



***Toxic Parenting* dan Dampaknya terhadap Kemosrotan Moral Anak**

Riska Fauziah,¹ Mawritsa Kamaliyah², Hanifah Azzahra³

¹²³Mabna Syarifah Mudaim Ma'had Al-Jami'ah UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

email: ¹fauziabriska91120@mhs.uinjkt.ac.id, ²hanifabazzybra15220@mhs.uinjkt.ac.id,

³mawritsa14320@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak:

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui karakteristik toxic parenting terhadap anak dalam keluarga. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pola asuh orang tua terhadap anaknya. Pola asuh orang tua merupakan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan orang tua ke anaknya seperti mengasuh, membimbing dan memimpin anaknya dalam keluarga. Namun tidak halnya dengan toxic parenting, pola asuh toxic ini orang tua akan memperlakukan anaknya dengan kurang baik misalnya terlalu mengontrol anak, suka membentak anak, melakukan kekerasan verbal, menyalahkan anak, mengkritik dan egois dengan tujuan demi kebaikan anaknya. Namun kenyataannya, kondisi ini akan membuat anak depresi, tertekan, stress, dan tidak percaya diri. Metode yang digunakan adalah deskriptif analisis. Berdasarkan hasil penelitian terhadap toxic parenting, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa toxic parenting ini sangat berbahaya dan memberikan efek negatif yang besar bagi perkembangan anak di masa depannya. Sebab, pola asuh seperti ini memiliki mata rantai yang nantinya akan dilakukan oleh anak tersebut ketika dewasa dan memiliki anak, karena dia menganggap bahwa pola asuh yang dilakukan orang tuanya itu sudah baik. Untuk menghindari toxic parenting, orang tua harus berusaha mengenal perilaku anak, memberikan kesempatan kepada anak, mengendalikan emosi dan menjalin komunikasi yang baik dengan anak.

Kata Kunci: *Toxic parenting*, Moral Anak

Abstract:

The purpose of the study was to determine the characteristics of toxic parenting towards children in the family. This study was motivated by the parenting patterns of parents towards their children. Parenting patterns are habits that parents do to their children such as caring for, guiding and leading their children in the family. However, this is not the case with toxic parenting, this toxic parenting pattern parents will treat their children badly, for example, controlling their children too much, like shouting at children, committing verbal violence, blaming children, criticizing and being selfish with the aim of the good of their children. However, in reality, this condition will make children depressed, stressed, stressed, and not confident. The method used is descriptive analysis. Based on the results of research on toxic parenting, it can be concluded that toxic parenting is very dangerous and has a major negative effect on children's development in the future. This is because parenting

patterns like this have a chain that will later be carried out by the child when they are adults and have children, because they assume that the parenting patterns carried out by their parents are good. To avoid toxic parenting, parents must try to understand their children's behavior, provide opportunities for children, control emotions and establish good communication with children.

Keywords: *Toxic parenting*, Children's Moral

Pendahuluan

Menurut Islam, perkembangan seorang anak sangat dipengaruhi oleh sikap dan perilaku orang tua. Ibnu Khaldun, sebagaimana dikutip dari Hassan Syamsi Basya, menyatakan bahwa anak-anak yang dibesarkan dengan paksaan atau kekerasan biasanya tumbuh menjadi kasar, tidak mampu mengendalikan emosi, kehilangan kreativitas, dan suka berbohong. Orang tua juga harus memperhatikan keadaan pikiran anak ketika membesarkan anak, dan tidak hanya membesarkan anak sesuka hati, tanpa memperhatikan dan bijaksana kepada anaknya. *Toxic parenting* adalah pemberian pola pengasuhan yang kurang tepat yang dapat menimbulkan dampak-dampak negatif untuk anak.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada Prihatini (2022) mencatat, hampir satu miliar orang di seluruh dunia mengalami beberapa bentuk gangguan kesehatan mental. Di Tahun 2019, sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia dilaporkan hidup dengan gangguan mental. Beberapa gangguan mental yang dialami seseorang antara lain gangguan kecemasan, bipolar, depresi, post traumatic stress disorder (PTSD), schizophrenia, *toxic parenting* hingga gangguan makan. Menurut Ayun (2017) setiap orang tua memiliki pola pengasuhan yang berbeda-beda, yaitu mulai dari pola pengasuhan otoriter, demokratis hingga permisif. Ada pula orang tua yang mengasuh anak mereka dengan sikap yang cenderung cuek atau melalaikan. Bahkan ada pula orang tua yang memperlakukan anak mereka dengan kasar dan tidak berperasaan, baik secara verbal maupun fisik. Pola pengasuhan tersebut tentu dapat memberikan dampak negatif terhadap fisik maupun psikologis anak, pola pengasuhan tersebut dapat menjadi racun untuk anak yang biasa disebut sebagai *toxic parenting*. Berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada bulan Oktober 2022, sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja di dalam negeri. Maka, mata rantai pada fenomena *toxic parenting* ini perlu menjadi perhatian khusus di masyarakat Indonesia untuk mencapai taraf kesejahteraan mental yang lebih baik di masa depan.

Hasil dan Pembahasan

Pengertian *Toxic parenting*

Toxic parents memiliki pengertian orangtua yang tidak mampu memperlakukan anaknya dengan baik selayaknya kebutuhan anak itu sendiri. Orangtua tersebut enggan untuk menghormati, berkompromi, dan memperlakukan anaknya dengan baik. *Toxic parents* juga merasa dirinya selalu benar dan hanya fokus pada keinginannya sendiri tanpa memikirkan apa yang diinginkan dari anaknya. Mereka bisa saja melakukan berbagai tindakan dan hukuman jika anak mereka tidak melakukan hal yang mereka perintahkan tanpa memikirkan dampak kedepannya bagi anak. Namun yang jadi permasalahannya adalah masih banyak para orang tua yang bingung ketika bagaimana harus mendidik anak-anak mereka. Pendidikan terhadap anak memang merupakan sesuatu yang sangat penting, sebab pendidikan pada masa kecil lah yang

akan berpengaruh pada diri si anak di kemudian hari, atau kelak ketika mereka sudah beranjak remaja dan dewasa.

Toxic Parents atau *toxic parenting* (Muhammad Fikri Rifani, Sanusi, Laila

Qadariyah) adalah salah satu cara orang tua mengasuh dan mendidik anak dengan cara yang keliru. Kekeliruan tersebut disebabkan orang tua selalu mementingkan keinginan dan kemauannya di turuti oleh anak tanpa memikirkan kondisi anak, serta keinginan anak, dan kurang menghargai hak berpendapat pada anak. Pola perilaku ini terjadi secara beruntun karena memposisikan orang tua sebagai orang yang paling berkuasa daripada anak. Orang tua luput menyadari bahwasanya anak juga memiliki otoritas serta kendali terhadap dirinya sendiri dan berhak menentukan pilihan sehingga efek yang terjadi adalah menyebabkan anak merasa bersalah, kesulitan dalam memecahkan masalah nya sendiri, ketakutan dalam mengambil keputusan, serta anak sulit mengembangkan dirinya menjadi remaja yang sehat secara mental dan psikis karena tekanan dari orang tua.

Toxic parenting dianggap pada pola pengasuhan orang tua yang dianggap meracuni anak, dilakukan secara berulang-ulang, sehingga dapat menyebabkan kebiasaan yang berdampak negatif bagi kehidupan anak selanjutnya (Oktariani, 2021).

Latar Belakang *Toxic parenting*

Disfungsi keluarga tersebut dapat disebabkan kedua orang tua atau salah satu orang tua juga pernah mengalami cedera mental, sehingga menyebabkan penyakit mental yang mempengaruhi pola asuh anak. Pola asuh ini menyebabkan trauma terhadap perlakuan yang orang tua alami di masa lalu sehingga berdampak pada masa depan. Pada pola perilaku dan aktivitas seorang ayah atau ibu yang memberikan perlakuan berbeda pada setiap anak, dapat menimbulkan sikap insecurity pada anak (Gracia, Budiana & Wahjudianata, 2021). Selain itu, orang tua yang *toxic* tidak mau memperlakukan anaknya sebagai individu dengan baik. Mereka dapat melakukan kekerasan kepada anak, bahkan sampai membuat kondisi kesehatan mental dan psikologis akan anak terganggu. (Saskara and Ulio, 2020).

Pola asuh yang baik akan menimbulkan hubungan yang baik pula antara orang tua dan anak. Namun, berbeda dengan orang tua yang memiliki perilaku *toxic parenting* karena akan membuat anak membenci orang tuanya, walaupun apa yang diminta oleh orang tuanya adalah demi kebaikan anak itu sendiri. Seringkali banyak sekali dijumpai orang tua yang memiliki kepentingan sendiri dalam mendidik anak-anaknya. Padahal pendidikan dalam keluarga merupakan pendidikan utama yang harus diberikan orang tua kepada anaknya sebelum anak tersebut mendapatkan pendidikan di luar lingkungannya. Sikap egois orang tua yang selalu menekan, mengkritik, menyuruh anak, membatasi anak itu merupakan alasan yang sering dilakukan para *Toxic parents*. Misalnya, orang tua yang *Toxic parents* sering sekali memaksakan kehendak menyuruh anaknya belajar dengan giat agar masuk sekolah yang telah dipikirkan dengan alasan agar masa depan anak tersebut menjadi lebih baik. (Rianti & Dahlan, 2022) Padahal anak-anak juga mempunyai pilihan sendiri

terhadap dirinya, ia juga ingin bersosialisasi dengan lingkungannya. Selain itu, demi membahagiakan orang tuanya, anak harus melakukan apa yang disuruh orang tuanya tanpa memikirkan keadaan anaknya bahagia atau tidak. Banyak sekali pengaruh yang akan terjadi dari perilaku *Toxic* parents diantaranya adalah gangguan mental. Seorang anak akan merasa trauma sebab harus selalu melakukan sesuatu sesuai keinginan dari orang tuanya.

Ciri-Ciri *Toxic parenting*

Ciri-ciri *toxic parenting* yang perlu para orang tua ketahui, diantaranya terlalu mengontrol anak, membentak anak, melakukan kekerasan verbal, menyalahkan dan mengkritik anak dan egois. Terlalu mengontrol anak yaitu terkadang menjadi orang tua itu lupa jika anak juga memiliki keinginan mereka sendiri. Membentak anak merupakan pola pengasuhan yang tidak tepat untuk menanamkan ketegasan pada anak. Ketika cara semacam itu dilakukan, akan menimbulkan luka batin pada anak. Mengasuh anak dengan tegas memang perlu dilakukan, namun tidak dengan membentak anak. Melakukan kekerasan verbal kerap kali dilakukan oleh orang tua tanpa disadarinya. Mengasuh anak memang sulit dan tidak mudah pastinya, seringkali orang tua harus menahan amarah ketika melihat tingkah anak. Sehingga dalam meluapkan emosi, orang tua harus hati-hati jangan sampai meledak-meledak di hadapan anak dan akan membuat *toxic* parents. Sikap egois orang tua yang selalu menekan, mengkritik, menyuruh anak, membatasi anak itu merupakan alasan yang sering dilakukan para *toxic* parents. Misalnya, orang tua menyuruh anak supaya belajar untuk bisa masuk sekolah favorit agar masa depannya lebih baik. Itu merupakan ego para *toxic* parents supaya merasa dibanggakan oleh lingkungan sosialnya. Padahal anak-anak juga butuh bersosialisasi dengan teman-temannya agar mereka bisa berkembang secara jasmani dan rohani. Sedangkan menurut Forward & Buck, ciri-ciri *toxic* parents adalah memberi hukuman fisik secara berlebihan demi alasan disiplin, membuat anak terlibat dalam masalah orang tua, sehingga anak cenderung merasa bersalah bila menginginkan sesuatu, menekan anak secara psikis dan emosional, dan menyuap anak dengan imbalan uang.

Menurut Forward & Buck (2002) di dalam keluarga *toxic* ada kepercayaan dan peraturan tidak tertulis yang hampir semuanya lebih terpusat kepada perasaan dari orang tua *toxic*. Berikut adalah contoh kepercayaan yang tidak tertulis: (1) anak harus menghormati dan menghargai orang tua dalam kondisi apapun, (2) ada dua cara dalam melakukan sesuatu – cara kami atau cara yang salah, (3) anak harus dapat dilihat tapi tidak boleh didengar, (4) anak salah apabila marah kepada orang tuanya. contoh peraturan tidak tertulis dari keluarga *toxic* adalah: (1) jangan sukses melebihi ayah, (2) jangan lebih bahagia dari ibu, (3) jangan mengikuti jalan anak, (4) jangan pernah berhenti membutuhkan sang orang tua. Apabila anak-anak tidak mengikuti aturan dan kepercayaan *toxic* ini, orang tua *toxic* biasanya bereaksi dengan memberikan hukuman, atau menahan cinta mereka. Akhirnya, anak akan tetap mengikuti peraturan keluarga *toxic* hanya karena mereka tidak mau dihukum. Atau, lebih lagi, anak-anak tidak mau menjadi penghianat keluarga karena tidak patuh, tidak

peduli seburuk apa pun posisi anak. Hal seperti inilah kemungkinan akan sangat mempengaruhi faktor kesehatan mental anak.

Jenis-Jenis *Toxic parenting*

Menurut Forward (1990) spectrum *toxic* parent amat luas. Meski begitu, jenis *toxic* parent dalam kategori yang lebih umum dapat dibagi menjadi tujuh;

1. *The godlike parents*. Orang tua yang merasa seperti Tuhan sehingga dalam pandangan orang tua, mereka selalu benar dan tanpa cacat. Orang tua dengan pola asuh tipe satu ini, beranggapan bahwa yang benar datang dari apa yang mereka ajarkan kepada anak, sedangkan jika terjadi suatu kesalahan maka itu datang dari si anak ntah itu pengaruh pergaulan atau ajaran orang lain.
2. *The inadequate parents*. Pola asuh tipe kedua ini memaksa anak mengurus dirinya sendiri dan mengurus salah satu orang tua mereka, baik lahiriah maupun batiniah. Bukan sebab keadaan, melainkan orang tua tidak mau saling mengurus.
3. *The controllers*. Dalam hal ini, orang tua memegang kendali penuh atas kehidupan si anak, bahkan ketika anak sudah berkeluarga sendiri. Orang tua tidak mau mendengar pendapat anak.
4. *The alcoholic*. Pola asuh orang tua pecandu alkohol memiliki emosi yang tidak stabil bahkan kerap kali meledak-ledak, tidak konsisten, dan tidak hadir secara mental. Jenis orang tua ini membiarkan anaknya mengurus dirinya sendiri.
5. *The verbal abusers*. *Toxic* parent jenis kelima ini sering memaki anak, memberi julukan buruk pada anak, dan merendahkan anak di depan umum.
6. *The physical abusers*. Memukuli anak karena sebuah kesalahan, atau tanpa alasan.
7. *The sexual abusers*. Orang tua yang melecehkan anak secara seksual. Kasusnya terjadi antara anak perempuan dengan ayahnya atau anak lelaki dengan ibunya.

Dampak *Toxic parenting*

Dampak tersebut antara lain:

1. Memiliki perasaan takut, kecemasan yang tinggi, dan rasa tidak aman terhadap lingkungannya
2. Merasa kesepian dan merasa tidak ada yang bisa memahaminya
3. Sering bersikap tidak konsisten, kesulitan membangun prinsip, dan nilai hidup.
4. Ingin menentang aturan sosial, melawan figur dominan, dan dorongan agresif keluar
5. Pertahanan diri yang kuat sehingga menutup diri
6. Kesulitan dalam mengekspresikan emosi, respon emosi, yang terkadang juga tidak sesuai dengan stimulus apa yang diberikan.

7. Tidak memiliki tujuan pribadi yang jelas, dan hanya memikirkan kebahagiaan orang tuanya saja.
8. Merasa tidak mampu untuk membangun kedekatan dengan orang lain.
9. Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial.
10. Sulit berempati dan memberikan kasih sayang
11. Terlalu patuh atau menjadi sangat memberontak kepada orang lain
12. Memiliki ketergantungan kepada orang lain.
13. Selalu menyalahkan orang tua ketika terjadi masalah dalam hidup
14. Level terberatnya mengalami kecemasan, gangguan fisik dan depresi.

***Toxic parenting* dan Kecerdasan Anak**

Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa strick parents atau orang tua yang memiliki peraturan yang sangat ketat terhadap anak-anaknya akan membawa emosi negatif dan ini tentu saja sangat berpengaruh terhadap masa depannya. Salah satu masalah terkait emosional yang akan muncul ialah anak akan merasa tidak percaya diri ketika bergaul di lingkungan sosialnya, atau dengan kata lain berkurangnya kemampuan sosial anak. Menjadi hal yang lumrah bagi seorang anak, jika ia menginginkan kehidupan yang independen, jauh dari orang tua, menjadi pemberontak, ingin serba tahu, dan berbuat salah. Secara psikologis, para orang tua ingin tahu bagaimana mendampingi tahap pertumbuhan mereka. Mereka paham bahwa anak-anak butuh untuk berbuat kesalahan dan menyadarinya. Itulah bagaimana anak-anak membangun rasa percaya diri mereka untuk mencoba hal baru dalam hidup.

Pola asuh yang salah atau *toxic* parent lebih banyak melakukan pengekangan terhadap anak dengan secara verbal yang mana hal tersebut dapat menyerang harga diri si anak dan kehormatannya ketika sewaktu-waktu ia berbuat salah. Misalnya, ketika si anak berbuat salah, orang tua mengeluarkan kata sarkas atau sikap, perilaku, bahasa tubuh, ujaran yang dapat menyakiti hati anak. Jika hal tersebut terjadi, maka akan ada dua kemungkinan, pertama; anak akan tumbuh menjadi pemberontak (*rebellion*) karena mereka berpikir bahwa aku tidak buruk, dan aku bukan anak nakal, yang kedua; anak akan merasa bahwa tidak ada orang dewasa yang membelanya, merasa terhina, malu, dan merasa terisolasi dari sekitarnya. Sehingga, pada akhirnya anak akan kerap menyalahkan diri mereka sendiri, dan mereka merasa hanya berhak mendapat perlakuan yang buruk terhadap dirinya. Orang tua yang memiliki pola asuh *toxic* tidak memberikan hak anak untuk mengemukakan pendapat, mereka lebih sering mengambil kontrol penuh atas kebutuhan dan minat anak-anaknya. Si anak tidak diberikan haknya untuk mengeksplor, membiarkannya bebas memilih, atau

mempersilahkan anak untuk menentukan keputusannya. Jika hal ini terjadi, maka si anak akan tumbuh menjadi remaja dan seorang dewasa yang mudah khawatir dan takut pada orang-orang di sekelilingnya.

Membandingkan anak dengan teman-temannya membuatnya hidup dalam tekanan dan persaingan. Mereka akan mengartikan situasi tersebut bahwa mereka harus unggul dibandingkan anak-anak lainnya. Ini membuat anak tidak relax dalam memilih keputusannya dan tak jarang akan menimbulkan kebingungan terhadap apa yang tengah ia geluti. Kemungkinan terbesarnya ialah akan tumbuh dalam diri anak sikap persaingan yang mendominasi daripada sikap kolaborasi, mereka akan berpikir bagaimana caranya bertahan dan menjadi pemenang dalam persaingan. Ini bukanlah atmosfer yang baik bagi anak dalam masa pengenalannya dengan lingkungan sosialnya pertama di sekolah. Bersamaan dengan hal ini, juga menandakan bahwasanya *toxic parent* mengeksploitasi pemikiran mereka dengan menyuntikkan hal buruk dalam pikiran si anak, membentuk mindset anak untuk sukar menaruh percaya pada orang lain.

Gaya pola asuh otoriter dan permisif mempengaruhi secara langsung psikologis anak dalam hal memandang dirinya sendiri, bahwa ia berharga (*Self-esteem*). *Self-esteem* adalah perasaan percaya diri (confidence) pada dirinya sendiri untuk menangani masalah dalam kehidupannya berdasarkan hasil pengalamannya. Sehingga, gaya pola asuh memainkan peranan penting dalam menumbuhkan *self-esteem* atau rasa percaya diri pada anak, yang akan berpengaruh pada kecerdasan emosional anak tersebut (Ramadhani, 2022). Kemudian, *self-esteem* mempengaruhi performa akademik anak secara signifikan. K.J Margaret, dalam penelitiannya membuktikan bahwa siswa yang poin penilaiannya tinggi pada studi yang menilai pengaruh pola asuh yang salah terhadap akademik memiliki performa yang rendah di sekolah. Sebaliknya, siswa yang mendapat poin rendah pada *toxic parenting* memiliki performa yang lebih baik di sekolah. Selain performa akademik, ini juga berpengaruh terhadap motivasi dan rasa ketertarikan untuk bersekolah dan bekerja.

Contoh Kasus *Toxic parenting*

Beberapa contoh kasus yang terjadi pada fenomena *toxic parenting* antara lain: orang tua yang sulit memberikan pujian atas pencapaian anak, orang tua yang mudah meremehkan kemampuan anak, orangtua yang membanding-bandingkan anak dengan saudara atau teman sebayanya, orang tua yang tidak mempunyai kapabilitas untuk membangun rasa percaya diri anak, dan lain sebagainya. Juga bisa dilihat saat ini, terdapat banyak sekali berita beredar terkait *toxic parenting*. Sebagai contoh ada ibu-ibu yang memukul dan membentak anaknya di tempat umum karena tertinggal kereta. Anak itu hanya bisa menangis dan ketakutan saat tangannya ditarik oleh ibunya meninggalkan stasiun kereta api (Liputan6.com, 2023). Kasus lain juga ditemukan ketika orangtua memaksa anaknya menikah dengan alasan utang piutang, meskipun anak masih dibawah umur (Abas, 2023). Kasus *toxic parenting* juga

dipengaruhi oleh pandemi COVID-19 yang membatasi segala kegiatan masyarakat beberapa bulan lalu. Dampak berkepanjangan terkait menurunnya kondisi ekonomi dan psikis orang tua juga dapat mempengaruhi kesehatan mental anak secara tidak langsung.

Cara Menghindari *Toxic parenting*

Pada dasarnya setiap orang tua pasti menginginkan yang terbaik untuk buah hatinya. Pola asuh yang salah akan membahayakan anak. Banyak hal yang ditimbulkan dari *toxic parenting*. Oleh karena itu, sebagai orang tua harus mengetahui cara agar bisa terhindar dari *toxic parenting* misalnya dengan menerapkan positive parenting akan meningkatkan perkembangan anak. Pola asuh positif yang bisa dilakukan seperti mengenal perilaku anak, memberikan kesempatan kepada anak, mengendalikan emosi dan menjalin komunikasi yang baik. Orang yang paling dekat dengan anak dalam keluarga adalah orang tuanya. Mengenali perilaku anak merupakan cara yang bisa dilakukan untuk menghindari *toxic parenting*. Jika anak melakukan kesalahan, orang tua tidak akan serta merta marah-maraha tanpa mencari tahu alasannya. Orang tua bisa melakukan pendekatan kepada anak tanpa perlu marah-maraha atau mengucapkan kata yang kasar saat anak berbuat salah. Sehingga anak akan merasa dekat dan terbuka pada orang tuanya. Sebab anak juga perlu dipahami. Memberikan kesempatan juga perlu dilakukan oleh orang tua. Misalnya, anak diberi kesempatan untuk mengungkapkan pendapatnya, berbicara, melakukan sesuatu, dan memberikan privasi. Maka, anak akan merasa bahwa orang tuanya telah memberi dia kepercayaan untuk melakukan apa yang diinginkan, jadi anak tidak merasa tertekan. Emosi dalam pengasuhan anak memang tidak bisa dipungkiri. Namun, sebagai orang tua harus bisa mengendalikan emosinya. Jangan sampai emosi itu menjadi *toxic* dalam pengasuhan anak. Mengendalikan emosi memang tidak mudah. Semarah apapun orang tua dengan tingkah anaknya, mereka harus menyadari bahwa anak dan orang tua sedang belajar. Orang tua sedang belajar dalam mengasuh anaknya sedangkan anak belajar tentang lingkungan sekitar termasuk mengenali orang tuanya. Komunikasi yang baik akan menghindari kesalahpahaman antara orang tua dan anak. Karena, komunikasi merupakan jawaban dari setiap permasalahan antara anak dan orang tua.

Komunikasi tidak harus dengan kata-kata saja tetapi bahasa tubuh anak juga mengandung arti apa yang sedang dialami anak. Maka dari itu, mengamati anak juga termasuk bentuk komunikasi yang bisa dilakukan orang tua. Menurut Psikolog sekaligus Dosen Psikologi Islam IAIN Kediri, Tatik Imadatus Saadati, M. Psi, ada beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah atau memutus mata rantai *toxic parenting* yaitu meminta maaf kepada anak, menurunkan ekspektasi, mengelola stress dan membangun komunikasi yang efektif. Menanggapi pola asuh yang keliru, Islam memiliki pola asuh yang proporsional dalam mendukung tahap perkembangan anak. Dari Ibnu Abbas ra, ia berkata: Rasulullah saw bersabda, “Ajarilah, permudahlah, janganlah engkau persulit, berilah kabar gembira, jangan engkau beri

ancaman. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaklah diam.” (HR Ahmad dan Bukhari).

Metode Nabi dalam Mendidik Anak

Menurut Suwaid (2010:137) metode Nabi dalam mendidik anak dapat direalisasikan ke dalam beberapa hal sebagai berikut:

1. Menampilkan suri teladan yang baik

Keteladanan dalam pendidikan merupakan metode yang berpengaruh dan terbukti paling berhasil dalam mempersiapkan dan membentuk aspek moral, spiritual, dan etos sosial anak. Orang tua adalah figur terbaik dalam pandangan anak, yang tindak-tanduk akan ditiru oleh mereka. Seorang anak, bagaimanapun sucinya fitrah, ia tidak akan mampu memenuhi prinsip-prinsip kebaikan dan pokok-pokok pendidikan utama, selama ia tidak melihat teladan dari nilai-nilai moral yang tinggi (Ulwan, 1999:142). Suri teladan yang baik memiliki dampak yang besar pada kepribadian anak. Orang tua memiliki kewajiban untuk mengerjakan perintah-perintah Allah dan sunah Rasulullah dalam sikap dan perkataan sehari-hari sebab anak-anak akan melihat dan mempraktikkan pola perilaku kedua orang tuanya.

2. Mencari waktu yang tepat untuk memberi pengarahan

Rasulullah saw selalu memperhatikan secara teliti tentang waktu dan tempat yang tepat untuk mengarahkan anak, membangun pola pikir anak, mengarahkan perilaku anak dan menumbuhkan akhlak yang baik pada diri anak. Dalam hal ini, Rasulullah saw memberikan tiga waktu mendasar dalam memberi pengarahan kepada anak (Suwaid, 2010:142).

- a. Dalam perjalanan. Rasulullah saw memberi nasehat kepada Ibnu Abbas di dalam sebuah perjalanan, sebagaimana dinukilkan dalam sebuah hadits dari Ibnu Abbas ra, Nabi saw diberi hadiah seekor *bighal* oleh Kisra. Beliau menungganginya dengan tali kekang dari serabut. Beliau memboncengku di belakangnya, kemudian beliau berjalan. Tidak lama kemudian, beliau menoleh dan memanggil, “Hai anak kecil.” Aku menjawab, “*labbaik*, wahai Rasulullah.” Beliau bersabda, “Jagalah agama Allah, niscaya Dia menjagamu.”
- b. Ketika makan. Pada waktu ini, seorang anak selalu berusaha untuk tampil apa adanya sehingga terkadang dia melakukan perbuatan yang tidak layak atau tidak sesuai dengan adab sopan santun di meja makan. Apabila kedua orang tuanya tidak duduk bersamanya selama makan dan meluruskan kesalahan-kesalahannya, tentu si anak akan terus melakukan kesalahan tersebut. Selain itu, apabila kedua orang tua tidak duduk bersama

si anak ketika makan, kedua orang tua akan kehilangan kesempatan berupa waktu yang tepat untuk memberikan pengarahan kepadanya. Nabi saw makan bersama anak-anak. Beliau memperhatikan dan mencermati sejumlah kesalahan. Kemudian beliau memberi pengarahan dengan metode yang dapat mempengaruhi anak.

- c. Ketika anak sakit. Sakit dapat melunakan hati orang yang keras. Anak kecil ketika sakit ada dua keutamaan yang terkumpul padanya untuk meluruskan kesalahan-kesalahannya dan perilakunya bahkan keyakinannya, yakni keutamaan fitrah anak dan keutamaan lunaknya hati ketika sakit. Rasulullah saw telah memberi pengarahan atas hal ini. Beliau menjenguk seorang anak yahudi yang sedang sakit dan mengajaknya masuk Islam. Kunjungan itu menjadi kunci cahaya bagi anak tersebut.

3. Bersikap adil dan menyamakan pemberian untuk anak

Ini adalah dasar ketiga yang setiap orang tua dituntut untuk selalu konsisten dalam pelaksanaannya agar mereka dapat merealisasikan apa yang mereka inginkan, yaitu bersikap adil dan menyamakan pemberian untuk anak-anak (Alvia Salsabila, 2024). Karena, kedua hal ini memiliki pengaruh yang sangat besar sekali dalam sikap berbakti dan ketaatan anak. Terkadang seorang anak merasa orang tuanya lebih sayang kepada saudaranya, karena hanya perasaan ini saja akan membuat sang anak menjadi liar. Akibatnya, kedua orangtuanya tidak akan sanggup menghadapi keliaran dan meredam kedengkian anaknya. Kemudian, akibat dari perasaan yang mereka pendam itu, mereka melakukan perbuatan keji dalam persaudaraan dan kekerabatan mereka. Oleh karena itu, Rasulullah saw mewasiatkan kepada kedua orangtua untuk bersikap adil dan menyamakan pemberian, sebagaimana dalam sebuah hadits yang berbunyi: “Bersikap adillah terhadap anak-anak kalian, bersikap adillah terhadap anak-anak kalian, bersikap adillah terhadap anak-anak kalian.” Nabi saw bahkan sampai tiga kali mengulangi perintah agar adil kepada anak-anak. Orangtua dituntut agar senantiasa adil dalam segala hal, baik dalam pemberian hadiah atau hal lainnya. Rasulullah saw melarang keras sikap orangtua yang tidak berperilaku adil di antara anak-anaknya. Bahkan beliau mengingatkan sahabatnya untuk bertakwa kepada Allah Swt. tatkala ada di antara mereka yang kurang adil terhadap anak-anak mereka.

4. Menunaikan hak anak dan menerima kebenaran dirinya

Ini dapat menumbuhkan perasaan positif dalam dirinya dan sebagai pembelajaran bahwa kehidupan itu adalah memberi dan menerima. Disamping itu juga menjadi pelatihan bagi anak untuk tunduk kepada kebenaran, sehingga dengan demikian dia melihat suri teladan yang baik di hadapannya. Membiasakan diri dalam menerima dan tunduk pada kebenaran membuka kemampuannya untuk mengungkapkan isi hati dan menuntut apa yang menjadi haknya. Sebaliknya, tanpa hal ini akan menyebabkannya menjadi orang yang tertutup dan dingin. Adapun hak-hak anak diantaranya: a. Hak mendapatkan perlindungan; b. Hak untuk hidup dan tumbuh kembang; c. Hak mendapatkan pendidikan; dan d. Hak mendapatkan nafkah dan waris.

5. Doa

Doa merupakan landasan asasi yang setiap orangtua dituntut untuk selalu konsisten menjalankannya. Mereka juga harus selalu mencari waktu-waktu dikabulkannya doa yang dijelaskan oleh Rasulullah. Bagaimanapun juga, doa kedua orangtua selalu dikabulkan oleh Allah. Dengan doa rasa sayang akan semakin membara, rasa cinta kasih akan semakin tertanam kuat di hati sanubari kedua orang tua sehingga keduanya akan semakin tunduk kepada Allah Swt. dan berusaha sekuat tenaga untuk dapat memberikan yang terbaik bagi anak mereka untuk masa depannya.

6. Membantu anak untuk berbakti dan mengerjakan ketaatan

Mempersiapkan segala macam sarana agar anak berbakti kepada kedua orang tua dan berbakti dan mengerjakan ketaatan serta mendorongnya untuk selalu menurut dan mengerjakan perintah. Menciptakan suasana yang nyaman mendorong sang anak untuk berinisiatif menjadi orang terpuji (Delfiani, 2022). Selain itu, kedua orangtua berarti telah memberikan hadiah terbesar bagi anak untuk membantunya meraih kesuksesan.

Kesimpulan

Berdasarkan studi literatur di atas dapat disimpulkan bahwa *toxic parenting* anak dalam keluarga harus dihindari karena berbahaya untuk masa depan anak. Terdapat mata rantai dalam *toxic parenting* yang nantinya akan terjadi secara terus menerus dan berdampak buruk. Sebagai orang tua harus bertanggung jawab terhadap pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Keluarga adalah madrasah utama bagi anak. Anak akan mendapat pendidikan pertamanya dalam keluarga, terutama pengasuhan dari kedua orang tuanya. Proses pembentukan tingkah laku, moral, watak dan pendidikan bagi anak diperoleh pertama kali dari keluarga. Dasar-dasar pondasi inilah yang perlu ditanamkan oleh orang tua melalui proses pengasuhan. Pola pengasuhan yang sehat akan membuat anak tumbuh dan berkembang menjadi

pribadi yang baik, disiplin, bertanggung jawab, percaya diri dan lain-lain. Sebaliknya, pola pengasuhan yang *toxic* akan membuat anak merasa terkekang, tidak percaya diri dan cenderung tertutup karena apapun yang dilakukannya akan terlihat selalu salah di mata orang tuanya. Oleh karena itu, sebagai orang tua yang merupakan pendidik pertama anak dalam keluarga harus mengetahui pola pengasuhan yang terbaik untuk anaknya, jangan sampai menggunakan pola pengasuhan yang *toxic*. Dengan mengerti ciri-ciri dan cara menghindari *toxic parenting*, para orang tua dalam memberikan pengasuhan kepada anaknya menjadi lebih baik sehingga anak akan tumbuh menjadi pribadi yang baik.

Referensi

Buku

- Forward, Susan dan Crain Burg (1989). *Toxic Parents: OverComing Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life*. New York: Bantam Books.
- Gibson, L. C. (2015). *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents*. New Harbinger Publications.
- Sartika, Dewi (2023). *Mengenal Toxic Parents dan Strict Parents*. Jakarta: Gramedia.
- Shaw, S. (2013). *Toxic Parents: The Ultimate Guide to Recognizing, Understanding, and Freeing Yourself from Toxic Parents*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Jurnal

- Amelia, Rizki (2021). Pengaruh *Toxic parenting* bagi Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. 7(2).
- Aminah, Siti (2023). Dampak *Toxic Parent* terhadap Karakter dan Moral Anak. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 9(10).
- I. P. A. Saskara, Ulio (2020). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi *Toxic Parents* bagi Kesehatan Mental Anak. *Pendidik. Usia Dini* 5(2): 125–134
- Hidayah, Nurul, Anggraini Ramli, Fransisca Trassia (2022). Perceived *Toxic parenting*, Self-Esteem and Student's Academic Achievement; An Analysis of Psychological Point of View and Islamic Perspective. 8(17):590-596.
- Herawati, Kamisah (2019). Mendidik Anak Ala Rasulullah (*Prophetic Parenting*). 5(1):33-42.
- Hidayati, Nurul (2024). Dampak *Toxic parenting* terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnaliansi: Jurnal Lingkup Anak Usia Dini* 5(1).
- Salsabila, Alvia, dkk (2024). Stop *Toxic parenting*: Wujudkan Pola Asuh yang Baik untuk Kesehatan Mental Anak. *Genderang Asa: Journal of Primary Education*. 5(1).

Skripsi

- Putri, Delfiani Safira Darminto (2022). Pola Asuh *Toxic parenting* (Kajian Ma'anil Hadis Sunan at-Tirmidzi). *Skripsi*, Program Studi Ilmu Hadis, UIN Sunan Ampel.

- Ramadhani, Fitri (2022). Gambaran Self Esteem pada Korban *Toxic* Parents di Kalangan Mahasiswa. *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Ar-Raniry.
- Serojaningtyas, Meidy (2022). Hubungan *Toxic* Parents terhadap Self-Esteem Peserta Didik Kelas IV. *Skripsi*, Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, UIN Syarif Hidayatullah.