

STOP TOXIC PARENTING: WUJUDKAN POLA ASUH YANG BAIK DALAM MEMBANGUN FISIK DAN MENTAL ANAK

Alivia Slsabila¹,
Universitas Negeri Jakarta
aliviasb19@gmail.com

Mila Hanifah²,
Universitas Negeri Jakarta
milahanifah@gmail.com

Mufid Irsyad³,
Universitas Negeri Jakarta
mufidirsyad139@gmail.com

Virza Qurrota A'yun⁴
Universitas Negeri Jakarta
virzaqa23@gmail.com

Abstrak

Pola asuh orang tua akan berdampak besar bagi pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Peran orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak akan menentukan bagaimana tumbuh kembang fisik, mental, emosional, dan karakter anak tersebut di masa yang akan datang. *Toxic Parenting* merupakan pola asuh yang salah di mana orang tua cenderung mengarah pada hal yang tidak baik dalam mengasuh anaknya. Hal ini biasanya ditandai dengan melakukan kekerasan fisik dan juga kekerasan verbal, yang mana hal ini dapat menjadi racun bagi anak dalam kepribadiannya. Toxic parenting memberikan dampak negatif yang sangat besar bagi seorang anak, selain berpengaruh pada kesehatan mental dan fisiknya pada masa itu, kelak di masa depan hal ini dapat terulang kembali di saat dia sudah menjadi orang tua dan menjadikannya seorang *toxic parents*.

Kata Kunci: *Toxic Parenting*, Pola Asuh, Mental

Abstract

Parental parenting styles will have a big impact on a child's growth and development. The role of parents in educating and caring for children will determine how the child's physical, mental, emotional and character development will develop in the future. Toxic Parenting is a wrong parenting style where parents tend to lead to things that are not good in caring for their children. This is usually characterized by physical violence and also verbal violence, which can be toxic to the child's personality. Toxic parenting has a huge negative impact on a child, apart from affecting his mental and physical health at that time, in the future this can happen again when he becomes a parent and makes him a toxic parent.

Keywords: *Toxic Parenting, Parenting Style, Mentality*

A. PENDAHULUAN

Beberapa anak mungkin mengalami pengalaman yang buruk dari keluarga mereka. Mungkin karena pola asuh orang tua yang kurang baik itu membuat beberapa anak menjadi tertutup dan kehilangan motivasi dalam menjalani hari-harinya. Oleh karena itu pola mengasuh anak yang baik sangat penting, karena keluarga adalah tempat atau lingkungan pertama di kehidupan kita. Pola asuh orang tua yang baik sangat penting bagi anak karena anak butuh kasih sayang, bimbingan dan dukungan dari orang tua.

Peran dari kedua orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak akan menentukan bagaimana perkembangan fisik, mental, emosional, dan karakter anak itu sendiri. Pola asuh orang tua atau parenting memiliki dampak yang sangat besar pada kesehatan mental dan perkembangan anak. Parenting merupakan suatu proses mendidik atau mengasuh anak yang dilakukan oleh orang tua setelah anak lahir hingga dewasa nanti.

Toxic parenting adalah pola asuh orang tua yang mengacu pada perilaku yang tidak baik dan berdampak buruk bagi anak, baik secara psikologis, mental, maupun fisik anak. Peran orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak sangat menentukan bagaimana perkembangan fisik, mental, emosional, dan karakter anak itu sendiri. Ketika seseorang tumbuh dalam pola asuh yang salah, mungkin sulit untuk menyadari bahwa dirinya adalah

korban dari toxic parenting. Namun, seiring bertambahnya usia, pasti orang tersebut akan menyadari bahwa yang dialaminya ini tidak wajar.

Toxic parenting juga dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada anak, yaitu terganggunya proses pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai usianya, hilangnya semangat menjalani hidup bagi si anak, biasanya akan bersikap lebih rapuh dan tidak percaya diri dibanding dengan teman sebayanya, merasa selalu salah atas perbuatan yang dilakukannya, dan merasa dirinya tidak berguna bagi siapapun akibat tidak pernah dihargai atau diapresiasi atas pencapaiannya.

Melalui pola asuh yang baik bisa menghindari toxic parenting ini, orang tua memberikan bimbingan yang mempersiapkan anak menghadapi lingkungan dan budayanya. Pola asuh orang tua mempengaruhi dan membentuk moral, prinsip dan perilaku anak saat ini dan di masa yang akan datang. Pola asuh biasanya dipengaruhi oleh sikap tanggap dan menuntut. Dukungan emosional dan motivasi sangat diperlukan bagi anak yang sudah mengalami toxic parenting. Tujuannya adalah supaya orang tersebut berpegang pada proses penyembuhan inner child yang mungkin ditimbulkan dari toxic parenting.

Adapun tujuan kajian artikel ini adalah untuk mencari tahu dan membahas bagaimana pola asuh yang baik dan membangun fisik juga mental anak. Dan karena relevansi karena ada beberapa kejadian KDRT ataupun perilaku orang tua yang terlalu kasar pada anaknya. Dan semoga agar nantinya artikel ini akan membantu membuat perubahan yang lebih baik di masa mendatang.

B. METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang dimana pengamatan dilakukan secara mendalam mengenai hasil temuan dengan melibatkan partisipan. Penelitian kualitatif tidak berbentuk hitungan, tetapi berupa bentuk tulisan. Metode deskriptif ialah metode yang berisikan gambaran secara sistematis, akurat dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat yang sedang diteliti. Jadi, penelitian kualitatif deskriptif merupakan jenis penelitian yang mampu menghasilkan penemuan-penemuan

ataupun solusi dari suatu permasalahan tanpa melalui prosedur statistik. Dengan kata lain penelitian kualitatif deskriptif identik dengan penguraian masalah melalui narasi yang bersifat deskriptif, bukan dengan angka. Tujuan dari penelitian kualitatif deskriptif ini adalah supaya pembaca dapat mengerti secara rinci tentang stop toxic parenting : wujudkan pola asuh yang baik dalam membangun fisik dan mental anak

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengenal Toxic Parenting dan Cara Pencegahannya

Dalam bahasa indonesia kita dapat mengartikan kata *toxic* sebagai racun dan kata *parenting* berarti pengasuhan. Jika dilihat dari namanya *toxic parent* adalah perilaku *toxic* orang tua dalam mengasuh anaknya. Yang dimaksud perilaku *toxic* di sini adalah perilaku yang tanpa disadari dilakukan oleh seseorang yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain. *Toxic parenting* (pengasuhan beracun) adalah penerapan pola pengasuhan yang dilakukan oleh keluarga terutama orang tua yang salah atau keliru, artinya dalam pengasuhan ini orang tua tanpa sadar melakukan pola asuh yang mengacu pada perilaku yang tidak baik dan berdampak buruk bagi anak, baik secara psikologis, mental, maupun fisik anak.

Berdasarkan *European Journal of Sociology and Anthropology*, didapatkan informasi bahwa karakter atau sifat anak ditentukan dari bagaimana ia dilahirkan dan dibesarkan oleh orangtua. Oleh karena itu tidak heran jika *toxic parenting* bisa dilakukan oleh orang-orang yang menjadi korban dari *toxic parenting* dari orang tua mereka sebelumnya. Hal inilah yang menjadikan *toxic parenting* terjadi berulang seperti mata rantai. Adanya trauma di masa lalu yang timbul akibat seseorang mengalami pengasuhan yang buruk dapat menjadi pemicu seseorang melakukan perilaku *toxic* dalam pengasuhan saat sudah menjadi orang tua. Rasa trauma tersebut dapat menjadi pemicu seseorang memperlakukan anak dengan cara yang buruk atau sama seperti yang dialaminya pada saat kecil.

Toxic parents yaitu orang tua yang berperilaku *toxic* (racun) dalam mengasuh anaknya. Dalam penelitian ditemukan informasi bahwa ada banyak hal yang dapat mempengaruhi anak jika *toxic parenting* terus terjadi. Jika terus diasuh oleh *toxic parents* anak akan menadaptkan dampak buruk yang dapat mempengaruhi psikologis, mental, maupun fisiknya. Oleh karena itu,

penting untuk mengetahui ciri-ciri perilaku *toxic parenting* supaya kita dapat menghentikan apabila hal ini terjadi dalam lingkungan sekitar. Ciri-ciri perilaku *toxic parents* dalam mengasuh dan mendidik anak-anak mereka, antara lain:

- 1) Terlalu mengontrol anak atau berelebihan dalam membatasi anak
- 2) Membentak anak
- 3) Melakukan kekerasan verbal
- 4) Menyalahkan dan mengkritik anak
- 5) Mengabaikan anak
- 6) Egois
- 7) Mengganggu privasi
- 8) Terlalu *strict*

Setiap orangtua pasti tidak ingin terjebak dalam *toxic parenting* karena setiap orang tua pasti ingin menerapkan pola asuh positif yang pastinya dapat meningkatkan perkembangan anak sesuai harapan. Untuk itu ada beberapa tips yang dapat dilakukan sebagai pencegahan terjadinya *toxic parenting* diantaranya, yaitu :

- 1) Mengenal perilaku anak supaya tidak saling *misunderstanding*.
- 2) Memberikan anak kesempatan dan orangtua lebih bersabar.
- 3) Orangtua harus pandai mengendalikan emosi.
- 4) Menjalin komunikasi yang baik dan sehat.

Ketika seseorang tumbuh dalam pola asuh yang salah, mungkin sulit untuk menyadari bahwa dirinya adalah korban dari *toxic parenting*. Namun, seiring bertambahnya usia, pasti orang tersebut akan menyadari bahwa yang dialaminya ini tidak wajar. Ketika seseorang sudah menyadarinya akan lebih jika mereka berinisiatif untuk segera mencari bantuan, mendapatkan perawatan, menyembuhkan diri sendiri, dan memutus siklus *toxic parents*. Dukungan emosional dan motivasi sangat diperlukan bagi anak yang sudah mengalami *toxic parenting*. Tujuannya adalah supaya orang tersebut berpegang pada proses penyembuhan *inner child* yang mungkin ditimbulkan dari *toxic parenting*.

Dampak Toxic Parenting terhadap Anak

Peran dari kedua orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak akan menentukan bagaimana perkembangan fisik, mental, emosional, dan karakter anak itu sendiri. Pola asuh orang tua atau parenting memiliki dampak yang sangat besar pada kesehatan mental dan perkembangan anak. Parenting merupakan suatu proses mendidik atau mengasuh anak yang dilakukan oleh orang tua setelah anak lahir hingga dewasa nanti. Pola parenting ini terbagi menjadi dua dalam penerapannya, yakni ada positive parenting dan toxic parenting. Positive parenting adalah pola asuh yang baik dan teratur sehingga dapat membentuk karakter anak menjadi anak yang baik dan taat. Sedangkan toxic parenting adalah pola asuh orang tua dengan perilaku yang kasar dan dengan kekerasan sehingga dapat melukai psikologis sang anak dan menyebabkan gangguan kesehatan mental.

Toxic parenting adalah pola asuh orang tua yang memperlakukan anak layaknya orang yang bodoh, bersikap seakan melindungi anaknya, namun kenyataannya anak menjadi terkekang, terlalu membebani anaknya dengan rasa bersalah atas perbuatan yang dilakukannya, lalu diungkit terus-menerus oleh orang tuanya, berbicara dengan kalimat yang membuat anak tidak percaya diri dan merasa tidak dicintai oleh orang tuanya sendiri (Susan Forward, 2002).

Toxic parenting memiliki makna, bahwa pola asuh orang tua dengan cara tidak menghargai atas pencapaian sang anak. Mereka melakukan berbagai perbuatan kekerasan pada anak, yang dalam jangka pendek akan membuat kondisi psikologis atau kesehatan mental anak akan mudah terganggu. Toxic parenting memberikan dampak negatif yang begitu besar untuk anak-anak yang diasuhnya. Anak-anak dapat menderita secara fisik dan mental. Anak tipe penurut akan berusaha sekeras mungkin untuk membahagiakan orang tuanya dengan cara menahan segala hal yang mereka inginkan. Sementara, untuk yang anak tipe pemberontak akan menjadi pembangkang untuk orang tuanya, jika segala hal yang ia inginkan tidak dapat tercapai. Jika toxic parenting ini berlangsung sepanjang kehidupan anak maka akan berdampak besar bagi kesehatan mental anak akan mengalami gangguan yang cukup signifikan, bahkan bisa berlanjut depresi. Oleh karena itu, toxic parenting akan mempengaruhi kepada perilaku anak di dalam kehidupan kesehariannya.

Toxic parenting juga dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada anak, yaitu terganggunya proses pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai usianya, hilangnya semangat menjalani hidup bagi si anak, biasanya akan bersikap lebih rapuh dan tidak percaya diri dibanding dengan teman sebayanya, merasa selalu salah atas perbuatan yang dilakukannya, dan merasa dirinya tidak berguna bagi siapapun akibat tidak pernah dihargai atau diapresiasi atas pencapaiannya. Hal tersebut akan mengganggu proses tumbuh kembang anak dan menghilangkan karakter ceria yang seharusnya muncul pada anak usia dini.

Dampak yang terjadi pada anak yang mengalami toxic parenting adalah seringkali terlihat murung. Kondisi semacam ini akan mengganggu proses tumbuh kembang anak sampai mereka dewasa. Kepribadian anak yang dididik dengan toxic parenting akan menjadi buruk, citra diri menjadi rendah, lebih sulit memiliki teman, selalu merasa dirinya tidak berharga, dihantui rasa bersalah, tertekan, kebingungan, emosi yang tidak terkendali, ansietas hingga depresi. Selain itu, anak akan sulit bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan sekitar sehingga menjadi menutup diri, murung, dan pendiam.

Orang tua yang mendidik anak dengan cara yang toxic akan berdampak pada kesehatan mental anak mengalami gangguan ketika beranjak tumbuh dewasa, perilaku yang akan timbul pada anak yang dididik oleh toxic parents, adalah:

- 1) Memiliki kecemasan tinggi, perasaan takut, dan tidak aman yang sangat besar terhadap lingkungan sekitarnya. Anak mengalami kecemasan karena takut apa yang ia lakukan tidak dapat membahagiakan orang tuanya, ia takut orang tua memarahinya karena tidak sesuai dengan keinginannya. Hal ini menyebabkan anak sulit bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain.
- 2) Lebih mudah merasa kesepian dan tidak ada yang memahami dirinya. Biasanya anak menjadi menutup diri dengan memendam perasaannya tanpa diceritakan kepada siapapun, sehingga ia menjadi anak yang pemurung di setiap keadaan.
- 3) Sering bersikap tidak konsisten atas apa yang dijalkannya, kesulitan dalam membangun prinsip, dan nilai hidup. Terkadang bimbang harus menuruti orang tuanya atau ikut kemauannya sendiri. Anak lebih mudah goyah dalam menjalankan sesuatu dan labil dalam menentukan pilihan dalam kehidupannya.

- 4) Dorongan agresif keluar, ada keinginan menentang aturan sosial, ataupun melawan figur dominan. Hal ini terjadi karena anak terlalu dikekang dalam menjalankan kehidupannya, sehingga anak kehilangan kebebasan dalam mengikuti minat dan bakatnya.
- 5) Mengembangkan pertahanan diri yang sangat kuat, sehingga menutupi diri mereka sendiri yang sesungguhnya dan tidak mengenal diri sendiri. Hal ini disebabkan orang tua yang membataskan pergaulannya, sehingga anak tidak dapat beradaptasi dengan lingkungannya.
- 6) Kesulitan dalam mengekspresikan emosinya, respon emosi terkadang tidak sesuai dengan stimulus yang diberikan. Anak yang dididik dengan toxic parenting lebih sering memendam apa yang dirasakannya, hingga menjadi lebih mudah menangis.
- 7) Tidak memiliki tujuan pribadi yang jelas. Tujuan mereka seringkali hanya untuk membahagiakan orang tua mereka. Mereka terkekang dengan kemauan orang tuanya yang harus dipenuhi, sehingga segala sesuatunya harus bergantung dengan kemauan orang tuanya.
- 8) Merasa tidak bisa membangun kedekatan emosional ketika berkomunikasi dengan orang lain. Orang seperti ini lebih sering merasa rendah diri terhadap orang lain, sehingga mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial.
- 9) Kesulitan berempati dan memberi kasih sayang yang tepat kepada orang lain, karena dirinya sendiri pun kurang mendapatkan empati dan kasih sayang dari orang tuanya dan juga mengalami kesulitan dalam menunjukkannya.
- 10) Terlalu patuh pada orang tuanya karena memendam perasaan takut yang berlebihan, sehingga dirinya pasrah terhadap keadaan. Dan sebaliknya, justru menjadi sangat pemberontak kepada orang lain.
- 11) Selalu menyalahkan orang tua ketika bertemu dengan masalah-masalah dalam hidup, karena ia tidak terbiasa menyelesaikan masalahnya sendiri.
- 12) Dalam toxic parenting dengan level yang lebih berat akan menimbulkan gangguan kecemasan, gangguan fisik, dan depresi. Anak akan mudah merasa cemas atau overthinking terhadap reaksi orang tuanya atas apa yang telah dilakukannya.

Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Motivasi Belajar Anak

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Lalu menurut Syaiful (dalam Achmad Badaruddin, Erlamsyah & Azrul Said, 2016) Motivasi adalah Gejala psikologis berupa keinginan yang timbul dalam diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Kondisi bagaimana murid di kelas juga mencerminkan bagaimana motivasi belajar mereka seperti bagaimana aktivitas siswa di pembelajaran tersebut. Seperti jika siswa yang berhasil termotivasi belajar akan terlihat lebih bersemangat sudah menyiapkan segalanya dari awal seperti menyiapkan buku mata pelajaran hari besoknya, belajar materi yang dibahas di pertemuan sebelumnya dan lainnya. Sedangkan siswa yang kurang termotivasi sebaliknya, terkadang hanya bawa satu buku saja dan sering meminjam alat tulis temannya. Dan saat di dalam kelas terlihat siswa yang termotivasi akan semangat dan antusias melihat penjelasan dari guru, sedangkan yang kurang termotivasi beberapa malah mengobrol dengan temannya bahkan ada yang tidur di saat pembelajaran.

Menurut Toeti Soekamto & Udin Sarifudin Winata Putra (Suranto, 2009; Badaruddin, Erlamsyah & Azrul Said, 2016) cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa yaitu:

- 1) Setiap mata pelajaran yang diajarkan harus dibuat menarik;
- 2) Menggunakan teknik modifikasi perilaku untuk membantu siswa bekerja keras.
- 3) Siswa harus mengetahui apa yang dilakukannya dan bagaimana siswa mengetahui bahwa tujuan telah tercapai.
- 4) Guru harus mempertimbangkan perbedaan individu siswa dalam kemampuan, latar belakang, dan sikapnya terhadap sekolah atau mata pelajaran tertentu.
- 5) Berusaha untuk memenuhi kekurangan siswa, yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, kepemilikan kelompok, dan apresiasi. Oleh karena itu, motivasi belajar dan kesehatan mental di kelas menjadi penting dalam proses belajar mengajar. Jadi keduanya berhubungan.

Jadi kesehatan mental di kelas bisa dikatakan baik jika peserta didik bisa sepenuhnya mengekspresikan dirinya, mendapat pengakuan dan terima dengan baik, penghargaan diri atau apresiasi yang baik oleh guru dan teman sekelasnya. Dan sikap guru juga berpengaruh pada psikologi dan motivasi belajar mereka. Hasil survey yang dilakukan oleh Darmansyah (Sunarto, 2012 dan Achmad Badaruddin, Erlamsyah & Azrul Said, 2016) kepada siswa di sekolah menunjukkan bahwa guru setidaknya memiliki sepuluh sifat yang paling ditakuti siswa, yaitu:

- 1) Terlalu sering marah, tidak pernah tersenyum, sering mengkritik dan mencela.
- 2) Tidak suka membantu siswa mengerjakan tugas sekolah, tidak menjelaskan pelajaran dengan jelas dan tugas, tidak membuat persiapan/dadakan.
- 3) Favoritisme, penindasan terhadap siswa tertentu.
- 4) Sombong dan tidak mengenal siswa.
- 5) Acuh tak acuh, kejam, tidak toleran, kasar, menggelapkan kehidupan peserta didik/siswa merasa down.
- 6) Penilaian ujian dan ulangan tidak adil.
- 7) Mengabaikan perasaan anak, membentak siswa di depan teman sekelas dan siswanya takut, siswa merasa tidak nyaman.
- 8) Tidak memperhatikan siswa dan kurang memahami siswa.
- 9) Memberikan tugas dan pekerjaan rumah yang tidak pantas.
- 10) Tidak mampu menjaga kedisiplinan dalam kelas, tidak mampu mengendalikan kelas dan tidak mampu menimbulkan rasa hormat padanya.

Terdapat beberapa sikap dan sifat yang harus dipunyai guru yang sebagian besar disukai siswa yang diungkap dalam hasil survey Sunarto (dalam Achmad Badaruddin, Erlamsyah & Azrul Said, 2016) sebagai berikut:

- 1) Memiliki selera humor dan senang mengajar.
- 2) Siap membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar.
- 3) Cerdas.
- 4) Mampu mengajar dengan berbagai cara atau variasi.
- 5) Bersikap lemah lembut terhadap siswa dan tidak kasar.

- 6) Disiplin dan tanggung jawab.
- 7) Bersikap adil/tidak memihak semua siswa.
- 8) Tidak suka marah-marah.
- 9) Mampu memahami perasaan siswa

Peran guru tidak hanya mengajarkan ilmu kepada siswa tapi juga mendidik akhlak atau kepribadian siswa. Siswa juga membutuhkan guru yang penyabar dan pengertian sehingga siswa tidak menutup diri pada guru. Karena banyak juga siswa yang tidak suka guru yang sering marah dan membentak di depan umum, ini menjadikan siswa merasa malu dan ketakutan. Jika sikap guru yang sulit mengendalikan emosi terus terjadi maka motivasi siswa dalam pembelajaran bisa menurun dan kemungkinan siswa juga menjadi tidak tertarik atau malas mempelajari materi yang di ajarkan guru tersebut.

Menurut Putri (Osrita, dkk, 2020) kebugaran jasmani menunjukkan fase pertumbuhan (kurangnya nutrisi menghambat pertumbuhan otak dan kecerdasan), kesehatan keadaan tubuh, organ indera dan lainnya. Jadi kondisi fisik dan mental berpengaruh pada motivasi siswa atau anak tersebut, jadi penting untuk memastikan bahwa dua hal itu mendapat perhatian yang baik. Juga terutama untuk guru agar memiliki perasaan sabar dalam mengajar siswa, pengertian dan tidak langsung marah-marah jika ada masalah harus dibicarakan dulu dengan kepala dingin. Dan sebagai orang tua kita harus memperhatikan gizi anak kita agar tercukupi dengan baik dan sesuai dengan perkembangannya.

Pola Asuh Yang Baik Untuk Tumbuh Kembang Anak

Agar anak Anda tumbuh dan berkembang secara optimal, sebaiknya Anda memahami pola asuh seperti apa yang Anda terapkan padanya. Dalam masyarakat saat ini dipandang sangat penting untuk menerapkan model orang tua yang sesuai dengan usia anak, karena dapat mempengaruhi kehidupannya di masa depan. Jika Anda belum mengetahui gaya pengasuhan seperti apa yang Anda dan ayah terapkan pada si kecil, cari tahu di sini. Pola asuh orang tua dapat diartikan sebagai sifat dan gaya komunikasi antara orang tua dan anak.

Melalui pola asuh yang baik, orang tua memberikan bimbingan yang mempersiapkan anak menghadapi lingkungan dan budayanya. Pola asuh orang tua mempengaruhi dan membentuk moral, prinsip dan perilaku anak saat ini dan di masa yang akan datang. Pola asuh biasanya dipengaruhi oleh sikap tanggap dan menuntut. Tanggung jawab mengacu pada sikap orang tua yang lebih peduli, mendukung dan memenuhi kebutuhan dan keinginan anak, dengan tujuan untuk meningkatkan individualitas anak, kemandirian dan menjadikannya percaya diri. Tuntutan, sebaliknya, berkaitan dengan tuntutan orang tua untuk mengintegrasikan anaknya ke dalam keluarga, yang dapat diwujudkan dalam bentuk tuntutan untuk lebih dewasa, terkendali, dan berusaha memarahi dan mendisiplinkan anak jika ia tidak patuh.

Berdasarkan dua faktor di atas, maka pola asuh terbagi menjadi empat tipe, yaitu permisif, otoritatif, otoriter, dan abai.

1) Pola Asuh Permisif

Ini adalah gaya pengasuhan yang sangat responsif dan tidak terlalu menuntut. Dalam pola asuh ini, orang tua terkesan bersahabat dengan anaknya. Para pendukung pola asuh seperti ini berpendapat bahwa cara terbaik membesarkan anak adalah membiarkan mereka membuat keputusan sendiri dan orang tua tidak ikut campur kecuali diminta. Namun kebebasan yang diberikan orang tua lebih besar kemungkinannya menimbulkan gangguan kesehatan dan obesitas pada anak tersebut, karena mereka makan sesukanya. Selain berisiko mengalami obesitas dan gangguan kesehatan, anak yang mendapat pola asuh permisif juga cenderung impulsif, menuntut, egois, kurang mampu mengatur diri, dan lebih sering memiliki kebiasaan negatif karena kebebasan yang didapat dari orang tuanya. Namun pola asuh permisif juga dapat membawa manfaat, yaitu anak memiliki harga diri dan keterampilan sosial yang baik.

2) Pola Asuh Otoritatif

Pola asuh ini dianggap sebagai pola asuh yang paling ideal karena tanggung jawab dan tuntutannya tinggi. Orang tua mempunyai hubungan yang erat dengan anaknya dan mendukung hal-hal yang positif. Selain itu, orang tua cenderung

memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai alasan dipatuhinya aturan tersebut. Hasilnya, anak tumbuh menjadi individu yang bahagia, cakap, percaya diri, dan bertanggung jawab. Hal ini tidak mengherankan, karena pola asuh seperti ini memberikan rasa aman dan nyaman pada anak serta mengurangi konflik antara orang tua dan anak. Manfaat lain dari pola asuh otoritatif adalah menghasilkan anak yang mampu mengelola emosi negatifnya dengan lebih efektif, tumbuh menjadi orang yang mandiri, memiliki harga diri yang lebih tinggi, dan secara umum berprestasi di sekolah.

3) Pola Asuh Otoriter

Pola asuh ini dianggap sebagai pola asuh tradisional karena orang tua memegang kendali dan peraturan diterapkan secara ketat tanpa fleksibilitas. Anak harus patuh dan tidak boleh melawan dengan alasan apapun, jika tidak maka akan dihukum. Namun pola asuh ini memiliki tanggung jawab yang rendah dan tuntutan yang tinggi. Tak heran jika anak jarang mengambil inisiatif dan belum mampu mengambil keputusan dengan baik. Rasa ingin tahu dan spontanitas mereka juga rendah. Sayangnya, aturan dan hukuman yang sangat ketat yang ditetapkan oleh orang tua dengan pola asuh otoriter dapat menyebabkan anak memberontak terhadap otoritas saat ia tumbuh dewasa.

National Library of Medicine menjelaskan, anak yang tumbuh dengan pola asuh otoriter orang tuanya biasanya tumbuh menjadi anak yang berperilaku baik karena mereka tahu bahwa setiap perilaku memiliki konsekuensi. Kecuali bahwa anak-anak lebih mampu mengikuti instruksi yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Sayangnya, pola asuh seperti ini juga dapat menghasilkan anak dengan tingkat agresi yang tinggi karena mereka kesulitan mengendalikan emosi karena kurangnya bimbingan yang tepat dari orang tua.

4) Pola Asuh Abai

Pola asuh ini rendah tanggung jawab dan menuntut. Anak bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, karena orang tua sama sekali tidak bercatat dalam pendidikannya. Orang tua jarang berinteraksi dengan anaknya dan kurang peduli terhadap perhatian dan bimbingan. Pola asuh seperti ini dianggap paling tidak ideal.

Meskipun anak-anak cenderung lebih tangguh dan mandiri dibandingkan anak-anak di pengasuhan lain, mereka mengalami kesulitan mengendalikan emosi dan memiliki keterampilan sosial yang buruk. Hal ini menyebabkan anak-anak tumbuh dengan harga diri yang rendah, pengendalian diri yang buruk, rentan terhadap masalah kesehatan mental, tidak bahagia dan kesulitan belajar di sekolah.

Pola asuh otoritatif memang dianggap sebagai cara yang baik dalam membesarkan anak, namun tidak ada salahnya melakukan penyesuaian berdasarkan budaya dan lingkungan tempat Anda tinggal. Menggabungkan beberapa gaya pengasuhan sah-sah saja jika dianggap sebagai pilihan terbaik bagi situasi dan keadaan keluarga. Pemilihan gaya pengasuhan adalah hal yang sangat penting untuk dipikirkan secara matang. Sebab kesalahan pola asuh anak tak hanya dapat menyebabkan masalah kesehatan, kurangnya rasa percaya diri, sulit mengambil keputusan, memiliki prestasi yang kurang di sekolah, tetapi juga dapat menyebabkan trauma yang bisa mereka rasakan hingga dewasa. Bahkan bukan tak mungkin mereka akan menurunkan gaya pengasuhan yang sama kepada anaknya kelak.

D. KESIMPULAN

Toxic parenting adalah pola asuh orang tua yang mengacu pada perilaku yang tidak baik dan berdampak buruk bagi anak, baik secara psikologis, mental, maupun fisik anak. Peran orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak sangat menentukan bagaimana perkembangan fisik, mental, emosional, dan karakter anak itu sendiri. Pola asuh orang tua atau parenting memiliki dampak yang sangat besar pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Toxic parenting sangat berdampak besar bagi perkembangan psikologis, fisik, maupun kesehatan mental anak, bahkan bisa berlanjut depresi. Pola asuh orang tua yang baik akan mempengaruhi dan membentuk moral, prinsip dan perilaku anak saat ini dan di masa yang akan datang. Pemilihan gaya pengasuhan dalam mendidik anak menjadi hal yang sangat penting untuk dipikirkan secara matang. Sebab kesalahan pola asuh pada anak hanya akan menimbulkan sebuah masalah bagi anak. Salah satu dampak toxic parenting

adalah penurunan pada kesehatan mental anak. Keadaan fisik ataupun mental anak akibat toxic parenting akan berpengaruh pada psikologi dan motivasi belajar mereka. Jika pola asuh pada anak tersebut tergolong toxic, berpengaruh pada motivasi belajarnya. Semangat belajar menjadi menurun, karena timbulnya berbagai masalah dengan kedua orang tuanya dan hanya bisa memendam masalah hingga akhirnya pikirannya pun terganggu. Maka dari itu, sejatinya setiap orang tua pasti tidak ingin terjebak dalam toxic parenting, mereka pasti ingin menerapkan pola asuh positif yang pastinya dapat meningkatkan perkembangan anak sesuai harapan. Salah satu pencegahan terjadinya toxic parenting adalah menjalin komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak serta harus pandai dalam mengendalikan emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Madarina, Adhenda. (2022). Memahami *Toxic Parents* dan Ciri-ciri yang Tak Boleh Dilakukan. <https://helohehat.com/parenting/ciri-toxic-parents/>
- Talitha, Tasya. (2021). Mengenal Toxic Parents, Apakah Anda Salah Satunya?. <https://www.gramedia.com/best-seller/toxic-parents/>
- Rianti. Dhlan Ahmad. "Karakteristik Toxic Parenting Anak dalam Keluarga." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 1, no. 2, 2022, pp. 190-196, DOI:[10.54259/diajar.v1i2.742](https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.742)
- Badaruddin, A., Erlamsyah, E., & Said, A. (2016). Hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa. *Konselor*, 5 (1), 50-65.
- Osrita, G., Welis, W., Rasyid, W., Alnedral, A., Zarya, F., & Sabillah, M. I. (2020). Pengaruh Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (2), 224-239.
- Oktariani. "Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak." *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, vol. 2 no. 3, 2021
- Ersami, Faradilla Kurnia. "Pengaruh Toxic Parenting bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review." *Jurnal Promotif Preventif*, vol. 6, no. 2, (2023). DOI: <https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.751>
- Aprilia, Elza Sri, Alfreda, Aulia Zanetti, Jannah, Azizatul, Solikhah, Maratus, Pradana, Hengki Hendra. "Dampak *Toxic Parents* terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir." *Jurnal Psikologi*, vol. 1, no. 2, (2023).