

## **CIRI POLA PENGASUHAN YANG MERUGIKAN PADA ANAK DI DALAM KELUARGA**

**Bakir Ahsan Amal**

Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Tarbiyah, STITNU Al Farabi, Pangandaran, Indonesia  
abakirahsan@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan karena adanya pola asuh yang diterapkan oleh orang tua terhadap anak. Pola asuh merupakan rangkaian kebiasaan yang mencakup aspek mengasuh, membimbing, dan memimpin anak di dalam lingkungan keluarga. Sebaliknya, toxic parenting menggambarkan pola asuh yang tidak sehat, di mana orang tua memperlakukan anak dengan cara yang merugikan, seperti kontrol berlebihan, pembentakan, kekerasan verbal, menyalahkan, mengkritik, dan bersikap egois, semua dilakukan dengan alasan kebaikan anak. Dampak dari toxic parenting dapat menyebabkan depresi, tekanan mental, stres, dan rendahnya rasa percaya diri pada anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi karakteristik toxic parenting terhadap anak dalam konteks keluarga, menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber tertulis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa toxic parenting memiliki potensi bahaya yang besar terhadap perkembangan anak di masa depan. Pola asuh seperti ini dapat menjadi mata rantai yang berlanjut pada perilaku anak ketika dewasa dan memiliki anak sendiri, karena mereka mungkin menganggap bahwa pola asuh yang mereka terima sudah benar. Untuk menghindari toxic parenting, disarankan agar orang tua lebih memahami perilaku anak, memberikan kesempatan kepada anak untuk berekspresi, mengelola emosi dengan baik, dan menjalin komunikasi yang positif dengan anak.

**Kata Kunci:** Pola Asuh, Pendidikan Keluarga, Anak

### **ABSTRACT**

*This research was conducted because of the parenting patterns applied by parents to children. Parenting patterns are a series of habits that include aspects of nurturing, guiding and leading children within the family environment. On the other hand, toxic parenting describes unhealthy parenting patterns, where parents treat children in ways that are detrimental, such as excessive control, yelling, verbal violence, blaming, criticizing, and being selfish, all done for the good of the child. The impact of toxic parenting can cause depression, mental pressure, stress, and low self-confidence in children. The aim of this research is to explore the characteristics of toxic parenting towards children in the family context, using a literature study method by collecting data from various written sources. The research results show that toxic parenting has the potential for great harm to children's future development. This type of parenting can be a link in the chain that continues in children's behavior when they grow up and have children of their own, because they may think that the parenting style they receive is correct. To avoid toxic parenting, it is recommended that parents better understand their children's behavior, give children opportunities to express themselves, manage their emotions well, and establish positive communication with their children.*

**Keywords:** Toxic Parenting, Family Education, Children

## **1. PENDAHULUAN**

Istilah *toxic parenting* merujuk pada perilaku orang tua terhadap anak yang merugikan perkembangan dan kesejahteraan anak. Sebagai orang tua, kehadiran anak dianggap sebagai anugerah dan amanah yang harus dijaga dengan baik. Pada usia 0-6 tahun, anak mengalami perkembangan pesat, dan masa ini dianggap kritis karena membentuk dasar perkembangan anak di masa depan.

Pentingnya pola pengasuhan yang baik dalam membentuk karakter dan perilaku anak tidak dapat diabaikan. Ada berbagai tipe pola pengasuhan, seperti otoriter, demokratis, dan permisif. Namun, banyak orang tua yang lupa atau abai terhadap pentingnya pengasuhan yang benar, seperti kasarnya perlakuan atau kekerasan verbal terhadap anak. Perilaku semacam ini dapat memberikan dampak negatif pada perkembangan fisik dan mental anak, terutama pada usia dini yang sangat kritis dan rentan.

Beberapa tipe pola pengasuhan yang merugikan anak antara lain adalah pola yang terlalu melindungi, terlalu mengatur, kurang peduli, bahkan menolak kehadiran anak. Perilaku ini dapat meracuni mental dan perilaku anak, dan istilah yang digunakan untuk menggambarkan pola pengasuhan yang merugikan tersebut adalah *toxic parenting*.

*Toxic parenting* dapat dikenali melalui perbuatan dan ucapan orang tua, seperti perlakuan berlebihan, mengabaikan kebutuhan anak, memerintah, memarahi, atau tidak memberikan ruang bagi anak untuk mandiri. Jika pola ini terus-menerus dilakukan, akan memberikan dampak negatif bagi kehidupan anak di masa dewasa dan bahkan bisa terulang pada generasi berikutnya.

Penting bagi orang tua untuk memahami bahwa pola pengasuhan yang merugikan dapat berdampak buruk pada masa depan anak. Mencegah *toxic parenting* adalah suatu keharusan agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti karakteristik *toxic parenting* pada anak usia dini dalam keluarga, dengan harapan agar para orang tua dapat memberikan pola pengasuhan yang terbaik dan menghindari perilaku yang dapat merugikan anak.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka (*library research*), dimana peneliti menganalisa dan mengkaji sumber-sumber yang berkaitan dengan topik yang diangkat dalam penelitian ini. Sumber yang digunakan berupa buku, artikel ilmiah serta jurnal yang relevan, dan merupakan basis data dalam penelitian kepustakaan. Kemudian data tersebut dikumpulkan, dianalisis, dan disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai karakteristik *toxic parenting* anak dalam keluarga.

## 3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### *Toxic Parenting* Anak dalam Keluarga

*Toxic* dalam bahasa Indonesia merujuk pada racun, sedangkan *parenting* adalah pengasuhan. Oleh karena itu, *Toxic parenting* dapat diartikan sebagai pola pengasuhan yang merugikan, yang biasanya dilakukan oleh keluarga, terutama orang tua, dengan cara yang salah atau keliru. Para orang tua tanpa sadar menerapkan pola asuh ini, yang dapat menyebabkan luka psikologis pada anak. *Toxic parenting* cenderung terjadi secara berulang, seperti mata rantai. Orang-orang yang melakukan *toxic parenting* mungkin juga merupakan korban dari *toxic parenting* yang mereka alami dari orang tua sebelumnya. Pengalaman *toxic parenting* dapat menumpuk dan tanpa disadari akan diulangi pada generasi selanjutnya.

*Toxic parents* merujuk pada orang tua yang menerapkan *toxic parenting* dalam mengasuh anak. Mereka cenderung lebih memprioritaskan keinginan mereka sendiri, tidak memperhatikan perasaan dan pendapat anak, serta mengatur anak semaunya tanpa mempedulikan hak anak atas kehidupannya sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa *toxic parenting* dapat berdampak negatif pada prestasi akademik anak, dengan anak yang mengalami *toxic parenting* cenderung memiliki nilai rendah. Oleh karena itu, orang tua perlu menyadari pentingnya menghindari *toxic parenting* demi masa depan anak-anak mereka.

Keluarga memiliki peran utama dalam membentuk kepribadian anak, menyediakan dasar bagi moral, akhlak, dan etika yang baik. Pola pengasuhan orang tua dapat membentuk karakter anak sejak usia dini, dan keberhasilan dalam mengembangkan aspek perkembangan anak pada periode ini akan memengaruhi kehidupan selanjutnya. Hubungan antara orang tua dan anak memainkan peran kunci dalam perkembangan anak, dan hubungan yang baik akan memberikan dampak positif pada perilaku dan pengembangan anak.

*Toxic parenting* dalam keluarga dapat merusak hubungan antara orang tua dan anak, terutama jika pola pengasuhan tersebut tidak memperhatikan privasi anak. Anak bisa merasa terbebani dan membenci orang tuanya, meskipun niat orang tua mungkin untuk kebaikan anak. Orang tua harus menyadari bahwa penerapan pola pengasuhan seharusnya sesuai dengan kebutuhan anak dan tidak boleh berujung pada *toxic parenting*.

Terkadang, orang tua memiliki kepentingan pribadi dalam mendidik anak-anaknya, padahal pendidikan dalam keluarga menjadi pendidikan utama sebelum anak mengenyam pendidikan di luar keluarga. Memahami anak dan berkomunikasi secara terbuka dapat menjadi solusi agar orang tua tidak menjalani *toxic parenting*. Orang tua merupakan cermin bagi anak-anaknya, dan pengasuhan yang baik akan membentuk perkembangan anak secara positif, sementara *toxic parenting* dapat menyebabkan konflik dan permasalahan baik dalam hubungan antara anak dan orang tua maupun dalam diri anak itu sendiri serta lingkungannya. Oleh karena itu, menjauhi *toxic parenting* dan memberikan pengasuhan yang sesuai dengan kebutuhan anak adalah hal yang sangat penting bagi perkembangan dan kesejahteraan anak.

### Ciri-ciri Toxic Parenting

Sebagai orang tua, kita tentu tidak ingin terlibat dalam praktik pengasuhan yang merugikan anak, karena dampaknya bisa sangat besar dan berlanjut hingga dewasa. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menghindari perilaku *toxic parenting* yang dapat merusak anak. Beberapa tanda *toxic parenting* yang perlu diwaspadai meliputi pengendalian berlebihan terhadap anak, bentakan, kekerasan verbal, menyalahkan dan mengkritik anak, serta sikap egois.

Pengendalian berlebihan terhadap anak seringkali membuat orang tua lupa bahwa anak juga memiliki keinginan dan kebutuhan sendiri. Kekhawatiran berlebihan pada usaha melindungi anak dapat menyebabkan stres dan ketegangan, bahkan pada anak yang sudah dewasa. Membentak anak bukanlah cara yang tepat untuk menanamkan ketegasan. Seharusnya, orang tua memberikan peringatan dan pengertian dengan berbicara secara baik-baik ketika anak melakukan kesalahan.

Kekerasan verbal seringkali dilakukan tanpa disadari oleh orang tua yang kesulitan mengendalikan emosi. Hal ini dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental anak. Menyalahkan dan mengkritik anak juga tidak memberikan kontribusi positif. Orang tua sebaiknya memberikan masukan dan dukungan dengan cara yang baik, tanpa menganggap anak sebagai penyebab semua masalah.

Sikap egois yang menekan dan membatasi anak seringkali dilakukan oleh toxic parents. Meminta anak untuk memenuhi ekspektasi orang tua demi kepuasan sosial pribadi dapat berdampak negatif pada perkembangan anak. Menurut Forward & Buck, tanda *toxic parents* melibatkan hukuman fisik berlebihan, membuat anak terlibat dalam masalah orang tua, menekan secara psikis dan emosional, serta menyuap anak dengan imbalan uang.

Meskipun mungkin dilakukan dengan niat baik untuk kebaikan anak, pada kenyataannya, perilaku *toxic parenting* lebih banyak memberikan dampak negatif daripada positif. Anak bisa mengalami gangguan mental seperti depresi, stres, kurang percaya diri, dan perilaku meniru. Oleh karena itu, penting untuk menghindari *toxic parenting* guna melindungi kesejahteraan mental anak.

### Cara Menghindari Toxic Parenting

Secara umum, setiap orang tua menginginkan hal terbaik untuk anak-anak mereka. Penerapan pola asuh yang tidak tepat dapat membahayakan kesejahteraan anak, dengan berbagai dampak negatif yang bisa muncul akibat *toxic parenting*. Oleh karena itu, sebagai orang tua, penting untuk mengetahui cara menghindari perilaku *toxic parenting*, salah satunya dengan menerapkan *positive parenting*, yang dapat memajukan perkembangan anak.

Orang tua merupakan individu yang paling dekat dengan anak di dalam keluarga. Mengenali perilaku anak menjadi kunci untuk menghindari praktik *toxic parenting*. Saat anak melakukan kesalahan, orang tua tidak seharusnya merespons dengan kemarahan tanpa mencari tahu alasan di balik perilaku tersebut. Sebaliknya, orang tua dapat mendekati anak dengan pendekatan yang lebih bijak tanpa perlu meluapkan kemarahan atau menggunakan kata-kata kasar, sehingga menciptakan kedekatan dan keterbukaan antara orang tua dan anak.

Memberikan kesempatan kepada anak juga merupakan tindakan yang penting. Contohnya, memberikan ruang kepada anak untuk mengemukakan pendapat, berbicara, melakukan aktivitas, dan menjamin privasi. Hal ini membuat anak merasa dihargai dan percaya bahwa orang tua memberikan kepercayaan kepada mereka untuk mengekspresikan diri tanpa tekanan.

Kemudian, pengendalian emosi dalam pengasuhan anak merupakan hal yang tak terhindarkan. Meskipun demikian, orang tua diharapkan mampu mengelola emosi dengan bijak agar tidak menjadi faktor toksik dalam mendidik anak. Kesadaran bahwa baik anak maupun orang tua sedang belajar dalam proses

pengasuhan sangatlah penting. Orang tua sedang memahami cara mengasuh anak, sementara anak belajar mengenali lingkungan sekitarnya, termasuk mengenali orang tua mereka.

Komunikasi yang efektif juga menjadi kunci dalam mencegah kesalahpahaman antara orang tua dan anak. Komunikasi tidak hanya melibatkan kata-kata, tetapi juga mencakup bahasa tubuh anak sebagai bentuk ekspresi yang penting. Mengamati anak dengan cermat juga termasuk dalam upaya berkomunikasi yang baik bagi orang tua.

Tatik Imadatus Sa'adati, M. Psi, seorang psikolog dan dosen Psikologi Islam di IAIN Kediri, merekomendasikan beberapa langkah untuk mencegah atau memutus mata rantai toxic parenting, seperti meminta maaf kepada anak, menurunkan ekspektasi, mengelola stres, dan membangun komunikasi yang efektif.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian literatur di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa toxic parenting dalam lingkup keluarga harus dihindari karena membawa risiko yang merugikan bagi masa depan anak. Ada suatu rangkaian peristiwa yang terjadi secara berlanjut dalam toxic parenting dan berdampak negatif. Sebagai orang tua, memiliki tanggung jawab terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Keluarga dianggap sebagai madrasah utama bagi anak, di mana anak pertama kali mendapatkan pendidikan, terutama pengasuhan dari kedua orang tuanya. Proses pembentukan tingkah laku, moral, watak, dan pendidikan anak bermula dari keluarga, dan orang tua perlu menanamkan dasar-dasar pondasi tersebut melalui proses pengasuhan.

Penggunaan pola pengasuhan yang sehat akan membantu anak tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang baik, disiplin, bertanggung jawab, percaya diri, dan sebagainya. Sebaliknya, pola pengasuhan yang bersifat toxic akan membuat anak merasa terbatas, kurang percaya diri, dan cenderung menjadi individu yang tertutup. Hal ini terjadi karena apa pun yang dilakukan anak seringkali dianggap salah di mata orang tua. Oleh karena itu, sebagai pendidik pertama dalam keluarga, orang tua perlu memahami pola pengasuhan yang terbaik untuk anaknya dan menghindari penggunaan pola yang bersifat toxic. Dengan pemahaman terhadap ciri-ciri dan langkah-langkah untuk menghindari toxic parenting, orang tua dapat memberikan pengasuhan yang lebih baik kepada anak, sehingga anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang positif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Y. N. SUJIONO, "Strategi Pendidikan Anak Usia Dini," pp. 96–100, 2013, [Online]. Available: <https://news.ddtc.co.id/strategi-pendidikan-pajak-untuk-anak-usia-dini-11555>.
- [2] Q. Ayun, "Pola Asuh Orang Tua dan Metode Pengasuhan dalam Membentuk Kepribadian Anak," *ThufuLA J. Inov. Pendidik. Guru Raudhatul Athfal*, vol. 5, no. 1, p. 102, 2017, doi: 10.21043/thufula.v5i1.2421.
- [3] O. Oktariani, "Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak," *J. Penelit. Pendidikan, Psikol. Dan Kesehat.*, vol. 2, no. 3, pp. 215–222, 2021, doi: 10.51849/j-p3k.v2i3.107
- [4] I. P. A. Saskara and Ulio, "Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi Toxic Parents bagi Kesehatan Mental Anak," *Pratama Widya J. Pendidik. Usia Dini*, vol. 5, no. 2, pp. 125–134, 2020, [Online]. Available: <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/PW/article/view/1820/1493>.
- [5] S. Sugiyono, *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2013
- [6] A. Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)*, Yogyakarta: Deepublish, 2018
- [7] Echols, John M dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia cetakan kesepuluh*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007

- [8] Forward,S.(2009).Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming YourLife.Amerika Serikat:Random House Publishing Group.
- [9] Sumandar, Tatar. “Peran Pola Asuh Demokratis Orangtua Terhadap Pengembangan Potensi Diri Dan Kreativitas Siswa.” *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, vol. 6, no. 1, 2017, pp. 58–74.
- [10] Latifah, Atik. “Peran Lingkungan Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini.” (JAPRA) *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, vol. 3, no. 2, 2020, pp. 101–12, doi:10.15575/japra.v3i2.8785.
- [11] J. K., M. Margaret, and A. Disiye, “Toxic Parenting Adversely Correlates To Students’ Academic Performance In Secondary Schools In Uasin Gishu County, Kenya,” *Int. J. Sci. Res. Publ.*, vol. 10, no. 7, pp. 249–253, 2020, doi: 10.29322/ijsrp.10.07.2020.p10331
- [12] Saputra, Wisnu. “Pendidikan Anak Dalam Keluarga.” *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 8, no. 1, 2021, pp. 1–6, doi:10.32923/tarbawy.v8i1.1609.
- [13] Lestari, Sri, *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, Jakarta: Prenada Media Group, 2012
- [14] Baumrind, D., *The Discipline Controversy Revisited*, Family Relations, 1996
- [15] Edy, *Mendidik Anak tanpa Teriakan dan Bentakan*, Jakarta: Noura Book Publishing, 2020.
- [16] Talitha, Tasya. (2021). Mengenal Toxic Parents, Apakah Anda Salah Satunya?. <https://www.gramedia.com/best-seller/toxic-parents/>
- [17] Lestari, Raka. (2021). 4 Cara Mencegah dan Memutus Siklus Toxic Parenting. <https://m.medcom.id/gaya/family/JKRWJw7N-4-cara-mencegah-dan-memutus-siklus-toxic-parenting>