

Peran komunikasi dalam mengatasi toxic parents bagi kesehatan mental anak

Wahyu Adjie Cahyanto

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: wahyuadjie0606@gmail.com

Kata Kunci:

komunikasi; toxic; orang tua; mental; anak

Keywords:

communication; toxic; parents; mental; child

ABSTRAK

Perilaku toxic parents dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan emosional anak-anak. Penelitian ini menginvestigasi strategi untuk mengatasi perilaku toxic parents dengan meningkatkan intensitas komunikasi keluarga. Metode yang digunakan meliputi studi literatur tentang pola asuh toxic, dampaknya terhadap anak, dan siklus berulang dalam keluarga. Komunikasi yang efektif dipandang sebagai kunci utama dalam mengubah pola asuh yang merusak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan empatik membantu

orang tua memahami perasaan dan kebutuhan anak dengan lebih baik, serta mengenali perilaku toxic mereka. Waktu berkualitas bersama dan mendengarkan tanpa menghakimi juga ditemukan berperan penting dalam memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak. Langkah-langkah ini tidak hanya membantu mengatasi pola asuh toxic saat ini, tetapi juga memecah siklus yang mungkin diwariskan ke generasi berikutnya. Kesimpulannya, pendekatan komunikasi keluarga yang baik merupakan strategi efektif untuk mengurangi perilaku toxic parents dan menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung kesehatan mental dan emosional anak-anak.

ABSTRACT

Toxic parenting behaviors can have serious impacts on children's mental and emotional health. This research investigates strategies to address toxic parenting behaviors by increasing family communication. The methods include a literature review on toxic parenting patterns, their impacts on children, and the recurring cycles within families. Effective communication is seen as the key to changing detrimental parenting patterns. The research findings indicate that open and empathetic communication helps parents better understand their children's feelings and needs, as well as recognize their own toxic behaviors. Quality time together and non-judgmental listening were also found to play crucial roles in strengthening the emotional bond between parents and children. These steps not only help address current toxic parenting behaviors but also break cycles that may be passed down to future generations. In conclusion, a good family communication approach is an effective strategy to reduce toxic parenting behaviors and create a family environment that supports children's mental and emotional well-being.

Pendahuluan

Komunikasi merupakan proses pertukaran informasi, ide, atau perasaan antara dua orang atau lebih yang dapat dilakukan secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi yang efektif adalah kunci untuk membangun hubungan yang sehat dan harmonis, baik



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

dalam konteks profesional, sosial, maupun pribadi (Puspytasari, 2022). Dalam konteks keluarga, komunikasi memainkan peran yang sangat penting. Keluarga yang memiliki komunikasi yang baik cenderung lebih harmonis dan bahagia. Melalui komunikasi yang terbuka dan jujur, anggota keluarga dapat memahami kebutuhan, keinginan, dan perasaan satu sama lain. Ini membantu dalam mengurangi konflik dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Komunikasi yang efektif dalam keluarga melibatkan mendengarkan dengan empati, berbicara dengan jelas dan lugas, serta menghargai pendapat dan perasaan anggota keluarga lainnya. Selain itu, penting untuk menciptakan waktu khusus untuk berkumpul dan berbicara, seperti saat makan malam bersama atau dalam kegiatan keluarga lainnya. Dengan demikian, setiap anggota keluarga merasa dihargai dan diperhatikan, yang pada gilirannya memperkuat ikatan keluarga.

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari beberapa individu yang terikat oleh hubungan darah, pernikahan, atau adopsi, dan tinggal bersama dalam satu rumah. Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk karakter, nilai-nilai, dan norma sosial dari setiap anggotanya. Dalam konteks yang lebih luas, keluarga juga berfungsi sebagai tempat untuk memberikan dukungan emosional, ekonomi, dan sosial. Di dalam keluarga, setiap anggota biasanya memiliki peran dan tanggung jawab tertentu yang membantu dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan pencapaian tujuan bersama. Keluarga juga berfungsi sebagai lingkungan pertama di mana individu belajar tentang kasih sayang, komunikasi, dan penyelesaian konflik. Pendidikan informal yang diterima di dalam keluarga berperan besar dalam pembentukan sikap dan perilaku yang akan dibawa oleh individu ke dalam kehidupan masyarakat yang lebih luas (Oxianus Sabarua & Mornene, 2020). Beberapa karakteristik keluarga sehat meliputi dukungan, kasih sayang untuk semua anggota, penyediaan rasa aman dan rasa memiliki, komunikasi yang terbuka, serta memastikan setiap anggota keluarga merasa penting, dihargai, dihormati, dan percaya diri. Namun, dalam keluarga yang toxic, aspek-aspek ini tidak hadir.

Toxic parents adalah orang tua yang perilaku dan tindakannya berdampak negatif pada kesehatan emosional dan mental anak-anak mereka. Mereka sering kali menunjukkan pola perilaku yang merusak, seperti mengkritik secara berlebihan, mengendalikan, manipulatif, atau bahkan melakukan kekerasan fisik atau emosional (Lisnawati et al., 2024). Toxic parents mungkin juga tidak memberikan dukungan emosional yang cukup, menunjukkan kasih sayang yang tidak konsisten, atau menciptakan lingkungan rumah yang penuh dengan konflik dan ketidakstabilan. Akibatnya, anak-anak dari orang tua yang toxic sering kali tumbuh dengan perasaan rendah diri, tidak aman, dan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Menurut Forward dan Buck (2002), dalam keluarga toxic terdapat keyakinan dan aturan tidak tertulis yang hampir semuanya berpusat pada perasaan orang tua yang toxic. Contoh keyakinan tersebut meliputi: (1) Anak harus menghormati orang tua, apa pun yang terjadi, (2) Hanya ada dua cara untuk melakukan sesuatu – cara mereka atau cara yang salah, (3) Anak harus terlihat tetapi tidak boleh didengar, (4) Anak salah jika marah kepada orang tuanya. Contoh aturan tidak tertulis dalam keluarga toxic adalah:

(1) Jangan lebih sukses dari ayah, (2) Jangan lebih bahagia dari ibu, (3) Jangan mengikuti jalan sendiri, (4) Jangan pernah berhenti membutuhkan orang tua.

Jika anak-anak tidak mematuhi aturan dan keyakinan toxic ini, orang tua yang toxic biasanya bereaksi dengan memberikan hukuman atau menahan cinta mereka. Akibatnya, anak-anak cenderung mengikuti aturan keluarga toxic hanya untuk menghindari hukuman atau tidak ingin dianggap sebagai penghianat keluarga, tidak peduli seberapa buruk posisi mereka. Situasi seperti ini sangat berpengaruh pada kesehatan mental anak. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan seperti ini mungkin mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Mereka juga mungkin kesulitan membangun harga diri yang sehat dan hubungan yang positif dengan orang lain, karena mereka terbiasa dengan dinamika keluarga yang merusak.

Kesehatan mental sering menjadi masalah serius di kalangan remaja. Isu seperti stres, depresi, dan gangguan bipolar semakin sering muncul di kalangan remaja (Aziz et al., 2022). Bahkan, beberapa remaja menjadi rentan terhadap tindakan bunuh diri karena orang tua tidak mengenali masalah kesehatan mental sejak dini (Sholikhati et al., 2023). Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk mengenali masalah kesehatan mental sejak anak masih kecil. Orang tua harus memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologis anak, seperti pola asuh, lingkungan, perhatian orang tua, cara berkomunikasi, dan cara memberikan kasih sayang. Jika kesehatan mental anak tidak diperhatikan sejak dini, bisa saja ketika dewasa mereka mengalami gangguan mental atau trauma keluarga. Trauma keluarga bisa disebabkan oleh masalah toxic parents, yang membuat anak menjadi tertutup. Masalah ini serius dan berkaitan dengan perhatian serta komunikasi antara orang tua dan anak. Sering kali, orang tua kurang memberikan perhatian atau berkomunikasi dengan baik dengan anak, hanya memikirkan keinginan mereka sendiri tanpa memahami keinginan anak. Masalah ini menunjukkan pentingnya memperbaiki komunikasi antara orang tua dan anak, serta mengatasi perilaku toxic parents untuk menjaga kesehatan anak. Penelitian ini diharapkan dapat membawa efek positif bagi orang tua dalam memilih pola asuh yang tepat dan memberikan solusi untuk mengatasi perilaku toxic parents.

Pembahasan

Mengenal Toxic Parents dan Dampak yang Ditimbulkan bagi Kesehatan Anak

Toxic parents adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku orang tua yang secara konsisten merusak kesehatan emosional dan psikologis anak-anak mereka. Ini bisa terjadi melalui berbagai bentuk, seperti kritik berlebihan, kontrol yang ketat, manipulasi emosional, atau bahkan kekerasan fisik. Orang tua yang bersikap toxic sering kali tidak menyadari dampak dari tindakan mereka atau menganggapnya sebagai bentuk disiplin atau kasih sayang yang ekstrem. Namun, perilaku semacam ini bisa meninggalkan luka mendalam pada jiwa anak dan berdampak buruk pada perkembangan mental mereka (Oktariani, 2021). Perilaku toxic parents dapat bervariasi, tetapi beberapa ciri umum termasuk kritik yang tidak konstruktif, ketidakmampuan untuk memberikan dukungan emosional, atau penggunaan rasa bersalah untuk mengendalikan anak. Orang tua yang toxic mungkin juga sering membanding-

bandingkan anak dengan orang lain, mengabaikan kebutuhan anak, atau memaksakan harapan dan impian mereka sendiri pada anak. Bentuk lain dari perilaku toxic adalah manipulasi emosional, di mana orang tua mungkin membuat anak merasa bersalah atau tidak berharga jika mereka tidak memenuhi keinginan orang tua. Anak-anak yang tumbuh dengan toxic parents sering kali mengalami berbagai masalah emosional dan psikologis. Mereka mungkin merasa tidak berharga, rendah diri, atau selalu cemas. Selain itu, mereka bisa mengembangkan gangguan kecemasan, depresi, atau masalah lainnya seperti gangguan makan dan self-harm. Perasaan tidak aman dan tidak dicintai yang terus menerus dapat merusak perkembangan emosional anak dan membuat mereka kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat di masa dewasa.

Perilaku toxic dari orang tua juga dapat memengaruhi perilaku dan prestasi akademis anak. Anak-anak mungkin menunjukkan perilaku pemberontakan, kesulitan dalam mengikuti aturan, atau justru menjadi terlalu patuh dan takut untuk mengambil inisiatif. Di sekolah, mereka mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, menurunnya prestasi akademis, atau bahkan putus sekolah. Rasa percaya diri yang rendah dan kurangnya dukungan emosional dari orang tua membuat mereka kesulitan untuk meraih potensi penuh mereka. Dampak toxic parents juga meluas ke hubungan sosial anak. Anak-anak ini mungkin kesulitan dalam membangun dan mempertahankan persahabatan. Mereka bisa menjadi terlalu tertutup atau justru mencari validasi terus-menerus dari orang lain, karena tidak pernah merasa cukup di rumah. Keterampilan interpersonal mereka mungkin terhambat, membuat mereka rentan terhadap manipulasi atau kesulitan dalam mengatasi konflik dengan sehat (Ganda Putri, 2022). Salah satu dampak yang paling mengkhawatirkan dari perilaku toxic parents adalah kemungkinan terjadinya siklus berulang. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan toxic mungkin tanpa sadar mengadopsi perilaku yang sama saat mereka menjadi orang tua. Tanpa intervensi atau dukungan, mereka bisa meneruskan pola asuh yang merusak ini ke generasi berikutnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk menyadari dan memutus siklus ini melalui pendidikan, konseling, dan perubahan perilaku yang sadar.

Menurut Forward dan Buck (2002), toxic parenting sering terjadi sebagai sebuah siklus atau rantai yang terus berulang. Orang tua yang menerapkan pola asuh toxic kemungkinan besar juga merupakan korban dari pola asuh toxic yang dilakukan oleh orang tua mereka. Pengalaman-pengalaman tersebut akhirnya menumpuk dan mempengaruhi cara berpikir mereka, sehingga tanpa disadari, mereka mewariskan pola asuh tersebut di kemudian hari.

Mengatasi Parents Toxic dengan Intensitas Komunikasi Keluarga yang Baik

Mengatasi perilaku toxic parents dapat dimulai dengan meningkatkan intensitas komunikasi yang baik dalam keluarga. Komunikasi yang efektif adalah kunci untuk membangun hubungan yang sehat antara orang tua dan anak. Dengan berkomunikasi secara terbuka dan jujur, orang tua dapat memahami perasaan, kebutuhan, dan keinginan anak mereka. Penting bagi orang tua untuk mendengarkan tanpa menghakimi dan memberikan respons yang empatik. Selain komunikasi verbal, waktu berkualitas bersama juga penting. Meluangkan waktu untuk makan malam bersama atau melakukan aktivitas keluarga dapat memperkuat ikatan emosional dan menciptakan

lingkungan yang lebih harmonis di rumah. Aktivitas semacam ini memberi kesempatan kepada anak untuk merasa didengar dan diperhatikan dengan cara yang positif.

Ketika orang tua memperbaiki komunikasi dengan anak-anak mereka, mereka juga dapat lebih peka terhadap tanda-tanda perilaku toxic yang mungkin mereka tunjukkan. Mereka dapat lebih mudah mengenali kecenderungan untuk mengkritik berlebihan, mengontrol secara berlebihan, atau menekan emosi anak. Dengan kesadaran ini, orang tua dapat belajar untuk mengelola emosi mereka sendiri dan menanggapi situasi dengan cara yang lebih baik dan lebih konstruktif (Kurniati et al., 2023).

Selain itu, pendekatan terbuka dan empatik dalam komunikasi keluarga dapat membantu membangun rasa percaya diri dan harga diri yang lebih kuat pada anak-anak. Anak-anak yang merasa didengar dan dipahami cenderung lebih termotivasi untuk berbicara tentang masalah mereka dan mencari bantuan jika mereka mengalami kesulitan. Ini adalah langkah pertama yang penting dalam mencegah anak-anak dari mengalami gangguan mental atau kecenderungan untuk mengulang pola asuh yang tidak sehat di masa depan (Khairunnisa, 2021). Siklus toxic parenting sering kali melibatkan trauma dan kebingungan emosional yang dapat mempengaruhi seluruh keluarga. Dengan membangun komunikasi yang kuat dan saling mendukung, keluarga dapat bekerja sama untuk mengidentifikasi dan mengatasi sumber-sumber stres dan konflik yang mungkin menyebabkan perilaku toxic. Ini menciptakan kesempatan untuk pertumbuhan dan perubahan positif, baik untuk orang tua maupun anak-anak mereka.

Penting untuk diingat bahwa perubahan tidak terjadi secara instan. Dibutuhkan waktu dan kesabaran untuk membangun komunikasi yang sehat dan mengubah pola asuh yang telah terbentuk selama bertahun-tahun. Mendapatkan dukungan dari profesional seperti konselor atau terapis keluarga juga bisa sangat membantu dalam menghadapi tantangan ini. Mereka dapat memberikan saran, strategi, dan wawasan yang dibutuhkan untuk mengatasi masalah dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik dalam keluarga. Dengan menghadapi dan mengatasi perilaku toxic parents melalui komunikasi keluarga yang baik, kita tidak hanya memperbaiki hubungan keluarga yang rusak, tetapi juga membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan mental dan emosional anak-anak kita di masa depan. Langkah-langkah ini tidak hanya akan memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga memiliki dampak positif yang berkelanjutan bagi kehidupan keluarga secara keseluruhan.

Kesimpulan dan Saran

Penting untuk menyadari bahwa perilaku toxic parents dapat memiliki dampak yang serius pada kesehatan mental dan emosional anak-anak. Ini bisa menjadi bagian dari sebuah siklus yang terus berulang, di mana orang tua yang melakukan pola asuh toxic mungkin juga merupakan korban dari perilaku serupa dalam keluarga mereka. Meningkatkan intensitas komunikasi dalam keluarga merupakan langkah penting dalam mengatasi pola asuh toxic. Dengan berkomunikasi secara terbuka, mendengarkan tanpa menghakimi, dan meluangkan waktu berkualitas bersama, orang tua dapat memahami perasaan dan kebutuhan anak-anak mereka dengan lebih baik. Hal ini membantu mengidentifikasi dan mengatasi perilaku toxic, serta memperkuat ikatan emosional

dalam keluarga. Melalui pendekatan yang empatik dan terbuka, keluarga dapat bekerja sama untuk memecah siklus pola asuh yang merusak dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak dengan baik. Dengan komunikasi yang kuat dan dukungan profesional jika diperlukan, kita dapat mengatasi tantangan ini dan menciptakan keluarga yang lebih sehat secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2022). Model pengukuran kesehatan mental pada mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2), 83–94. <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8251>
- Forward, S., & Buck, C. (2002). *Toxic parents: overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life* (t. burbank (ed.); Reprint ed). Bantam
- Ganda Putri, K. (2022). Hubungan antara toxic parents terhadap kondisi kesehatan mental remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(02), 75–85.
- Khairunnisa. (2021). The effect of toxic parents on character in childhood in Tkit Al-Umm. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 6(1), 27–36. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v6i1.230>
- Kurniati, N., Rejeki, S., Nizar, M., Purwanti, O. S., & Fitria, C. N. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua “toxic parents” bagi kesehatan mental anak sanggar bimbingan Kepong Kuala Lumpur Malaysia. *Buletin KKN Pendidikan*, 5(2), 157–166. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v5i2.23174>
- Lisnawati, L., Simbolon, R., Hulu, A., Maryska, S. A., & Silalahi, D. (2024). Pengaruh toxic parent terhadap perkembangan karakter siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun Pembelajaran 2022 / 2023 menentukan anak-anak kita dalam kehidupan selanjutnya . *Pada kenyataannya*, banyak orang. 2(2).
- Oktariani. (2021). Dampak toxic parents dalam kesehatan mental anak. *Jurnal penelitian pendidikan, psikologi dan kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 215–222. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i3.107>
- Oxianus Sabarua, J., & Mornene, I. (2020). Komunikasi keluarga dalam membentuk karakter anak. *International Journal of Elementary Education*, 4(1), 83. <https://doi.org/10.23887/ijee.v4i1.24322>
- Puspitasari, H. H. (2022). Peran keluarga dalam pendidikan karakter bagi anak. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 1–10.
- Sholikhati, B. A., Lestari, E. D., Hidayat, Y., Safilla, A. N., Nida, U. Z., Zakiyah, A., Millati, N. H., & Nur, M. (2023). Peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental pada remaja untuk mencegah terjadinya self harm di Desa Kreyo. *Prosiding Kampelmas*, 2(2), 1609–1617.