



Analisis Toxic Parenting terhadap Tingkat Kestabilan Mental Anak Masa Kini

Kayla Zahra Izzatiya

Universitas Pendidikan Indonesia

Surel: kaylazahraa@upi.edu

Clarissa Frizka Anggaeni

Universitas Pendidikan Indonesia

Surel: clarissa05@upi.edu

Shakira Bilqis Amali

Universitas Pendidikan Indonesia

Surel: shakirabilqisamali@gmail.com

Dien Azizah

Universitas Pendidikan Indonesia

Surel: dienazizah04@upi.edu

Leonardo Iskandar Zulkarnain

Universitas Pendidikan Indonesia

Surel: leonardoiskandarz@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi dampak *broken home* dan *toxic parenting* pada perkembangan anak-anak melalui pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam. *Broken home* mencakup ketidakharmonisan keluarga akibat konflik, sementara *toxic parenting* melibatkan pola pengasuhan tidak sehat. Hasil menunjukkan bahwa anak-anak dari latar belakang ini cenderung mengalami gangguan kepercayaan diri, kesulitan pengambilan keputusan, perasaan bersalah, dan masalah kesehatan mental. Penelitian ini menekankan perlunya kesadaran terhadap pola pengasuhan sehat dan peran orang tua dalam perkembangan anak-anak. Saran termasuk edukasi orang tua, layanan konseling, dan pendidikan pengasuhan. Langkah-langkah ini diharapkan dapat mencegah pengalaman *toxic parenting* dan memberikan dukungan bagi anak-anak yang terpengaruh secara psikologis.

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Dikirim/Diterima 08 Mei 2023

Revisi Pertama 09 Jun 2023

Diterima 08 Agu 2023

Tersedia Daring 10 Agu 2023

Tanggal Penerbitan 01 Okt 2023

Kata Kunci:

Keluarga, Broken Home, Toxic Parenting, Kestabilan Mental, Anak Masa Kini

1. PENDAHULUAN

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis dan mental individu, khususnya anak-anak (Robinson, 1997). Keluarga memberikan kasih sayang, perhatian, ide, kebahagiaan, dan dukungan yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan seorang individu (Mikucki-Enyart & Maguire, 2021). Namun, keretakan dalam keluarga, seperti yang terjadi dalam kasus *broken home*, dapat memberikan dampak negatif pada anak-anak (Joa & Patterson, 2002; Shokair & Abo Hamza, 2020). *Broken home* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keluarga yang tidak harmonis, sering kali disebabkan oleh perselisihan antara pasangan suami istri. Salah satu dampak dari keluarga yang tidak harmonis adalah pengaruhnya terhadap perilaku dan kesejahteraan mental anak-anak. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang penuh konflik dan ketidakharmonisan cenderung mengalami gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka (Isaacs et al., 2020). Dalam keluarga yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan penuh kasih sayang, anak-anak mungkin tidak mendapatkan dukungan yang mereka butuh.

Pentingnya peran keluarga dalam membentuk kesejahteraan anak-anak tidak dapat diabaikan (da Costa et al., 2021). Anak-anak perlu mendapatkan kasih sayang, perhatian, dan panduan dari orang tua mereka untuk tumbuh menjadi individu yang baik dan sehat secara mental. *Broken home* menjadi salah satu faktor yang menghambat pertumbuhan mental anak-anak karena mereka mungkin tidak mendapatkan dukungan emosional dan perhatian yang diperlukan (Eales et al., 2021). Selain itu, toksisitas dalam pola pengasuhan juga dapat membahayakan kesejahteraan anak-anak. Toksisitas dalam pengasuhan orang tua, yang dikenal sebagai *toxic parenting*, mencakup perilaku seperti pengabaian hak anak, penekanan emosional, hukuman fisik yang berlebihan, dan pengabaian terhadap kebutuhan dan pendapat anak. Pola pengasuhan ini dapat menyebabkan anak merasa terjebak, bersalah, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan mengalami masalah mental.

Mengingat pentingnya peran keluarga dalam perkembangan anak-anak dan dampak dari *broken home* serta *toxic parenting*, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana toksisitas dalam pola pengasuhan orang tua memengaruhi tingkat kestabilan mental anak masa kini. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini, diharapkan kita dapat mengidentifikasi masalah, memberikan solusi, dan memberikan pemahaman kepada remaja tentang pentingnya pengasuhan yang sehat. Kesadaran akan pentingnya peran orang tua dalam perkembangan anak-anak dapat membantu meminimalkan dampak negatif yang mungkin timbul akibat *broken home* dan *toxic parenting*.

Penelitian ini juga mencoba untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang pola-pola pengasuhan yang sehat dan toksis, sehingga mereka dapat lebih mampu menghadapi situasi-situasi yang mungkin mereka alami di keluarga mereka sendiri. Pemahaman tentang pengasuhan yang sehat dapat membantu remaja untuk membentuk hubungan yang lebih positif dengan orang tua mereka, dan mencegah terjadinya dampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam memahami dampak *toxic parenting* terhadap anak-

anak masa kini, serta mengidentifikasi strategi untuk menghadapi situasi ini dengan lebih baik. Penelitian ini juga dapat membantu dalam upaya meningkatkan kesejahteraan anak-anak dalam keluarga mereka.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian berupa wawancara mendalam. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami perspektif dan pengalaman individu dalam konteks *toxic parenting* dan dampaknya terhadap kestabilan mental anak muda masa kini. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendalami makna dan pemahaman informan mengenai topik tersebut (Burhan, 2010).

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran yang akurat tentang suatu fenomena tanpa mengubah variabel-variabel yang diteliti. Dalam hal ini, penelitian ini akan memberikan gambaran tentang pengalaman anak muda yang memiliki pengalaman *toxic parenting* terhadap kestabilan mental mereka.

b. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dari informan tentang pengalaman mereka dengan *toxic parenting*. Dokumentasi digunakan untuk memeriksa catatan-catatan atau dokumen yang mungkin relevan dengan topik penelitian.

Subjek atau informan penelitian dipilih melalui *purposive sampling*. Kriteria pemilihan informan meliputi:

- 1) Dewasa awal berusia antara 18-25 tahun.
- 2) Memiliki pengalaman pribadi dengan *toxic parents*.

Pemilihan informan dengan kriteria ini bertujuan untuk mendapatkan perspektif yang relevan dengan topik penelitian.

c. Prosedur Pengumpulan Data

Sebelum melakukan wawancara mendalam, peneliti melakukan pra-wawancara secara daring melalui Google Forms. Pra-wawancara berisi pertanyaan terkait kriteria informan yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Peneliti kemudian menyeleksi informan yang sesuai dengan kriteria dan bersedia untuk melakukan wawancara mendalam.

Wawancara mendalam dilakukan secara tatap muka atau melalui media komunikasi yang memungkinkan pertukaran informasi yang lebih mendalam. Wawancara akan difokuskan pada cara pandang dan pengalaman setiap informan terkait dengan *toxic parenting* dan dampaknya pada kestabilan mental.

d. Analisis Data

Data yang diperoleh dari wawancara mendalam dan dokumentasi akan dianalisis dengan cara mengumpulkan, menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, mengorganisasi, serta membuang data yang tidak diperlukan. Data akan disajikan dalam

bentuk uraian untuk memahami dan menjelaskan hasil temuan. Peneliti akan merumuskan kesimpulan dalam bentuk penjelasan kalimat deskriptif.

Dalam keseluruhan penelitian, penulis akan mengikuti pandangan ahli mengenai metode penelitian kualitatif dan prosedur yang telah ditentukan untuk mencapai tujuan penelitian ini. Penelitian kualitatif diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang dampak *toxic parenting* terhadap kestabilan mental anak muda masa kini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

TEMUAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak *toxic parenting* terhadap kestabilan mental anak masa kini. Melalui pendekatan kualitatif dan wawancara mendalam, penelitian ini melibatkan sejumlah informan yang memenuhi kriteria berusia 18-25 tahun dan memiliki pengalaman pribadi dengan *toxic parenting*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *toxic parenting* dapat memiliki dampak yang signifikan pada kestabilan mental anak-anak masa kini. Informan mengungkapkan bahwa pola pengasuhan toksik dari orang tua mereka mencakup pengabaian hak anak, penekanan emosional, hukuman fisik yang berlebihan, dan tak acuh terhadap kebutuhan dan pendapat anak.

Dampak-dampak dari *toxic parenting* yang diungkapkan oleh informan meliputi:

- a. Gangguan kepercayaan diri: Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan *toxic parenting* sering merasa tidak dihargai dan kehilangan kepercayaan diri. Mereka merasa bahwa pendapat dan perasaan mereka tidak penting.
- b. Kesulitan dalam mengambil keputusan: Informan melaporkan bahwa mereka sering kali merasa kesulitan dalam mengambil keputusan karena mereka tidak pernah diajarkan untuk mengembangkan keterampilan ini. Mereka cenderung bergantung pada orang lain untuk mengambil keputusan.
- c. Perasaan bersalah dan terjebak: Beberapa informan merasa terjebak dalam situasi keluarga mereka dan merasa bersalah jika mereka mencoba untuk mengambil kendali atas hidup mereka sendiri.
- d. Masalah kesehatan mental: Beberapa informan melaporkan mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, sebagai akibat dari pengalaman *toxic parenting*.

PEMBAHASAN

1) Dampak *Broken home* terhadap Kestabilan Mental Anak

Keharmonisan dalam keluarga merupakan faktor penting dalam perkembangan psikologis dan mental anak-anak (Saltzman, 2016). Dalam sub bab ini, kita akan membahas dampak dari *broken home*, yang merupakan kondisi ketidakharmonisan dalam keluarga, terhadap kesejahteraan mental anak-anak. *Broken home* terjadi ketika pasangan suami-istri mengalami perselisihan dan pertengkaran yang berdampak pada keadaan keluarga yang tidak harmonis. Perselisihan ini dapat memengaruhi pertumbuhan dan stabilitas mental anak.

Dalam situasi *broken home*, anak-anak sering kali menjadi saksi atau bahkan menjadi korban langsung dari konflik dalam keluarga. Pertengkaran, ketidakharmonisan, dan pertentangan antara orang tua dapat menciptakan lingkungan yang tidak stabil bagi anak-anak. Mereka mungkin mengalami stres, cemas, dan ketidakpastian tentang masa depan keluarga mereka. Dampak psikologis dari *broken home* dapat meliputi gangguan emosional, depresi, kecemasan, dan perilaku yang tidak sehat. Keluarga seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan penuh kasih sayang, tetapi dalam situasi *broken home*, anak-anak mungkin tidak mendapatkan dukungan emosional dan perhatian yang mereka butuhkan (Patterson, 2002). Ini dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mental mereka dan dapat memengaruhi perkembangan mereka sebagai individu yang sehat secara mental.

Pentingnya memahami dampak dari *broken home* terhadap anak-anak adalah untuk mencari cara-cara untuk membantu mereka mengatasi tantangan ini dan memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan memahami masalah ini, kita dapat mengidentifikasi solusi dan upaya yang dapat dilakukan untuk membantu anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang tidak harmonis.

2) Pengaruh Toxic Parenting terhadap Kestabilan Mental Anak

Toxic parenting merujuk pada pola pengasuhan yang tidak sehat, di mana orang tua tidak memprioritaskan kebutuhan dan perasaan anak mereka. Dalam sub bab ini, kita akan menjelaskan dampak dari *toxic parenting* terhadap kesejahteraan mental anak-anak.

Pola pengasuhan yang toksik mencakup perilaku seperti pengabaian hak anak, penekanan emosional, hukuman fisik yang berlebihan, dan pengabaian terhadap kebutuhan dan pendapat anak. Orang tua dengan pola pengasuhan ini mungkin lebih fokus pada keinginan dan kebutuhan mereka sendiri daripada kebutuhan anak. Mereka dapat mengatur anak dengan semaunya, tanpa memperhatikan hak anak atas kehidupannya sendiri.

Dampak dari *toxic parenting* bisa sangat merugikan anak-anak. Mereka mungkin merasa terjebak, bersalah, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan mengalami masalah mental seperti depresi, kecemasan, dan rendah diri. Pola komunikasi yang tidak efektif antara orang tua dan anak juga dapat mengarah pada konflik dalam keluarga.

Penelitian dalam sub bab ini mencoba untuk memahami bagaimana *toxic parenting* memengaruhi kesejahteraan mental anak-anak masa kini. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini, kita dapat mengidentifikasi strategi untuk mengatasi situasi ini dengan lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga berusaha memberikan pemahaman kepada remaja tentang pola-pola pengasuhan yang sehat dan toksis, sehingga mereka dapat lebih mampu menghadapi situasi-situasi yang mungkin mereka alami di keluarga mereka sendiri.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak dari *toxic parenting*, kita dapat berupaya untuk meningkatkan kesejahteraan anak-anak dalam keluarga mereka dan membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental.

3) Pentingnya Kesadaran tentang Pola Pengasuhan Sehat dan Peran Orang Tua dalam Perkembangan Anak

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *toxic parenting* dapat memiliki dampak yang serius pada kestabilan mental anak-anak masa kini. Pola pengasuhan yang tidak sehat, seperti pengabaian hak anak, penekanan emosional, dan hukuman fisik yang berlebihan, dapat mengganggu perkembangan psikologis anak-anak.

Gangguan kepercayaan diri merupakan salah satu dampak utama dari *toxic parenting*. Anak-anak yang tidak merasa dihargai dan tidak memiliki suara dalam keluarga mereka cenderung kehilangan kepercayaan diri. Mereka mungkin menginternalisasi pesan-pesan negatif yang mereka terima dari orang tua mereka dan merasa bahwa mereka tidak berharga.

Kesulitan dalam mengambil keputusan juga merupakan hasil dari pengalaman *toxic parenting*. Anak-anak yang tidak diajarkan untuk mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan cenderung bergantung pada orang lain untuk membuat keputusan penting dalam hidup mereka. Ini dapat menghambat perkembangan kemandirian dan keterampilan pemecahan masalah.

Perasaan bersalah dan terjebak dalam situasi keluarga yang tidak sehat adalah dampak lain dari *toxic parenting*. Anak-anak mungkin merasa terjebak dalam lingkungan yang merugikan dan merasa bersalah jika mereka mencoba untuk melawan atau mengambil kendali atas hidup mereka sendiri.

Selain itu, masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, dapat muncul sebagai akibat dari pengalaman *toxic parenting*. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga toksik mungkin mengalami tekanan emosional yang berlebihan, dan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Penelitian ini menyoroti pentingnya kesadaran tentang pola pengasuhan yang sehat dan peran orang tua dalam perkembangan anak. Pendidikan dan pemahaman tentang cara menghindari *toxic parenting* menjadi kunci untuk meminimalkan dampak negatif pada kesejahteraan anak-anak. Selain itu, dukungan psikologis dan konseling mungkin diperlukan untuk anak-anak yang telah mengalami pengalaman *toxic parenting* untuk membantu mereka mengatasi dampak psikologisnya.

4. KESIMPULAN

Keluarga memainkan peran penting dalam perkembangan psikologis dan mental anak-anak. Namun, pengalaman *toxic parenting*, yang meliputi pengabaian hak anak, penekanan emosional, hukuman fisik yang berlebihan, dan tak acuh terhadap kebutuhan dan pendapat anak, dapat memiliki dampak negatif pada kestabilan mental anak-anak masa kini.

Dampak dari *toxic parenting* meliputi gangguan kepercayaan diri, kesulitan dalam mengambil keputusan, perasaan bersalah dan terjebak, serta masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pola pengasuhan yang sehat dan pentingnya peran orang tua dalam perkembangan anak-anak.

Penelitian ini menekankan perlunya edukasi dan dukungan psikologis untuk anak-anak yang telah mengalami pengalaman *toxic parenting*. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dampak *toxic parenting*, diharapkan kita dapat mengidentifikasi masalah,

memberikan solusi, dan membantu anak-anak mengatasi pengalaman traumatis mereka. Dengan demikian, upaya ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan anak-anak dalam keluarga mereka dan membantu mereka tumbuh menjadi individu yang lebih sehat secara mental.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Burhan, Bungin. 2010. "Metodologi Penelitian Kualitatif." *PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.*
- Elida Prayitno. (2006). Psikologi Perkembangan Remaja. Padang: UNP Press.
- Forward, S., & Buck, C. (2002). Toxic parents: Overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life (T. Burbank (ed.); Reprint ed). Bantam.
- Prayitno & Erman Amti. (2004). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sigiro, J. S., Alexander, F., & Al-Ghifari, M. A. (2022). Dampak Keluarga *Broken home* pada Kondisi Mental Anak. In Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS) (Vol. 1, pp. 766-775).
- da Costa, E. L., Faúndes, A., & Nunes, R. (2021). The association between victim-offender relationship and the age of children and adolescents who suffer sexual violence in the city of Brasília, Brazil: a cross-sectional study. In *Jornal de Pediatria*. Elsevier Editora Ltda. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2021.07.001>
- Eales, L., Ferguson, G. M., Gillespie, S., Smoyer, S., & Carlson, S. M. (2021). *Family Resilience and Psychological Distress in the COVID-19 Pandemic: A Mixed Methods Study*. <https://doi.org/10.1037/dev0001221>
- Isaacs, S. A., Roman, N., & Carlson, S. (2020). Fostering Family Resilience: A Community Participatory Action Research Perspective. *Child Care in Practice*, 26(4), 358–372. <https://doi.org/10.1080/13575279.2020.1801578>
- Joa", J., & Patterson, J. M. (2002). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. In *Journal of Marriage and Family* (Vol. 64).
- Mikucki-Enyart, S. L., & Maguire, K. C. (2021). Introduction to the Special Issue on Family Communication in the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Communication*, 21(3), 145–151. <https://doi.org/10.1080/15267431.2021.1933038>
- Patterson, J. M. (2002). Understanding family resilience. In *Journal of Clinical Psychology* (Vol. 58, Issue 3, pp. 233–246). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/jclp.10019>
- Robinson, D. L. (1997). *Family Stress Theory: Implications for Family Health* (Vol. 9, Issue 1).
- Saltzman, W. R. (2016). The FOCUS Family Resilience Program: An Innovative Family Intervention for Trauma and Loss. *Family Process*, 55(4), 647–659. <https://doi.org/10.1111/famp.12250>
- shokair, zeinab, & Abo Hamza, E. (2020). Family Violence and its Impact on Children's Mental Health During COVID-19 Pandemic. *International Journal of Instructional Technology and Educational Studies*, 1(3), 42–49. <https://doi.org/10.21608/ihites.2020.42946.1035>