵ Aritonang, Nadya Bella. Studi Identifikasi Dampak Psikologis Verbal Abuse Pada Siswa di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. Diss. Universitas Medan Area, 2022.

²⁶ Nafisah Maryam, dkk Dampak Dari Verbal Abuse Terhadap Keadaan Psikologis Seseorang, Jurnal Psikologi Wijaya Putra, Vo2. No.1 Juli (2021), Hal 28-38

seseorang secara fisik maupun psikologis. Berdasarkan definisi ini maka perilaku kekerasan dapat dilakukan secara verbal, diarahkan pada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan perilaku kekerasan dapat terjadi dalam dua bentuk yaitu saat sedang berlangsung perilaku kekerasan atau riwayat perilaku kekerasan.

Verbal abuse diartikan sebagai kekerasan yang berupa membentak, menolak anak, menghina, mempermalukan anak, memaki dan menakuti dengan menggunakan kata-kata yang tidak pantas. *verbal abuse* dapat terjadi ketika anak meminta perhatian, menangis dan tidak mau diam, anak yang terus berbicara sehingga orang tua akan melakukan verbal abuse pada anak .²⁷ kekerasan verbal adalah penganiayaan emosi maupun perilaku menyakiti emosional anak yang dilakukan secara terus menerus hingga menyebabkan pengaruh buruk, Perkembangan anak akan terhambat jika mendapat

²⁷ Wahab Gustiayu Abdul, Ernawati, Mahmuddin Husni, Pengaruh Kekerasan Komunikasi Verbal (Verbal Abuse) Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia 3-6 Tahun, Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Vol 3 No 3 (2023) Hal 46

perlakuan kejam. Perlakuan kejam terhadap anak-anak (*child abuse*) berkisar sejak pengabdian anak sampai kepada pelecehan dan pembunuhan. Empat macam abuse yaitu *emotional abuse*, *verbal abuse*, *physical abuse* dan *sexual abuse*. Perkembangan kecerdasan (*kognitif*) anak akan terhambat jika mereka mengalami salah satu dari abuse ini, apalagi untuk menderita keempatnya sekaligus.

28

2. Bentuk-Bentuk *Verbal Abuse*

Verbal abuse memiliki berbagai bentuk yang sering kali muncul dalam kehidupan sehari-hari, baik secara eksplisit maupun terselubung. Meskipun tidak melibatkan kontak fisik, bentuk-bentuk kekerasan verbal ini dapat meninggalkan luka emosional yang mendalam, terutama ketika dilakukan secara berulang dalam relasi yang dekat, seperti dalam keluarga, pertemanan, atau lingkungan pendidikan.

²⁸ Azizah, Aida Nur, et al. "Implementasi Sekolah Ramah Anak Untuk Mewujudkan Perilaku Antikekerasan." *Jurnal Penelitian Kebijakan Pendidikan* 16.2 (2023). Hal 691

Beberapa bentuk umum dari *verbal abuse* antara lain:

- a. Penghinaan (*insulting*) mengucapkan kata-kata kasar atau merendahkan untuk melemahkan harga diri korban, seperti menyebut seseorang "bodoh", "gagal", atau "tidak berguna".
- b. Ejekan dan *sarkasme* menggunakan humor atau sindiran sebagai alat untuk menyakiti perasaan, sering kali dikemas dalam bentuk bercanda namun dengan intensi merendahkan.
- c. Kritik destruktif memberikan kritik yang menjatuhkan tanpa solusi, yang hanya bertujuan untuk mempermalukan atau menyalahkan, bukan memperbaiki.
- d. *Intimidasi verbal* menggunakan nada suara keras, ancaman terselubung, atau bahasa tubuh menakutkan untuk menekan atau mengintimidasi lawan bicara.
- e. Meremehkan dan merendahkan meminimalkan perasaan, pengalaman, atau pendapat seseorang,

misalnya dengan mengatakan “kamu lebay,” atau “itu tidak penting.”

- f. Pengabaian komunikasi tidak merespons, mendiamkan (*silent treatment*), atau menarik diri sebagai bentuk hukuman emosional yang menyakitkan.

Bentuk-bentuk ini kerap dilakukan secara sistematis sehingga menciptakan dinamika kekuasaan dalam hubungan. Patricia Evans menekankan bahwa kekerasan verbal tidak harus terdengar kasar secara langsung bahkan kalimat yang terdengar "biasa" dapat menjadi alat pelecehan jika dimaksudkan untuk mengontrol atau menekan psikologis korban.²⁹ Dengan mengenali bentuk-bentuk kekerasan verbal ini, individu dapat lebih waspada terhadap pola komunikasi yang tidak sehat dan mengambil langkah protektif terhadap kesejahteraan mentalnya.

²⁹ Evans, P. (2022). *Controlling People: How to Recognize, Understand, and Deal with People Who Try to Control You*. Simon & Schuster.

3. Aspek-aspek *Verbal Abuse*

Ada tiga aspek-aspek mengenai *verbal abuse* Menurut Murphy & Hoover dalam Nadia Bela yaitu:³⁰

- a. *Denigration*, yaitu merendahkan, membuat remaja tertekan dengan name calling (bisa memanggil dengan nama yang menghina) dan verbal attack (merendahkan remaja dengan kata-kata yang membuat dirinya merasa tidak berharga).
- b. *Hostile withdrawal*, yaitu berperilaku menjauh menciptakan jarak dengan remaja, remaja yang jarang mendapatkan perhatian khusus. Bisa juga jarang memberikan perhatian secara emotional
- c. *Dominance / intimidation (threats to person or property)*, yaitu memperlakukan seseorang seperti barang, berusaha menguasai, mengancam dan mengintimidasi sehingga remaja merasa tidak nyaman dengan hal tersebut.

³⁰ Aritonang, Nadya Bella. Studi Identifikasi Dampak Psikologis Verbal Abuse Pada Siswa di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. Diss. Universitas Medan Area, 2022.

Adapun menurut Lawson dalam Izza psikiater anak membagi tiga macam aspek *verbal abuse*, yaitu: ³¹

a. Serangan *verbal* (*verbal assaults*)

Serangan verbal mencakup kata-kata yang mengecilkan, merendahkan, mengkritik, memermalukan, memarahi, menyalahkan menggunakan kata-kata kasar atau mengeksperisikan kebencian. Pelecehan ini sangat merusak semacam *self-confidence* atau kepercayaan diri seseorang.

b. Pembunuhan karakter

Membesarkan-besarkan kesalahan, memermalukan remaja didepan umum, dan mengecilkan prestasi. Perilaku ini dapat merusak kepribadian, kepercayaan diri dan remaja kehilangan reputasi dalam social lingkungannya, yang dimana mereka merasa kehilangan teman, bahkan remaja merasa kehilangan keluarganya sendiri.

³¹ Izzah, Atina Balqis. Pola Asuh Holistik sebagai Alternatif Solusi Pencegahan Perundungan dalam Perspektif Al-Qur'an. Diss. Institut PTIQ Jakarta, 2018.

c. Kekerasan Psikis (*Emotional abuse*)

Kekerasan psikis yaitu seorang orangtua mengabaikan remaja yang sedang menginginkan sesuatu, akan tetapi orangtua lebih mementingkan kesibukan yang sedang dilakukan dan meninggalkan atau mengabaikan.

4. Faktor-faktor Penyebab *Verbal Abuse*

Menurut Lestari dalam Nadia Bela terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi orang tua melakukan *verbal abuse* antara lain:

a. Faktor dari dalam

1) Faktor Keluarga

Meliputi karakteristik anak, karakteristik orang tua dan keluarga. Karakteristik anak yang tidak diinginkan, lahir prematur, anak yang memiliki fisik berbeda (cacat), mental berbeda (retardasi mental) tempramen berbeda (sukar), tingkah laku berbeda (*hiperaktif*), dan angkat (tiri) berperan dalam orang tua melakukan kekerasan pada anaknya. Karakteristik

orang tua dan keluarga yang juga turut berperan terhadap terjadinya kekerasan pada anak seperti; orang tua yang agresif dan impulsif, keluarga hanya dengan satu orang tua, orang tua yang dipaksa menikah saat belasan tahun sebelum siap secara emosional dan ekonomi, dan perkawinan dengan saling mencederai pasangannya dalam perselisihan.

2) Faktor pengetahuan orang tua

Pada umumnya orang tua tidak mengenal dan mengetahui ilmu tentang kebutuhan perkembangan anak. Seperti misalnya seorang anak belum waktunya untuk melakukan sesuatu yang dianggap sudah mampu oleh orang tua, ketika anak dituntut untuk melakukannya ternyata anak belum bisa maka orang tua menjadi marah, membentak, mencaci anak sehingga anak sedih dan perkataan orang tua tersebut biasanya menjadi momok bagi anak yang akan merusak anak.

3) Faktor pengalaman

Perlakuan salah yang diterima orang tua sewaktu kecilnya yang menjadi pengalaman berbekas yang mendorong untuk melakukan hal yang sama pada anak. Tindakan yang diterima anak akan terekam oleh anak di alam bawah sadarnya yang akan dibawanya sampai mereka dewasa. Anak yang menerima perlakuan kasar dari orang tuanya nanti akan menjadi orang yang agresif dan akan menjadi orang yang kejam ketika ia dewasa. Orang tua yang agresif akan melahirkan anak-anak yang agresif yang kelak menjadi kejam dan agresif pula. Mental disorder adalah mental yang berhubungan dengan perlakuan buruk yang diterima ketika mereka masih kecil.³²

³² Nazhifah, Pengaruh Verbal Abuse, Kualitas Komunikasi Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Agresif Remaja, i, Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol 15, No 3, (2017), Hal 263-274

b. Faktor dari luar (*Ekstern*)

1) Faktor ekonomi

Pada umumnya kekerasan rumah tangga dipicu oleh faktor ekonomi, kemiskinan dan tekanan hidup. Tuntutan ekonomi kehidupan yang selalu meningkat disertai perasaan kecewa dan marah pada pasangan karena tidak bisa mencukupi kebutuhan dan ketidak berdayaan mengatasi masalah ekonomi membuat orang tua melimpahkan emosinya pada orang sekelilingnya. Anak sebagai orang yang lemah dan perasaan memiliki yang tinggi terhadap anak sehingga dia merasa bisa berperilaku semena mena pada anak, akibatnya segala kekecewaan dan kemarahannya dilimpahkan pada anak.

2) Faktor sosial budaya

Budaya ini meliputi nilai atau norma yang ada dimasyarakat, hubungan antar manusia, kemajuan zaman yaitu pendidikan, hiburan, olah raga, kesehatan, dan hukum. Norma sosial mempengaruhi

tindakan orang tua melakukan *verbal abuse* karena pada masyarakat tidak ada kontrol sosial pada tindakan kekerasan anak-anak. Sedang nilai-nilai sosial disini adalah dalam artian hubungan anak dengan orang dewasa berlaku seperti hierarki sosial di masyarakat. Atasan tidak boleh dibantah. Orang tua tentu saja wajib ditaati dengan sendirinya.

3) Faktor lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan beban perawatan pada anak dan lingkungan juga bisa menimbulkan kekerasan verbal pada anak. Televisi menjadi alat yang paling tinggi bisa mempengaruhi tingkat kekerasan verbal orang tua pada anak.³³

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan fase transisional yang kompleks dan penting dalam siklus kehidupan manusia.

³³ Erniwati, Fitriani Wahidah, Faktor-faktor Penyebab Orang Tua Melakukan Kekerasan Verbal Pada Anak Usia Dini, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol 4, No. 1, Mei (2020), Hal.1-8

Fase ini menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana terjadi transformasi menyeluruh, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Remaja tidak hanya mengalami perubahan fisik akibat pubertas, tetapi juga mulai membentuk pemahaman tentang diri sendiri, relasi sosial, serta peran mereka dalam masyarakat. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja dikategorikan sebagai individu berusia antara 10 hingga 19 tahun, sementara masa pemuda (*youth*) mencakup rentang usia 15 hingga 24 tahun.³⁴ Secara umum, banyak pakar perkembangan sepakat bahwa remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 12 hingga 21 tahun. Periode ini ditandai oleh pencarian identitas, eksplorasi nilai-nilai hidup, peningkatan kapasitas berpikir abstrak, dan mulai mengembangkan kemandirian emosional.

³⁴ Abaa, Angela. "Investigating the Precursors and Consequences of Sexual Activities of In-School Adolescents in Abuja Municipal Area Council, Abuja, Nigeria." *OFURUMA: JOURNAL OF THE HUMANITIES* 4.1 & 2 (2024): 120-120.

Erik Erikson (dalam pembaruan teorinya oleh ahli kontemporer) memandang remaja berada dalam tahap kelima perkembangan psikososial, yaitu *identity vs. role confusion*. Pada tahap ini, individu dituntut untuk mengintegrasikan berbagai peran sosial dan nilai-nilai yang mereka serap dari lingkungan agar dapat membentuk identitas diri yang stabil. Kegagalan dalam proses ini dapat mengarah pada kebingungan peran, isolasi sosial, bahkan krisis identitas di masa dewasa awal. Oleh karena itu, masa remaja sangat menentukan arah dan struktur kepribadian seseorang ke depannya.

Jean Piaget, yang teorinya dikembangkan dan dikaji ulang oleh psikolog kontemporer, mengemukakan bahwa remaja telah memasuki tahap formal operational dalam perkembangan kognitif. Dalam tahap ini, mereka sudah mampu melakukan penalaran abstrak, berpikir logis, dan membangun hipotesis serta mempertimbangkan alternatif solusi atas suatu masalah. Hal ini menjelaskan mengapa remaja mulai menunjukkan ketertarikan pada isu-isu

moral, politik, bahkan spiritual yang bersifat kompleks.³⁵

Kemampuan berpikir reflektif ini menjadi dasar penting dalam membentuk orientasi nilai dan sikap kritis remaja terhadap lingkungan sosial mereka.

Albert Bandura melalui teori pembelajaran sosial menyatakan bahwa remaja belajar melalui proses observasi dan peniruan (*modeling*) terhadap figur-figur sosial yang mereka anggap penting dan berpengaruh. Perkembangan konsep *self-efficacy*, atau keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan, juga mulai terbentuk pada masa ini.³⁶ Interaksi sosial yang intens, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun media sosial, menjadi medan pembelajaran yang signifikan bagi remaja dalam membentuk sikap, perilaku, dan identitas sosialnya.

³⁵ Crone, E. A., & Fuligni, A. J. (2020). *Self and others in adolescence. Annual Review of Psychology*, 71, 447–469. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050937>

³⁶ Greene, Jeffrey A., Rebekah Freed, and R. Keith Sawyer. "Fostering creative performance in art and design education via self-regulated learning." *Instructional Science* 47 (2019): 127-149.

Perkembangan teknologi dan informasi juga turut memengaruhi cara remaja membangun identitas dan koneksi sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa media digital dapat menjadi ruang eksplorasi identitas yang positif, namun juga dapat menimbulkan tekanan psikologis jika tidak diimbangi dengan kontrol diri dan dukungan sosial yang memadai.³⁷ Dengan demikian dapat disimpulkan, masa remaja adalah fase yang penuh potensi sekaligus rentan, di mana dukungan dari lingkungan sosial, pendidikan yang tepat, serta pemahaman psikologis yang mendalam sangat dibutuhkan agar remaja mampu berkembang secara optimal menuju kedewasaan.³⁸

2. Ciri Remaja

Remaja memiliki sejumlah ciri khas yang membedakannya dari masa kanak-kanak maupun masa dewasa. Ciri-ciri ini mencakup aspek biologis, kognitif,

³⁷ Nesi, J. (2020). *The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities*. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121.

³⁸ Haekal, Muhammad Fikri. "Konseling Logoterapi Sebagai Solusi Dalam Menangani Masalah Psikologis Remaja Putus Sekolah." *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* 6.1 (2021).

emosional, dan sosial yang berkembang secara simultan. Memahami karakteristik remaja secara komprehensif sangat penting untuk mendampingi mereka dalam proses pertumbuhan dan pencarian jati diri. Dalam konteks teori perkembangan, ciri-ciri ini dapat dijelaskan melalui sudut pandang Erik Erikson, Jean Piaget, dan Albert Bandura.

a. Perubahan Fisik dan Hormonal

Salah satu ciri paling mencolok dari masa remaja adalah perubahan biologis akibat pubertas. Proses ini ditandai oleh pertumbuhan tinggi badan yang cepat, perubahan bentuk tubuh, perkembangan organ seksual, dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder seperti tumbuhnya rambut pada area tertentu dan perubahan suara, terutama pada remaja laki-laki.³⁹ Perubahan hormonal ini juga berdampak langsung pada kestabilan emosi dan kepercayaan diri, sehingga remaja sering mengalami fluktuasi suasana hati atau mood swings.

³⁹ Patton, G. C., et al. (2022). Global patterns of puberty timing: Secular trends and implications. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 6(1), 39–52.

b. Berpikir Abstrak dan Logis

Menurut Jean Piaget, remaja telah memasuki tahap operasional formal (formal operational stage), yaitu tahap di mana mereka mampu berpikir abstrak, memproyeksikan masa depan, dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan. Mereka mulai mampu memahami konsep moralitas, keadilan, dan nilai-nilai idealis yang lebih kompleks daripada sekadar benar dan salah. Kemampuan ini memungkinkan remaja untuk membentuk pendapat sendiri dan melakukan penilaian kritis terhadap lingkungan sosialnya.⁴⁰

c. Pencarian dan Pembentukan Identitas Diri

Sesuai teori Erikson, ciri khas remaja adalah dorongan kuat untuk menemukan dan membentuk identitas diri. Mereka mulai mengeksplorasi berbagai peran, nilai, minat, dan ideologi untuk membentuk jati diri yang stabil. Hal ini bisa terlihat dari kecenderungan

⁴⁰ Siegler, Robert S. "Connecting learning environments to learning: Two examples from children's mathematics." *Developmental Review* (2024): 101138.

remaja mencoba berbagai gaya berpakaian, hobi, pilihan akademik, hingga sikap terhadap isu-isu sosial. Proses ini sering disertai dengan kebingungan peran, terutama jika tidak mendapat dukungan lingkungan yang positif.⁴¹

d. Ketergantungan Sosial dan Pengaruh Lingkungan

Remaja memiliki sensitivitas tinggi terhadap pendapat dan penilaian sosial. Menurut Albert Bandura, mereka belajar melalui pengamatan dan peniruan (observational learning) terhadap figur-figur yang dianggap penting, seperti teman sebaya, selebriti, guru, dan orang tua. Hal ini menjelaskan mengapa remaja sangat mudah terpengaruh oleh tren, gaya hidup, dan nilai-nilai yang berkembang di media sosial. Identifikasi terhadap kelompok sebaya (peer group) menjadi bagian penting dari proses pembentukan identitas sosial.⁴²

⁴¹ Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

⁴² Chen, Liangyong, et al. "How anxiety relates to blood donation intention of non-donors: The roles of moral disengagement and mindfulness." *The Journal of Social Psychology* 164.1 (2024): 43-58.

e. Kebutuhan Akan Kemandirian dan Pengakuan

Meskipun masih berada dalam tanggungan orang tua, remaja mulai menunjukkan keinginan kuat untuk membuat keputusan sendiri. Mereka ingin diakui sebagai individu yang mandiri dan bertanggung jawab. Kebutuhan ini sering kali berbenturan dengan kontrol orang tua, yang dapat menimbulkan konflik antar generasi. Di sisi lain, jika didampingi secara bijak, kemandirian ini akan berkembang menjadi modal penting untuk kedewasaan.⁴³

Secara keseluruhan dapat peneliti simpulkan, bahwa ciri-ciri remaja mencerminkan fase dinamis yang membutuhkan pemahaman dan pendampingan yang seimbang. Kombinasi antara eksplorasi identitas, perkembangan logika berpikir, dan tekanan sosial menjadikan masa remaja sebagai fase yang menentukan dalam pembentukan karakter individu di masa depan.

⁴³ Arnett, J. J. (2020). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.

3. Faktor Psikologis Remaja

Faktor psikologis merupakan elemen penting dalam memahami perkembangan remaja. Masa remaja ditandai oleh berbagai dinamika emosional, kognitif, dan sosial yang saling memengaruhi, serta menjadi dasar dalam pembentukan kepribadian dan identitas. Tiga teori utama yang relevan dalam menjelaskan faktor-faktor psikologis remaja berasal dari Albert Bandura, Erik Erikson, dan Jean Piaget.

a. Observasi Sosial dan Pembentukan Diri

Albert Bandura melalui *Social Learning Theory* menekankan bahwa perilaku individu, termasuk remaja, terbentuk melalui proses observasi dan peniruan terhadap model sosial. Remaja mengamati tindakan, nilai, dan konsekuensi dari perilaku orang-orang di sekitarnya, seperti orang tua, teman sebaya, guru, hingga figur publik di media.

Dari proses ini, mereka membentuk pemahaman tentang apa yang diterima atau ditolak secara sosial, serta

menginternalisasi nilai yang dianggap relevan dengan identitasnya.⁴⁴

Faktor psikologis utama yang ditekankan Bandura adalah konsep *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan. Bagi remaja, *self-efficacy* berkembang dari pengalaman pribadi, dukungan sosial, dan keberhasilan orang lain yang mereka amati. Ketika remaja merasa mampu mengontrol situasi hidupnya, maka ia cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan risiko yang lebih rendah terhadap perilaku menyimpang.⁴⁵

b. Identitas dan Krisis Psikososial

Erik Erikson menyebut masa remaja sebagai tahap kelima dalam delapan tahap perkembangan psikososial, yakni *Identity vs. Role Confusion*. Pada tahap ini, remaja berusaha menjawab pertanyaan mendasar: “Siapa saya?” dan “Apa

⁴⁴ Bandura, A. (2018). *A Commentary on Moral Disengagement: A Theory of Cognitive Disconnection. Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 278–281.

⁴⁵ Maddux, J. E., & Kleiman, E. M. (2021). Self-Efficacy. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer.

peran saya di masyarakat?”. Proses ini melibatkan eksplorasi nilai, minat, dan peran sosial. Jika remaja berhasil mengintegrasikan semua aspek ini, maka ia akan mencapai identitas yang kuat. Namun, jika gagal, mereka bisa mengalami kebingungan identitas yang mengarah pada keraguan, kecemasan, atau bahkan perilaku menyimpang.⁴⁶

Faktor psikologis utama dari teori Erikson terletak pada pentingnya dukungan sosial, khususnya dari keluarga dan teman sebaya. Ketersediaan ruang eksplorasi dan penerimaan atas perbedaan pilihan hidup memungkinkan remaja membangun jati diri yang sehat secara psikologis. Sebaliknya, tekanan yang terlalu besar atau penolakan dapat memperburuk kebingungan identitas dan menghambat kedewasaan emosional.

c. Kemampuan Berpikir Abstrak dan Pengambilan Keputusan

Menurut Jean Piaget, remaja memasuki tahap *formal operational* dalam perkembangan kognitif, di mana mereka

⁴⁶ Kroger, J. (2020). *Identity development: Adolescence through adulthood* (4th ed.). Sage Publications.

mampu berpikir logis, sistematis, dan abstrak. Mereka mulai mempertimbangkan berbagai kemungkinan, membuat perbandingan logis, serta mengevaluasi risiko dan konsekuensi dari tindakan mereka. Ini merupakan kemampuan penting dalam proses pengambilan keputusan dan pemecahan masalah yang semakin kompleks di usia remaja.⁴⁷

Faktor psikologis yang dijelaskan Piaget berkaitan dengan perkembangan cara berpikir yang lebih matang. Namun, kemampuan ini tidak selalu berkembang serempak pada setiap individu. Banyak remaja masih berada dalam proses transisi dari pola berpikir konkret ke abstrak, yang dapat menimbulkan ketidakpastian dan inkonsistensi dalam sikap atau perilaku. Oleh karena itu, lingkungan pendidikan dan keluarga berperan penting dalam merangsang kemampuan berpikir kritis dan reflektif pada remaja.⁴⁸

⁴⁷ Crone, E. A., & Fuligni, A. J. (2020). *Self and others in adolescence. Annual Review of Psychology*, 71, 447–469.

⁴⁸ Lightfoot, C. (2021). *The development of thinking in adolescence*. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (4th ed.). Wiley.