

ARTIKEL PENELITIAN

Strategi Regulasi Emosi Dewasa Awal Yang Mengalami *Verbal Abuse* Dari Orang Tua

Hashifa Nadzwa Roliskana & Endah Mastuti*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi strategi regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami *verbal abuse* dari orang tua. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan terdiri dari tiga dewasa awal berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan *Parental Verbal Abuse Questionnaire* (PVAQ) sebagai alat skrining. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik deduktif (*theory-driven*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *verbal abuse* dari orang tua menimbulkan emosi negatif yang menetap, pemikiran negatif terhadap diri, kesulitan mengekspresikan emosi, serta penumpukan emosi negatif hingga masa dewasa awal. Untuk menghadapi dampak tersebut, partisipan menggunakan strategi regulasi emosi berupa *expressive suppression*, *situation modification*, *attentional deployment*, dan *cognitive reappraisal*. Strategi tersebut berkembang sebagai upaya bertahan dalam lingkungan yang tidak aman secara emosional, meskipun sebagian masih bersifat protektif dan belum sepenuhnya adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *verbal abuse* dari orang tua berperan dalam membentuk cara dewasa awal mengelola emosi.

Kata kunci: regulasi emosi, verbal abuse, dewasa awal, studi kasus.

ABSTRACT

This study aims to identify emotion regulation strategies among emerging adults who have experienced parental verbal abuse. This study employed a qualitative approach using a case study method. The participants consisted of three emerging adults aged 18–25 years who were selected through purposive sampling using the Parental Verbal Abuse Questionnaire (PVAQ) as a screening tool. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using deductive thematic analysis (theory-driven). The findings showed that parental verbal abuse led to persistent negative emotions, negative self-directed thoughts, difficulty expressing emotions, and the accumulation of negative emotions into emerging adulthood. To deal with these impacts, participants used emotion regulation strategies in the form of expressive suppression, situation modification, attentional deployment, and cognitive reappraisal. These strategies developed as efforts to survive in an emotionally unsafe environment, although some remained protective and not yet fully adaptive. The findings indicate that parental verbal abuse plays a role in shaping how emerging adults manage their emotions.

Keywords: emotion regulation, verbal abuse, emerging adulthood, case study.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal atau *emerging adulthood* merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, perencanaan karier, serta pencarian gaya hidup dan nilai hidup yang sesuai. Meskipun sering dipandang sebagai fase perkembangan yang positif, masa ini juga diwarnai berbagai tantangan emosional, seperti kecemasan, ketidakpastian terhadap masa depan, tekanan akademik dan sosial, serta krisis jati diri. Dalam konteks Indonesia, persoalan kesehatan mental pada kelompok usia muda hingga dewasa awal juga menjadi perhatian, termasuk gangguan mental emosional, depresi, dan risiko bunuh diri. Dalam kondisi psikologis yang rentan tersebut, kemampuan individu dalam mengelola emosi menjadi aspek yang penting karena pengelolaan emosi yang kurang baik dapat berkaitan dengan stres, perilaku menyakiti diri, dan gangguan psikologis yang lebih berat.

Kemampuan regulasi emosi tidak terbentuk secara terpisah dari pengalaman hidup individu. Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola asuh, kedekatan emosional, pengalaman stres, dan pengalaman kekerasan. Dalam konteks keluarga, salah satu pengalaman yang dapat memengaruhi perkembangan regulasi emosi adalah kekerasan verbal dari orang tua. *Verbal abuse* dipahami sebagai penggunaan kata-kata kasar dan menyakitkan, seperti hinaan, ancaman, kritik yang merendahkan, dan bentuk komunikasi lain yang melukai perasaan. Meskipun tidak meninggalkan luka fisik, kekerasan verbal dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang. Di Indonesia, kekerasan verbal masih sering dianggap sebagai bagian dari cara mendisiplinkan anak, sehingga kerap dinormalkan dalam keluarga. Penelitian pada mahasiswa di Yogyakarta bahkan menunjukkan bahwa hampir separuh partisipan pernah mengalami kekerasan verbal dari orang tua, dan pengalaman tersebut berkaitan dengan penurunan kepercayaan diri.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kekerasan verbal dapat memunculkan reaksi marah, sedih, kecewa, takut, cemas, gangguan tidur, gangguan makan, hingga dorongan menyakiti diri. Pada masa dewasa, pengalaman kekerasan verbal dari orang tua juga dapat berkaitan dengan rendah diri, stres berlebih, dan kesulitan dalam regulasi emosi. Regulasi emosi sendiri merupakan proses ketika individu mengelola emosi yang dirasakan, baik dalam mengenali, mengendalikan, maupun mengekspresikannya agar tetap dapat berfungsi secara adaptif. Dalam kerangka Gross, strategi regulasi emosi dapat dipahami melalui proses seperti *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Kerangka ini relevan untuk memahami bagaimana individu dewasa awal yang mengalami *verbal abuse* dari orang tua mengelola dampak emosional yang masih terbawa ke dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun penelitian mengenai dampak kekerasan verbal telah banyak dilakukan, sebagian besar masih berfokus pada anak dan remaja atau menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan prevalensi serta dampak psikologis. Kajian regulasi emosi pada dewasa awal di Indonesia juga masih lebih banyak menyoroti konteks relasi romantis, seperti pengalaman *ghosting* atau kekerasan verbal dalam pacaran. Dengan demikian, masih terbatas penelitian yang secara khusus menggali bagaimana dewasa awal yang mengalami *verbal abuse* dari orang tua mengelola dampak emosionalnya dan strategi regulasi emosi apa yang mereka gunakan. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini berupaya memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai strategi regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami *verbal abuse* dari orang tua. Pertanyaan penelitian dalam studi ini adalah: bagaimana strategi regulasi emosi individu dewasa awal yang pernah mengalami *verbal abuse* dari orang tua?

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai strategi regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami *verbal abuse* dari orang tua. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman partisipan secara rinci dalam konteks kehidupan yang nyata dan spesifik.

Partisipan penelitian terdiri dari tiga dewasa awal berusia 18–25 tahun yang memiliki pengalaman *verbal abuse* dari orang tua. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan secara sengaja berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: (1) individu dewasa awal berusia 18–25 tahun, (2) memiliki pengalaman kekerasan verbal dari orang tua, dan (3) bersedia menjadi partisipan serta mampu menceritakan pengalaman pribadinya. Untuk proses penyaringan awal, penelitian ini menggunakan *Parental Verbal Abuse Questionnaire* (PVAQ) yang telah divalidasi dalam konteks Indonesia. Instrumen ini terdiri dari 23 item dengan skala Likert empat tingkat, yaitu 4 = selalu, 3 = sering, 2 = jarang, dan 1 = tidak pernah. Skor total kemudian dikategorikan menjadi tinggi (≥ 46), sedang (23–45), dan rendah (< 23). Hanya calon partisipan dengan skor tinggi dan bersedia diwawancarai yang direkrut dalam penelitian ini.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Pedoman wawancara disusun berdasarkan teori regulasi emosi Gross serta konsep *verbal abuse* dari berbagai literatur agar dapat menggali pengalaman emosional partisipan dan strategi regulasi emosi yang mereka gunakan. Wawancara dilakukan secara daring melalui Google Meet. Seluruh

partisipan terlebih dahulu diberikan *informed consent* yang memuat informasi mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, hak partisipan, dan persetujuan perekaman wawancara.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik deduktif (*theory-driven*), karena proses analisis diarahkan oleh kerangka teori regulasi emosi dari Gross yang juga menjadi dasar penyusunan pedoman wawancara. Tahapan analisis mengacu pada Braun dan Clarke (2006), yaitu: mentranskrip dan membaca data secara berulang, memberikan kode awal pada bagian data yang relevan, mengelompokkan kode ke dalam tema awal, meninjau kembali tema, mendefinisikan dan menamai tema, serta menyusun hasil analisis dalam bentuk narasi. Dalam konteks studi kasus, analisis juga mengacu pada pendekatan Yin melalui analisis dalam masing-masing kasus, pencocokan pola temuan dengan kerangka teori, pembangunan penjelasan terhadap temuan, serta analisis antar kasus untuk melihat persamaan dan perbedaan antar partisipan.

Untuk meningkatkan kredibilitas data, penelitian ini menerapkan *member checking*, yaitu memberikan kesempatan kepada partisipan untuk memeriksa kembali hasil transkrip wawancara guna memastikan ketepatan informasi dan kesesuaian interpretasi peneliti dengan pengalaman partisipan. Melalui proses ini, partisipan dapat mengonfirmasi, memperbaiki, atau menanggapi kembali hasil temuan peneliti.

HASIL PENELITIAN

Analisis terhadap tiga partisipan menunjukkan bahwa pengalaman *verbal abuse* dari orang tua muncul dalam konteks keluarga yang ditandai oleh komunikasi yang minim, konflik yang tidak terselesaikan, dan suasana emosional yang tidak stabil. Meskipun bentuk pengalaman pada tiap partisipan berbeda, ketiganya menunjukkan pola yang serupa, yaitu menerima ucapan menyakitkan secara berulang, seperti bentakan, pelabelan negatif, tuduhan, ancaman, hingga penolakan terhadap keberadaan diri. Pada MZM, pengalaman *verbal abuse* lebih banyak muncul dalam bentuk bentakan, kata-kata kasar, dan pelabelan negatif. Pada MC, pengalaman tersebut muncul melalui tuduhan bahwa dirinya menyakiti atau menolak ibunya. Sementara itu, pada BD, *verbal abuse* tampak lebih intens dalam bentuk caci maki, sumpah negatif, dan pernyataan bahwa dirinya tidak diinginkan.

Pengalaman tersebut menimbulkan berbagai dampak emosional yang masih dirasakan hingga masa dewasa awal. Ketiga partisipan menunjukkan emosi negatif yang menetap, seperti sedih, marah, kecewa, takut, dan cemas. Selain itu, ditemukan pula pemikiran negatif terhadap diri sendiri, seperti merasa tidak berguna, merasa menjadi sumber masalah,

merasa tidak diinginkan, hingga mempertanyakan keberadaan diri. Seluruh partisipan juga menunjukkan kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara terbuka. Emosi yang tidak tersampaikan cenderung dipendam dan menumpuk, sehingga pada situasi tertentu muncul dalam bentuk ledakan emosi, kelelahan emosional, stres, atau tekanan psikologis yang lebih berat. Beberapa partisipan juga menunjukkan reaksi fisik ketika mengingat pengalaman menyakitkan tersebut, seperti jantung berdebar, tubuh gemetar, gelisah, dan menangis.

Dalam menghadapi dampak emosional tersebut, partisipan menggunakan beberapa strategi regulasi emosi yang menunjukkan pola serupa. Strategi yang paling dominan adalah *expressive suppression*, yaitu menahan dan tidak mengekspresikan emosi secara terbuka. Ketiga partisipan cenderung memilih diam, memendam, dan tidak membela diri saat menerima perlakuan menyakitkan dari orang tua. Strategi lain yang juga banyak digunakan adalah *situation modification*, yaitu menjauh dari situasi yang memicu emosi negatif, misalnya dengan masuk kamar, pergi dari rumah, atau menghindari interaksi dengan orang tua. Selain itu, partisipan juga menggunakan *attentional deployment* melalui distraksi seperti menonton, bermain ponsel, tidur, atau menghabiskan waktu bersama teman. Pada tingkat yang lebih reflektif, ketiga partisipan juga menunjukkan bentuk *cognitive reappraisal*, yaitu upaya memaknai ulang pengalaman, misalnya dengan mencoba memahami kondisi orang tua, menganggap peristiwa telah berlalu, atau melihat pengalaman tersebut sebagai sesuatu yang membentuk pemahaman baru tentang diri dan pengasuhan.

Meskipun terdapat persamaan dalam jenis strategi yang digunakan, tiap partisipan menunjukkan penekanan yang berbeda. MZM lebih banyak menggunakan diam, masuk kamar, distraksi pribadi, dan pada kondisi tertentu mengonsumsi obat untuk menenangkan diri. MC cenderung menggunakan diam, pergi dari situasi, distraksi, dan bercerita kepada teman sebagai cara yang paling efektif untuk melepaskan beban emosi. Sementara itu, BD lebih kuat menggunakan pergi dari rumah, bertemu teman, dan menangis sebagai cara untuk menjaga diri dari tekanan yang lebih berat. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan partisipan berkembang sebagai upaya untuk bertahan di lingkungan keluarga yang dirasakan tidak aman secara emosional.

DISKUSI

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *verbal abuse* dari orang tua pada masa perkembangan sebelumnya tetap memiliki dampak emosional hingga masa dewasa awal. Hasil ini sejalan dengan pandangan bahwa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang diwarnai oleh berbagai tuntutan emosi dan psikososial, sehingga pengalaman negatif dalam keluarga dapat tetap memengaruhi kondisi psikologis individu pada tahap ini. Pada ketiga partisipan, pengalaman *verbal abuse* tidak hanya dipahami sebagai peristiwa sesaat, melainkan sebagai pengalaman berulang yang membentuk cara mereka memandang diri, merasakan emosi, dan merespons situasi yang menekan.

Dampak yang muncul pada partisipan, seperti emosi negatif yang menetap, pikiran negatif terhadap diri, kesulitan mengekspresikan emosi, dan penumpukan emosi, memperlihatkan bahwa pengalaman *verbal abuse* berkaitan dengan gangguan dalam proses pengelolaan emosi. Temuan ini mendukung literatur yang menyebutkan bahwa kekerasan verbal dapat meninggalkan dampak psikologis jangka panjang, termasuk rendah diri, kecemasan, stres, dan kesulitan dalam regulasi emosi. Dalam penelitian ini, ucapan orang tua yang merendahkan atau menolak keberadaan anak tampak tidak berhenti sebagai kata-kata, tetapi diinternalisasi menjadi bagian dari evaluasi diri partisipan. Hal ini terlihat dari munculnya *self-blaming*, rasa tidak berharga, hingga pertanyaan mengenai makna keberadaan diri.

Dalam kerangka Gross, strategi regulasi emosi yang paling dominan pada partisipan adalah *expressive suppression*. Strategi ini tampak melalui kecenderungan menahan emosi, memilih diam, dan tidak mengungkapkan kemarahan atau kesedihan secara langsung. Pilihan untuk diam bukan semata-mata karena emosi telah reda, tetapi karena partisipan memandang ekspresi terbuka sebagai sesuatu yang berisiko memperburuk konflik. Dengan demikian, *expressive suppression* dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai strategi protektif yang berkembang dari pengalaman berulang berada dalam situasi keluarga yang tidak memberi ruang aman untuk mengekspresikan emosi. Namun, strategi ini juga tampak belum sepenuhnya adaptif karena emosi yang ditekan tetap bertahan dan menumpuk.

Strategi lain yang menonjol adalah *situation modification* dan *attentional deployment*. Partisipan berupaya menjauh dari sumber konflik, masuk ke ruang sendiri, pergi dari rumah, atau menghabiskan waktu dengan teman sebagai bentuk perlindungan diri. Mereka juga menggunakan distraksi melalui aktivitas seperti menonton, bermain ponsel, tidur, atau bersosialisasi agar perhatian tidak terus tertuju pada pengalaman menyakitkan. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada partisipan lebih banyak diarahkan untuk menurunkan intensitas emosi dan menjaga stabilitas diri dalam jangka pendek. Strategi tersebut efektif dalam membantu partisipan bertahan, tetapi tidak selalu menyelesaikan

sumber emosinya, karena ketika kembali pada konteks yang sama, emosi negatif sering kali muncul kembali.

Menariknya, penelitian ini juga menemukan adanya *cognitive reappraisal* pada ketiga partisipan, meskipun dalam tingkat yang berbeda. Partisipan mulai mencoba memahami perilaku orang tua, memikirkan bahwa ucapan menyakitkan mungkin dipengaruhi oleh kelelahan atau masalah orang tua sendiri, serta menilai ulang pengalaman tersebut secara lebih reflektif. Pada titik ini terlihat bahwa regulasi emosi partisipan tidak hanya bergerak pada level menahan dan menghindari, tetapi juga mulai masuk pada upaya memaknai ulang pengalaman. Meski demikian, *cognitive reappraisal* dalam penelitian ini belum selalu menunjukkan penerimaan yang utuh, karena pada beberapa partisipan, emosi negatif dan luka psikologis tetap kuat dirasakan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami *verbal abuse* dari orang tua berkembang sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan keluarga yang tidak aman secara emosional. Strategi seperti diam, menghindar, distraksi, dan memaknai ulang pengalaman membantu partisipan bertahan dalam kondisi yang menekan, tetapi sebagian besar masih berfungsi secara protektif dan belum sepenuhnya adaptif dalam mengurangi beban emosional jangka panjang. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman *verbal abuse* dari orang tua berperan dalam membentuk cara dewasa awal mengelola emosi, sekaligus menunjukkan pentingnya perhatian terhadap dampak jangka panjang kekerasan verbal dalam konteks keluarga.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami *verbal abuse* dari orang tua menggunakan berbagai strategi regulasi emosi untuk menghadapi dampak emosional dari pengalaman tersebut. Pengalaman *verbal abuse* menimbulkan emosi negatif yang menetap, pemikiran negatif terhadap diri, kesulitan mengekspresikan emosi, serta penumpukan emosi yang masih dirasakan hingga masa dewasa awal. Dalam menghadapi kondisi tersebut, partisipan cenderung menggunakan strategi *expressive suppression*, *situation modification*, *attentional deployment*, dan *cognitive reappraisal*. Strategi-strategi tersebut berkembang sebagai upaya untuk bertahan dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan keluarga yang dirasakan tidak aman secara emosional. Meskipun beberapa strategi membantu partisipan meredakan emosi dalam jangka pendek, sebagian besar masih bersifat protektif dan belum sepenuhnya adaptif dalam mengurangi beban emosional jangka panjang. Dengan demikian, pengalaman *verbal abuse* dari orang tua berperan dalam membentuk cara dewasa awal mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT , Dr. Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Hashifa Nadzwa Roliskana dan Endah Mastuti tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Amirmohammadi, M., Nikpeyma, N., Negarandeh, R., Haghani, S., & Amrollah Majdabadi, Z. (2023). Relationship between emotional elder abuse and developmental function of the family. *Nursing Open*, 10(4), 2485–2491. <https://doi.org/10.1002/nop2.1505>
- Apriliani, V. (2024). Strategi regulasi emosi orang dewasa awal korban ghosting: Implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 1–15.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3–19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-001>
- Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative case study methodology: Study design and implementation for novice researchers. *The Qualitative Report*, 13(4), 544–559.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cahyani, S. K., & Hendriani, W. (2023). Gambaran regulasi emosi terkait pengalaman kekerasan verbal dalam hubungan pacaran pada perempuan dewasa awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Cheng, Y. M., & Chan, C. Y. (2024). Hurtful words: Examining the protective role of parental warmth against the effect of verbal abuse on self-esteem and resilience. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 33(12), 1559–1577.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.

- Hidayati, R. W., & Sumiyarini, R. (2020). The association of parental verbal abuse and adolescent personality types. *NurseLine Journal*, 5(1), 163–166. <https://doi.org/10.19184/nlj.v5i1.15661>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Menefee, D. S., Ledoux, T., & Johnston, C. A. (2022). The importance of emotional regulation in mental health. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), 28–31.
- Miu, A. C., Szentágotai-Tătar, A., Balázsi, R., Nechita, D., Bunea, I., & Pollak, S. D. (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 93, 102141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102141>
- Murray, C. E. (2021). *The verbal abuse recovery workbook: Healing from emotional abuse*. Rockridge Press.
- Nafisah, M., Alif, T. A., Syachfitri, L., & Rahman, S. (2021). Dampak verbal abuse terhadap kondisi psikologis individu. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1), 28–38.
- Noviyanthi, C. E., & Roswiyani. (2025). Gambaran self-esteem perempuan dewasa muda yang pernah mengalami verbal abuse dalam toxic relationships. *Jurnal Sosial dan Sains (SOSAINS)*, 5(1), 20–34.
- Nurhasanah, S., Adiwinata, A. H., & Nadhirah, N. A. (2023). Perkembangan emosi anak akibat kekerasan verbal orang tua. *An Nisa'*, 16(1), 26–38.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-dampak yang terjadi akibat disregulasi emosi pada remaja akhir: Kajian sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Ramadhani, S. P., & Nurwati, R. N. (2021). Pentingnya kesadaran orang tua terhadap kekerasan pada anak. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 189–197. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.33729>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

- Wulandari, A. P. P., & Kushartati, S. (2024). Hubungan antara kekerasan verbal yang dilakukan orang tua dengan kepercayaan diri pada mahasiswa di Yogyakarta. *Seminar Nasional Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 361–366.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Zhou, X., & Zhen, R. (2022). How do physical and emotional abuse affect depression and problematic behaviors in adolescents? The roles of emotion regulation and anger. *Child Abuse & Neglect*, 129, 105641. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105641>