

KEKERASAN VERBAL DAN KEKERASAN NON VERBAL

Ridha A. Muzdhalifah¹, Riris S. Manalu², Ryan Yusnadi³, Selamat Gulo⁴, Septia Azzahra⁵, Shinta S.P Gulo⁶, Solidaria Lombu⁷, Tarsisius R. Nacak⁸, Tesalonika G. Sabanari⁹, Wahyu Ibrahim¹⁰.

Program Studi Sarjana Ilmu Hukum

Fakultas Hukum

Universitas Pamulang

Abstract

Every human being has a different character with differences in culture, religion, ethnicity, region and also in outlook on life. Because these differences can trigger conflicts that are motivated by different interests and can also cause reactions both in subtle ways, namely in the form of ideas and roughly, namely violence itself. Abuse can take the form of speech, which is a communication process in which the delivery of symbols and messages is carried out using one or more words (verbal) and also in the form of actions such as gestures, colors, facial expressions and so on (nonverbal) which are real, and result in damage to property and physical damage to the victim's life. It can be concluded that in social life, small to large conflicts often occur; this often happens because conflict is not an objective and real phenomenon, but rather, it exists in the minds of the people involved, it is only a manifestation of it, such as sadness, debates or real fights so that it can cause very fatal losses for victims of verbal and non-verbal abuse.

Keyword: Verbal abuse and non verbal abuse, Abuse at student, Social Action.

Abstrak

Individu tiap manusia memiliki karakter yang berbeda-beda dengan adanya perbedaan secara budaya, agama, suku, wilayah dan juga pandangan hidup. Oleh karena perbedaan tersebut dapat memicu adanya konflik yang dilatar belakangi dengan adanya kepentingan yang berbeda dan juga dapat menimbulkan reaksi baik secara halus yaitu berupa ide dan secara kasar yaitu kekerasan itu sendiri. Kekerasan dapat berupa ucapan yang merupakan proses komunikasi yang penyampaian simbol dan pesannya dilakukan dengan menggunakan satu kata atau lebih (verbal) dan juga berupa perbuatan seperti gesture, warna, mimik wajah dan lain sebagainya (nonverbal) yang bersifat nyata, dan berakibat kerusakan pada harta benda (property), fisik hingga merenggut jiwa pada korbannya. Dapat disimpulkan dalam kehidupan bermasyarakat sering terjadi konflik kecil hingga besar, hal ini sering terjadi karena konflik bukanlah suatu fenomena yang obyektif dan nyata, tetapi, ia ada dibenak orang-orang yang terlibat, hanyalah perwujudannya seperti, sedih, perdebatan, atau perkelahian yang nyata sehingga dapat memberikan kerugian yang sangat fatal bagi korban kekerasan verbal maupun non verbal.

Kata Kunci: Kekerasan verbal dan kekerasan non verbal, kekerasan pada siswa, Tindakan sosial

PENDAHULUAN

Dalam lembaga pendidikan formal, salah satunya adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi perhatian banyak orang akan mengetahui lebih jauh tentang problematika sekolah yang terfokus pada kekerasan. Melihat berbagai sumber seperti media cetak maupun online, ditemukan bahwa di dalam sekolah masih banyak terjadi fenomena mengkhawatirkan, khususnya kekerasan verbal dan non verbal yang dilakukan sesama siswa siswi. Paradigma publik tentang kekerasan masih sebagian besar selalu mengarah kepada hal-hal yang bersangkutan dengan fisik, sedangkan yang tidak bersangkutan dengan fisik seakan diabaikan.

Seperti yang dikatakan dalam buku Dengan Segala Hormat, bahwa banyak yang salah mengidentifikasi kekerasan hanya sebagai serangan fisik, padahal kenyataan sebagian besar kekerasan bersifat verbal, emosional, dan psikologis¹. Meskipun hal tersebut mengacu kepada guru di sekolah, tetapi hal ini juga sama-sama banyak terjadi di lingkungan keluarga. Selain itu, kekerasan verbal dan non verbal bisa jadi memiliki pengaruh yang relatif permanen karena yang disakiti atau yang menjadi korban adalah orang-orang yang memiliki kelemahan secara emosi yaitu cenderung rapuh dan sensitif.

Stress, kemiskinan, isolasi sosial, lingkungan yang mengalami krisis ekonomi, tidak bekerja, kurangnya pengetahuan orang tua tentang pendidikan anak serta minimnya pengetahuan agama orang tua yang turut berperan menjadi penyebab anak melakukan kekerasan ataupun bisa menjadi korban dari Tindakan

kekerasan. Tidak disadari bahwa kekerasan verbal dan non verbal merupakan kekerasan yang lebih sering terjadi dalam keluarga tetapi selama ini hanya dipandang sebelah mata. Hal ini terjadi karena dampak dari kekerasan verbal tidak langsung berdampak pada fisik. Makanya terkadang orang tua berpendapat tentang dampak dari kekerasan verbal tidak terlalu berat jika dibandingkan dengan kekerasan fisik.

Adanya pengertian yang salah dalam memandang anak, dimana anak masih saja dipandang sebagai objek yang wajib menurut kepada orang tua. Padahal belum tentu orang tua selamanya benar. Kebanyakan orang tua terlalu berharap pada anak dan cenderung memaksa agar anak mau menuruti sepenuhnya keinginan mereka, jika tidak maka anak akan mendapat hukuman. Hal inilah yang menjadikan alasan bagi orang tua sering melakukan kekerasan pada anak. Disamping itu, bisa juga dikarenakan riwayat orang tua yang dulunya dibesarkan dalam kekerasan sehingga cenderung meniru pola asuh yang telah mereka dapatkan sebelumnya.

Namun hal ini menjadi kebanyakan pemicu utama anak, untuk melakukan kekerasan kepada temannya di lingkungan sekolah maupun lingkungan bermain. Anak-anak yang sering mendapat kekerasan verbal dan non verbal berkemungkinan menjadi lebih nakal karena merasa orang tuanya tidak menyayanginya². Makanya dalam menjalani kehidupan, baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan masyarakat, setiap anak membutuhkan suatu hal yang bisa membuat pribadi

¹ Morrish, Dengan Segala Hormat, Jakarta, PT. ACSI Indonesia, 2011 hlm 45

² Hj. Iswah Adriana, S.Ag., M.Pd., Fenomena Kekerasan Verbal, Malang, CV. Literasi Nusantara Abadi, 2020, hlm 27

mereka bisa menyatu dengan lingkungan mereka. Salah satunya adalah kepercayaan diri.

Kekerasan sering terjadi baik yang dilakukan secara terencana ataupun spontanitas karena emosi. Kekerasan sendiri merupakan suatu tindak kejahatan yang dilakukan manusia, dimana hal tersebut bertujuan untuk melukai manusia lainnya, baik secara fisik maupun non-fisik. Motif yang mendorong mereka melakukan tindak kekerasan, dengan harapan bisa mencapai keadilan dengan menghukum mereka yang telah menghukum mereka, tidak dengan adil. Sering juga kekerasan ini dilakukan dengan motif jahat, seperti merampok ataupun pembunuhan berencana.

Kekerasan pada dasarnya terbagi menjadi dua, yaitu, kekerasan fisik dan psikologis, atau bisa disebut juga dengan kekerasan verbal dan non-verbal. Kekerasan fisik yaitu menyakiti secara fisik bagian tubuh manusia yang menyebabkan luka dan bisa berujung pembunuhan. Sedangkan kekerasan psikologis menyerang mental atau otak seseorang, seringnya dalam bentuk perkataan yang tidak baik, mengumpat atau mengancam. Maka dari itu, kekerasan psikologis ini banyaknya tidak bisa dilihat secara langsung oleh mata kepala kita.

Tindak kekerasan yang terjadi saat ini di tengah masyarakat menjadi sebuah problematika sosial yang terwujud dalam berbagai bentuk maupun terjadinya kekerasan, baik yang sifatnya konservatif maupun kekerasan yang terjadi dengan cara modern³. Kekerasan ini juga dapat terjadi di berbagai tempat, dan situasi. Tindakan kekerasan ini bisa saja dilakukan oleh orang terdekat seperti keluarga yang seharusnya menjadi tempat teraman bagi seseorang, serta dapat dilakukan oleh pihak yang memiliki pendidikan tinggi atau bahkan

dilakukan oleh orang yang memiliki label “kuat agama/saleh”.

Kekerasan verbal dan non verbal dapat terjadi di mana saja, seperti di sekolah, rumah, di jalan, di tempat kerja, dan lingkungan tempat tinggal. Kekerasan yang terjadi akan membawa banyak dampak, seperti gangguan kemampuan sosial, emosi dan kognitif selama hidupnya, kesehatan mental (depresi, halusinasi dan lain lain). Semua tindakan kekerasan yang dialami korban, tanpa disadari akan terekam di bawah alam sadar mereka dan akan terbawa sampai masa dewasanya dan terus sepanjang hidupnya. Anak yang mendapatkan stimulasi yang baik, maka akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang terarah dan lebih cepat dibanding daripada anak yang kurang atau tidak mendapatkan stimulasi.

Metode Penelitian

Metode yang penulis gunakan dalam penulisan ini adalah metodologi hukum normatif. Penelitian normative atau penelitian hukum kepustakaan adalah penelitian hukum dengan menggunakan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari bahan-bahan pustaka. Dalam penelitian hukum normatif pada jurnal ini, penulis mengumpulkan data berupa data-data sekunder yang diperoleh dari buku-buku, Undang-Undang serta sumber kepustakaan lainnya.

Hasil dan Pembahasan

1. Kekerasan Verbal

Kekerasan verbal ialah kekerasan yang melibatkan emosional. Kekerasan verbal misalnya ketika seseorang menggunakan ucapannya untuk menyerang, mendominasi, mengejek, memanipulasi, dan menghina orang lain serta

³ Titik Lestari, Verbal Abuse, Yogyakarta, PT. Psikosain, 2016 hlm 86

mempengaruhi kesehatan mental orang tersebut. Selain kekerasan berbentuk intimidasi, bisa dalam berbagai bentuk, termasuk kata-kata, video, meme, atau gambar yang diposting di jejaring sosial. Kekerasan verbal dapat mendahului kekerasan fisik. Namun, ini tidak selalu terjadi. Kekerasan verbal dapat dilakukan tanpa kekerasan fisik. Efek kekerasan verbal sama berbahayanya dengan kekerasan fisik. Kekerasan verbal merupakan *“kekerasan terhadap perasaan”*.

Mengeluarkan kata kata kasar tanpa menyentuh fisik, kata-kata yang memfitnah, kata-kata yang mengancam, menakutkan, menghina atau membesar-besarkan kesalahan orang lain merupakan bentuk dari kekerasan verbal.⁴ Kekerasan verbal merupakan cara keras untuk mengendalikan dan mempertahankan kekuasaan atas orang lain. Mengutip Psych Central, tindakan ini sering dilakukan dengan menggunakan nada atau suara tinggi.

2. Kekerasan Non Verbal

Kekerasan non-verbal adalah kekerasan pada kasus pelecehan di mana komunikasi non-verbal digunakan sebagai sarana pelecehan. Di tempat kerja dan dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang mungkin mengalami berbagai jenis pelecehan. Bahasa tubuh dan tindakan kita dapat menyebabkan pelecehan. Perilaku kekerasan non verbal ini adalah sebuah tindakan kekerasan fisik sebagai bentuk kemarahan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan melukai orang lain dan dapat menimbulkan kerugian pada korban⁵.

Kekerasan non verbal ini umumnya dapat dilakukan seseorang dalam bentuk kemarahan, sewenang – wenang,

penyergapan, kecaman, serta wujud perbuatan yang dapat menimbulkan penderitaan dan kesakita pada orang lain yang menjadi korban kekerasan non verbal. Sering kita temui dalam pemberitaan sehari-hari terkait penganiayaan, pengeroyokan dan tindakan-tindakan fisik lainnya yang membahayakan seseorang, bahkan hingga merenggut nyawa korban dari tindakan kekerasan ini.

Namun, kekerasan non verbal ini tidak dilakukan tanpa sebab, terdapat faktor-faktor yang melatarbelakangi pelaku melakukan kekerasan diantaranya faktor psikologis, sosial, lingkungan, situasional, biologis, genetik, individu yang kurang diperhatikan, tertekan, efek dari pergaulan yang buruk, rasa marah dan belajar respons yang agresif, merasa gagal pada diri sendiri, sedang dalam masa pencarian jati diri, pengaruh negative, kemarahan, empati, depresi, provokasi dan frustrasi.

3. Bentuk Kekerasan Verbal dan Non Verbal

Bullying (mengejek, mencela, mengusik) merupakan salah satu bentuk kekerasan verbal yang marak dilakukan oleh berbagai kalangan termasuk hingga ke era digital sekarang ini. Kekerasan verbal dapat menyakitkan sama seperti kekerasan fisik, meskipun tanpa adanya kontak fisik yang terlibat. Ketika seseorang diganggu dengan kata-kata yang kasar, hinaan, ancaman, atau cacian, mereka akan merasakan luka batin yang mendalam.

Kekerasan verbal menghancurkan kepercayaan diri, mengaburkan pemikiran positif, dan meninggalkan luka yang sulit sembuh. Berikut bentuk-bentuk kekerasan verbal yaitu:

- **Menyalahkan**, jenis kekerasan verbal ini melibatkan membuat

⁴ Rasyid, Mochamad Riyanto, Kekerasan di Layar Kaca, Jakarta, PT Kompas Media Nusantara, 2023, hlm 90

⁵ Anantasari, Menyikapi perilaku agresif anak, Yogyakarta, PT. Kanisius 2023, hlm 63

korban percaya bahwa mereka bertanggung jawab atas perilaku kasar atau bahwa mereka membawa pelecehan verbal pada diri mereka sendiri.

- **Merendahkan**, kekerasan verbal ini sering disamarkan sebagai humor, komentar sarkastik yang dimaksudkan untuk meremehkan dan merendahkan orang lain dapat menjadi bentuk pelecehan verbal.
- **Kritik**, ini melibatkan komentar kasar dan terus-menerus yang dimaksudkan untuk membuat orang tersebut merasa buruk tentang diri mereka sendiri dan tidak konstruktif tetapi disengaja dan menyakitkan. Kritik bisa menyakitkan di depan umum atau pribadi, terutama jika orang tersebut hanya bersikap jahat dan tidak berniat untuk menjadi konstruktif.
- **Gaslighting**, kekerasan ini adalah jenis pelecehan emosional yang berbahaya, dan terkadang terselubung, di mana pelaku membuat target mempertanyakan penilaian dan kenyataan mereka.
- **Penghinaan**, dihina di depan umum oleh teman sebaya, teman, anggota keluarga, atau pasangan kencan, ini bisa sangat menyakitkan.
- **Penilaian**, jenis pelecehan verbal ini melibatkan memandang rendah korban, tidak menerima mereka apa adanya, atau menahan mereka pada harapan yang tidak realistis.
- **Manipulasi**, menggunakan kata-kata untuk memanipulasi dan mengendalikan orang lain juga merupakan jenis pelecehan verbal.

Ini dapat mencakup pernyataan seperti, *“Jika kamu benar-benar mencintai saya, kamu tidak akan memberitahu siapapun tentang hubungan kami,”* atau menggunakan rasa bersalah untuk membuat kamu melakukan hal-hal tertentu.

- **Atribusi**, bahasa kasar atau yang merugikan diri subjek – harga diri, dan konsep diri. Terlibat dalam atribusi adalah bentuk pelecehan verbal. Itu bukan perlakuan yang dapat diterima dari orang lain, bahkan jika mereka memanggil namaku dengan suara netral.
- **Menggoda**, orang yang melecehkan kamu secara verbal biasanya mengubah kamu menjadi lelucon. Hal ini dapat dilakukan dengan tatap muka atau tatap muka. Tapi itu bukan kesenangan yang tidak berbahaya jika kamu tidak menganggapnya lucu. Selain itu, pelaku kekerasan verbal biasanya memilih lelucon yang menyerang area di mana mereka merasa rentan atau rentang.
- **Ancaman**, kekerasan ini termasuk pernyataan yang dirancang untuk mengintimidasi, mengendalikan, atau memanipulasi korban agar tunduk. Ancaman tidak boleh dianggap enteng. Ketika orang mengancam korban, mereka mencoba mengendalikan dan memanipulasi korban. Ingat, tidak ada cara yang lebih baik untuk mengendalikan seseorang selain menakut-nakuti mereka dengan cara tertentu.
- **Menahan**, jenis pelecehan verbal ini melibatkan penolakan untuk memberikan kasih sayang atau

perhatian, seperti berbicara dengan calon korban, melihat, atau berada di ruangan yang sama.⁶

Sedangkan bentuk-bentuk kekerasan non verbal adalah sebagai berikut:

- **Memposting foto tanpa persetujuan**, memposting foto seseorang tanpa persetujuan mereka adalah pelecehan verbal. Harap dicatat bahwa gambar tidak harus bersifat pribadi. Memposting gambar tanpa persetujuan sebelumnya, dianggap sebagai pelecehan verbal.
- **Mengirim gambar yang mengintimidasi**, di era media sosial ini semua orang terhubung dan memiliki akses, kemampuan, dan kebebasan untuk saling mengirim foto. Namun, mengirim gambar yang tidak diminta tanpa pandang bulu adalah pelecehan non-verbal.
- **Tatapan atau gestur yang mengintimidasi**, tatapan, tatapan, atau celah yang canggung adalah pelecehan non-verbal.
- **Menerima hadiah yang tidak diinginkan**, menerima hadiah yang tidak diinginkan atau menyinggung adalah pelecehan yang tidak diucapkan. Ini mungkin termasuk menerima bantuan atau dukungan yang tidak diinginkan.
- **Sentuhan fisik yang tidak pantas**, semua bentuk sentuhan fisik yang tidak pantas adalah bagian dari pelecehan non-verbal. Ini termasuk meletakkan tangan di bahu, menggosok sesuatu saat berjalan,

berdiri dekat dengan tidak nyaman, atau kontak lain yang membuat orang tersebut tidak nyaman.

- **Gerakan wajah atau Gerakan tangan yang tidak pantas**, seringai kasar, bersiul, dan bersiul juga merupakan bentuk pelecehan non-verbal. Gerakan tangan yang mempermalukan orang lain adalah pelecehan non-verbal.
- **Cyberstalking**, ini adalah bentuk baru pelecehan non-verbal yang memungkinkan pengiriman pesan melalui platform online. Ini termasuk pelacakan lokasi ponsel dan menggunakan data itu untuk mengintip seseorang di kehidupan nyata.⁷

4. Dampak Kekerasan Verbal dan Non Verbal

Kekerasan verbal dapat mempengaruhi semua aspek kehidupan, mulai dari kinerja akademis hingga hubungan hingga kesuksesan pekerjaan. Seperti bentuk pelecehan dan intimidasi lainnya, pelecehan verbal memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang, dampak kekerasan verbal yaitu:

- Mengalami khawatir yang berlebihan
- Mengalami perubahan suasana hati yang cepat
- stres kronis
- Merasa harga diri rendah
- Mengalami depresi
- Merasa malu, bersalah, putus asa
- Mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD)⁷,
- Mencari tempat pelampiasan berupa penggunaan zat seperti narkoba
- Mengalami gangguan sosial

⁶ Sarlito Wirawan Sarwono, Psikologi Remaja Edisi Revisi, Jakarta, PT. Rajawali Pers, 2016 hlm. 55

⁷ Dr. Abu Huraerah, M.Si, Kekerasan Terhadap Anak, Bandung, PT. Nuansa Cendekia, 2018 hlm 49

- Mengalami rasa tidak percaya diri
- Mulai mempertanyakan intelegensi diri.

Kekerasan verbal juga dapat menciptakan lingkungan sekolah yang tidak aman, tidak nyaman, dan tidak kondusif untuk pembelajaran. Pencegahan dan penanganan kekerasan verbal di sekolah menjadi perhatian penting.

Ketika pelecehan verbal parah, itu dapat memengaruhi apakah orang menganggap diri mereka sukses dalam semua bidang kehidupan mereka. Mereka mungkin merasa tidak berharga, kesulitan mempercayai orang lain, dan kesulitan mengendalikan emosi diri sendiri. Begitupun untuk anak-anak sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa anak-anak yang dilecehkan secara verbal oleh teman sebaya di rumah atau di sekolah berisiko lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan di masa dewasa.⁸

Sedangkan dampak kekerasan non-verbal menimbulkan efek bisa bersifat psikologis dan fisik. Konsekuensi dari pelecehan non verbal bervariasi dan tergantung pada jenis pelecehan dan durasinya. Dampak kekerasan non-verbal meliputi:

- Ketakutan dan kecemasan sosial
- Menarik diri dari lingkungan
- Menyalahkan diri sendiri atas pelecehan yang dialami
- Frustrasi dan gangguan konsentrasi
- Kesehatan fisik dan mental terganggu
- Mengalami penolakan dari lingkungan
- Takut ditolak Masyarakat
- Menghindari pelakunya
- Kurangnya kepercayaan

- Tingkat percaya diri yang rendah
- Kehilangan moral
- Merasa terhina

Terkadang, ekspresi wajah, postur tubuh, atau gerakan tubuh dapat membawa pesan yang lebih tajam daripada apa yang diucapkan oleh kata-kata. Kekerasan non verbal melibatkan penggunaan bahasa tubuh dengan tujuan untuk mengintimidasi, mengancam, atau melukai orang lain. Tajaman tatapan mata, postur tubuh yang mengancam, atau gerakan tubuh yang agresif dapat menyebabkan rasa takut dan ketidaknyamanan dalam diri penerima pesan non verbal tersebut.⁹

Ingatlah, tindakan kekerasan non verbal bisa terjadi di berbagai situasi, mulai dari lingkungan kerja, sekolah, hingga tempat umum. Jadi, wajar jika kita merasa tidak nyaman ketika berada di sekitar seseorang yang menunjukkan tanda-tanda kekerasan non verbal. Alih-alih membiarkannya terjadi, mari kita bersama-sama mengubah pola perilaku ini dengan mengedukasi orang-orang tentang pentingnya menghormati ruang dan batas setiap individu.

5. Faktor - Faktor yang Menyebabkan Kekerasan Verbal dan Non Verbal

Kekerasan verbal dan non verbal terjadi karena berbagai faktor, yaitu:

a. Faktor Keluarga

Didikan dan perlakuan orang tua di dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap perilaku anak. Jika anak diajarkan dengan cara kekerasan dan melihat orang tuanya sering melakukan kekerasan verbal maupun fisik, maka anak cenderung meniru perilaku tersebut. Pola asuh

⁸ Gunarsa, S. D & Gunara, Y. Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga, Jakarta, PT BKP Gunung Mulia, 2010 hlm 59

⁹ Amalia, Ananda Rizka, and Dede Rahmat Hidayat. "Pengaruh Kekerasan Verbal Terhadap Self-Esteem Remaja Akhir Di Kota Bekasi." Jurnal Syntax Fusion 3, no. 09 (2023): 977–86.

ketat dan otoriter seperti tiger parenting yang dimana hal ini tidak mengedepankan komunikasi juga rentan sekali membuat anak melampiaskan emosinya dengan cara yang salah. Cara yang salah inilah yang akhirnya sang anak bisa melakukan kekerasan kepada temannya.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan pertemanan yang salah dapat mempengaruhi anak untuk berperilaku kasar. Jika berteman dengan anak-anak yang senang melakukan bullying, memaki, atau perilaku menyimpang lainnya, lama-kelamaan anak akan menganggap perilaku tersebut wajar dan mengikutinya.

c. Faktor Media Sosial

Terpaan media yang menampilkan adegan kekerasan tanpa filter yang cukup juga bisa memicu anak meniru perilaku tersebut. Anak-anak dan remaja yang kecanduan gadget atau overdosis menonton konten kekerasan di TV dan youtube tanpa pengawasan cenderung lebih agresif dan impulsif. Sehingga rentan sekali bagi anak-anak untuk mengikuti ataupun meniru adegan kekerasan tersebut.

6. Upaya Mencegah Kekerasan Verbal dan Non Verbal

Di dalam lingkungan, kita bisa dapat mencegah kekerasan verbal dan non verbal dengan beberapa cara, seperti¹⁰:

1) Pendidikan Karakter Sejak Dini

Pendidikan karakter yang keluarga berikan sejak usia dini sangat penting untuk mencegah kekerasan verbal dan non verbal di kemudian hari. Orang tua sebaiknya memberikan contoh komunikasi yang baik, tanpa kekerasan verbal dan non verbal kepada anak.

Orang tua juga perlu mengajarkan nilai-nilai moral seperti menghargai sesama, berempati, jujur, bertanggung jawab. Dengan pola asuh yang melibatkan pendidikan karakter yang kuat sejak dini, anak akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih menghargai orang lain dan terhindar dari kekerasan verbal dan non verbal.

2) Mengontrol Emosi

Kekerasan verbal seringkali muncul karena emosi yang tidak terkontrol. Oleh karena itu, melatih kontrol emosi sangat penting untuk mencegah kekerasan verbal dan non verbal. Beberapa cara yang bisa kita lakukan antara lain dengan meditasi, menenangkan diri sebelum berbicara saat emosi sedang meluap, berpikir sebelum berkata-kata, dan meminta maaf jika sudah melakukan kekerasan verbal. Dengan kontrol emosi yang baik, seseorang akan lebih mampu berkomunikasi tanpa melakukan kekerasan verbal dan non verbal.

3) Komunikasi Non-Kekerasan

Cara lain untuk mencegah kekerasan verbal dan non verbal adalah dengan menerapkan pola komunikasi non-kekerasan, yaitu komunikasi tanpa menyakiti perasaan lawan bicara. Hal ini bisa kita lakukan dengan berbicara

¹⁰ Ponny Retno Astuti, Meredam Bullying 3 cara efektif mengatasi kekerasan pada anak, PT Grasindo, Jakarta, 2008 hlm 65

secara sopan, tidak menghina, tidak membentak, tidak menggunakan kata-kata kasar, serta mengedepankan pendekatan empati dan rasa hormat. Dengan komunikasi non-kekerasan, konflik verbal dan non verbal dapat kita cegah.

4) Mempunyai rasa Empati

Mempunyai empati sejak dini sangat penting untuk mencegah kekerasan verbal dan non verbal. Orangtua juga perlu mengajarkan anak untuk memahami perasaan orang lain dan berempati pada penderitaan yang dirasakan orang lain. Orang tua dan guru bisa memberikan contoh sikap empati dan mengajak anak untuk ikut merasakan penderitaan orang lain. Dengan demikian, anak akan belajar untuk tidak melakukan kekerasan nonverbal yang dapat menyakiti orang lain.

7. Cara Menangani Korban Kekerasan Verbal dan Non verbal

Korban kekerasan, baik verbal maupun nonverbal, perlu mendapat dukungan dan perhatian agar bisa pulih dari trauma mereka. Beberapa cara yang dapat kita lakukan untuk menangani korban kekerasan adalah¹¹:

a) Beri Dukungan Psikologi dan Sosial

Berikan motivasi dan dukungan secara terus menerus agar korban merasa diperhatikan dan tidak sendirian. Beri korban kekuatan untuk tetap bertahan dan bangkit dari keterpurukan akibat kekerasan yang mereka alami.

b) Laporkan Ke Pihak Berwenang

Bantu korban untuk melaporkan kasus kekerasan yang mereka alami kepada pihak berwenang seperti kepolisian atau dinas sosial. Hal ini penting agar pelaku kekerasan mendapatkan efek jera secara hukum.

c) Bantu Korban untuk Konsultasi Kepada Ahli

Rujuk korban untuk menjalani konseling dengan psikolog agar bisa mendapat terapi trauma. Ini sangat penting untuk pemulihan psikis korban pasca mengalami kekerasan. Konseling dapat membantu korban untuk mengenali dan mengelola trauma serta ketakutan mereka.

Dengan pemberian dukungan sosial, tindakan hukum, dan konseling psikologis, kita dapat berharap korban kekerasan verbal dan nonverbal dapat pulih secara perlahan dan kembali mendapatkan rasa percaya diri mereka. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar juga sangat penting agar proses pemulihan korban dapat berjalan dengan baik.

Kesimpulan

Kekerasan verbal dan non verbal dapat memiliki dampak negative yang signifikan, terutama pada perkembangan emosional dan psikologis seseorang. Kekerasan verbal dan non verbal dapat dialami anak pada lingkungan sekolah. Penting untuk diingat bahwa kekerasan verbal dan non verbal tidak hanya berdampak pada saat itu, tetapi juga dapat meninggalkan bekas jangka panjang pada korban. Oleh karena itu, penting untuk mendorong komunikasi yang sehat, penuh

¹¹ Baron, R. A & Byrne. D. Psikologi sosial. Jakarta, PT. Erlangga, 2022 hlm 72

pengertian, dan mendukung dalam hubungan interpersonal. Jika anak atau seseorang yang anak kenal mengalami kekerasan verbal, penting untuk mencari bantuan dan dukungan dari profesional atau organisasi yang dapat memberikan pertolongan.

Sebagian masyarakat berupaya mencegah dan mengatasi dua tindak kejahatan ini. Tapi tidak sedikit juga masyarakat yang tanpa sadar turut andil menciptakan tindak kekerasan verbal dan non verbal ini. Kenyataannya, membutuhkan edukasi yang konsisten di masyarakat untuk bisa mengatasi masalah kekerasan verbal dan non verbal ini. Masyarakat perlu memahami apa itu kekerasan verbal dan non verbal, serta dampak yang disebabkan oleh kedua jenis kekerasan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Morrish, Dengan Segala Hormat, Jakarta, PT. ACSI Indonesia, 2011.
- Hj. Iswah Adriana, S.Ag., M.Pd., Fenomena Kekerasan Verbal, Malang, CV. Literasi Nusantara Abadi, 2020.
- Titik Lestari, Verbal Abuse, Yogyakarta, PT. Psikosain, 2016.
- Rasyid, Mochamad Riyanto, Kekerasan di Layar Kaca, Jakarta, PT Kompas Media Nusantara, 2023.
- Anantasari, Menyikapi perilaku agresif anak, Yogyakarta, PT. Kanisius 2023.
- Sarlito Wirawan Sarwono, Psikologi Remaja Edisi Revisi, Jakarta, PT. Rajawali Pers, 2016.
- Dr. Abu Huraerah, M.Si, Kekerasan Terhadap Anak, Bandung, PT. Nuansa Cendekia, 2018.
- Ponny Retno Astuti, Meredam Bullying 3 cara efektif mengatasi kekerasan pada anak, PT Grasindo, Jakarta, 2008.
- Baron, R. A & Byrne. D. Psikologi sosial. Jakarta, PT. Erlangga, 2022.
- Gunarsa, S. D & Gunara, Y. Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga, Jakarta, PT BKP Gunung Mulia, 2010.
- Amalia, Ananda Rizka, and Dede Rahmat Hidayat. "Pengaruh Kekerasan Verbal Terhadap Self-Esteem Remaja Akhir Di Kota Bekasi." Jurnal Syntax Fusion 3.