



INTERVENSI KONSELING UNTUK MENGATASI TOXIC PARENTING

Jimmy Leonardo¹

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email jimmy.leonardo@gmail.com

Juliana Hindradjat²

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung, Email julianahindradjat@gmail.com

Abstrak

Toxic parenting merupakan pola asuh orang tua yang bersifat merusak dan berdampak negatif bagi perkembangan anak. Pola pengasuhan beracun ini ditandai oleh perilaku seperti kontrol berlebihan, kekerasan verbal, pengabaian emosional, hingga ekspektasi yang tidak realistik terhadap anak. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental pada anak, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, depresi, serta perilaku agresif atau menarik diri. Selain itu, toxic parenting sering kali berulang lintas generasi apabila tidak ditangani. Artikel ini membahas sebuah studi kasus konseling pada satu keluarga dengan pola asuh toxic parenting, serta upaya intervensi untuk memperbaiki dinamika pengasuhan. Metode yang digunakan adalah studi kualitatif deskriptif berbasis kasus tunggal, dengan mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara konseling. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pola asuh toxic pada keluarga tersebut menimbulkan masalah emosional dan perilaku pada anak, namun melalui intervensi konseling yang intensif, terjadi perbaikan dalam pola komunikasi dan perilaku orang tua. Pembahasan mengaitkan temuan kasus dengan literatur terkait, menegaskan bahwa kesadaran orang tua dan pendampingan profesional dapat memutus rantai toxic parenting. Kesimpulan menekankan pentingnya edukasi pola asuh positif, kontrol emosi, dan komunikasi efektif bagi orang tua sebagai pencegahan toxic parenting, serta perlunya dukungan konseling bagi keluarga yang mengalami pola asuh beracun.

Kata kunci: toxic parenting, pola asuh, kesehatan mental anak, konseling, studi kasus

Abstract

Toxic parenting refers to destructive parenting patterns that negatively affect a child's development. This harmful parenting style is characterized by behaviors such as excessive control, verbal abuse, emotional neglect, and unrealistic expectations toward children. These conditions can lead to various mental health problems in children, including low self-esteem, anxiety, depression, as well as aggressive or withdrawn behavior. Moreover, toxic parenting often persists across generations if left unaddressed. This article discusses a counseling case study of a family demonstrating toxic parenting practices, along with intervention efforts aimed at improving the parenting dynamics. The method employed is a descriptive qualitative single-case study, with data collected through observation and counseling interviews. The findings indicate that toxic parenting within the family led to emotional and behavioral problems in the child; however, through intensive counseling intervention, improvements were observed in parental communication patterns and behavior. The discussion relates the case findings to relevant literature, affirming that parental awareness and professional assistance can break the cycle of toxic parenting. The conclusion emphasizes the importance of positive parenting education, emotional regulation, and effective communication for parents as preventive measures against toxic parenting, as well as the need for counseling support for families experiencing harmful parenting patterns.

Keywords: toxic parenting, parenting style, child mental health, counseling, case study

A. Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan psikologis anak. Pola asuh orang tua sangat menentukan pembentukan karakter dan kesehatan mental anak. Belakangan ini, perhatian para peneliti dan praktisi kesehatan mental tertuju pada fenomena *toxic parenting* atau pola asuh beracun, yaitu pola pengasuhan yang bukannya mendidik dengan sehat melainkan justru merusak kondisi emosional anak. Pola asuh *toxic* kerap terjadi ketika orang tua melakukan pengasuhan yang salah secara berulang, misalnya bersikap kasar, menuntut berlebihan, atau abai terhadap kebutuhan psikologis anak. Hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa *toxic parenting* berdampak negatif signifikan pada anak, mencakup terganggunya proses tumbuh kembang sesuai usianya dan munculnya berbagai masalah psikologis.¹ Anak yang diasuh dengan pola *toxic* rentan mengalami gangguan kesehatan mental serta perkembangan yang terhambat. Penelitian literatur mengungkap bahwa pola asuh beracun dapat menyebabkan anak memiliki citra diri rendah, mudah stres, cemas, dihantui rasa bersalah, kurang percaya diri, hingga depresi.² Dari sisi perilaku, anak mungkin menunjukkan masalah seperti agresivitas atau pemberontakan sebagai respon terhadap pola asuh yang penuh pengabaian atau kontrol berlebihan.³ Sebaliknya, beberapa anak menjadi sangat penurut namun tumbuh dengan rasa takut dan perasaan tidak berharga karena terus-menerus dikritik dan tidak pernah dihargai. Kondisi tekanan psikologis yang berlarut akibat pola asuh *toxic* juga membuat anak kesulitan mengelola emosinya dan menjalin relasi yang sehat.

Selain berdampak pada kondisi emosi dan kesehatan mental anak, *toxic parenting* juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku agresif di ranah digital, seperti cyberbullying. Pola asuh yang penuh kontrol, kritik, dan kekerasan verbal membentuk anak yang terbiasa dengan bahasa merendahkan dan pola relasi yang tidak sehat, sehingga lebih rentan melakukan agresi serupa kepada teman sebaya di media sosial. Beberapa hasil penelitian di Indonesia menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola asuh yang keras dan tidak suportif dengan kecenderungan remaja melakukan perilaku bullying maupun cyberbullying terhadap orang lain.⁴ Dengan kata lain, perbaikan pola asuh di rumah, khususnya melalui pengurangan praktik *toxic parenting* dan penguatan pola asuh positif, tidak hanya penting bagi kesehatan mental anak, tetapi juga berpotensi mengurangi maraknya perilaku cyberbullying di kalangan remaja.⁵ Dalam konteks ini, intervensi konseling keluarga menjadi salah satu cara strategis untuk membantu orang tua memperbaiki pola asuhnya sekaligus

¹ Faradilla Kurnia Ersami, Muhammad Aditya Wisnu Wardana, and Article Info, *Pengaruh Toxic Parenting Bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review*, vol. 6, no. 2 (Jurnal Promotif Preventif, 2023).

² Ibid.

³ Khairunnisa Ulfadhilah, Salsabila Dwi Nurkhafifah, and Pudin Saripudin, *Dampak Toxic Parenting Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini*, vol. 3 (Child Kingdom: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2021).

⁴ Amalia Syahzidah and Siti Ina Savira, *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Terhadap Sikap Bullying Pada Remaja*, in *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 2, no. 3 (Asosiasi Riset Ilmu Manajemen dan Bisnis Indonesia, 2024).

⁵ Francisca Mona Hady and Mulya Virginita Iswindari Winta, *Menghindarkan Toxic Parenting Untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja*, in *Philanthropy: Journal of Psychology*, vol. 7, no. 1 (Philanthropy: Journal of Psychology, 2023), <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6030>.

mencegah dampak lanjutan di ranah sosial maupun digital.

Maraknya kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan perilaku orang tua yang kasar terhadap anak belakangan ini menunjukkan bahwa pola pengasuhan *toxic* masih menjadi masalah yang nyata di masyarakat.⁶ Fenomena ini tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga jangka panjang. Pola asuh *toxic* yang dialami seorang anak dapat terbawa hingga ia dewasa dan menjadi orang tua, menciptakan lingkaran setan intergenerasional. Studi literatur menyebutkan bahwa *toxic parenting* cenderung berulang dari generasi ke generasi, sehingga sulit dihentikan jika tidak ada intervensi. Anak yang tumbuh dalam pola asuh beracun kemungkinan besar akan menerapkan pola asuh serupa kepada anak-anaknya kelak, karena menganggap itulah cara pengasuhan yang benar sesuai pengalaman masa kecilnya.⁷ Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memutus rantai tersebut melalui peningkatan kesadaran orang tua dan perbaikan pola asuh.

Mengingat seriusnya dampak *toxic parenting* dan pentingnya intervensi, tulisan dalam jurnal ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan karakteristik pola asuh *toxic parenting* dalam sebuah kasus nyata pada sebuah keluarga, (2) menganalisis dampak pola asuh tersebut terhadap kondisi psikologis anak, dan (3) membahas proses serta efektivitas intervensi konseling dalam mengatasi pola asuh *toxic* pada keluarga tersebut. Diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan bagi praktisi bimbingan dan konseling, pendidik, maupun orang tua mengenai cara mengidentifikasi dan menangani *toxic parenting*. Selanjutnya, temuan dari studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengembangkan strategi konseling keluarga untuk mencegah terjadinya pola asuh beracun serta mempromosikan pola asuh yang sehat.

Konsep *Toxic Parenting* dan Karakteristiknya

Istilah *toxic parenting* mengacu pada pola pengasuhan orang tua yang merusak perkembangan emosional dan psikologis anak.⁸ Orang tua dengan pola asuh *toxic* cenderung memperlakukan anak secara tidak baik secara konsisten. Bentuk-bentuk perilaku *toxic parenting* sangat beragam, antara lain: melakukan kontrol yang berlebihan terhadap anak, sering membentak atau memarahi dengan kata-kata kasar (kekerasan verbal), menyalahkan anak atas hal-hal sepele, terus-menerus mengkritik dan membandingkan anak dengan orang lain, menunjukkan sikap egois dan kurang empati terhadap kebutuhan anak, serta bisa juga berupa pengabaian emosional terhadap anak.⁹ Dalam banyak kasus, orang tua *toxic* tidak segan menggunakan kekerasan fisik atau hukuman berlebihan, dengan dalih disiplin, yang justru melukai anak baik secara fisik maupun psikologis. Orang tua tipe ini

⁶ Siti Kholifah et al., *PENGARUH TOXIC ORANG TUA TERHADAP KARAKTER DAN MORALITAS ANAK*, in *Community Development Journal*, vol. 5, no. 2 (Community Development Journal, 2024).

⁷ Rianti and Ahmad Dahlan, *Karakteristik Toxic Parenting Anak Dalam Keluarga*, in *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, vol. 1, no. 2 (DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 2022), <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.742>.

⁸ Ulfadhilah, Nurkhafifah, and Saripudin, *Dampak Toxic Parenting Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini*, vol. 3.

⁹ Nadya Yulianty, *The Impact of Toxic Parents on The Growth and Development of Early Childhood after The Pandemic* (IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2022).

kerap tidak menghargai perasaan, pendapat, dan prestasi anak, namun ironisnya sering memasang ekspektasi yang tidak realistik dan menuntut anak memenuhi keinginan orang tua semata.¹⁰ Pola asuh seperti ini jelas merupakan pola pengasuhan yang tidak sehat, karena berbagai perilaku tersebut meracuni kondisi mental anak. ¹¹

Para ahli psikologi memberikan definisi konseptual terkait *toxic parenting*. Forward (1989), salah satu pelopor konsep *toxic parents*, mendeskripsikan bahwa orang tua *toxic* adalah mereka yang menyakiti dan merugikan anaknya sendiri, baik secara fisik maupun emosional, sehingga menimbulkan luka trauma mendalam pada diri anak. Psikolog Sri Juwita Kusumawardhani dari Indonesia menambahkan bahwa keluarga *toxic* adalah keluarga yang gagal menjalankan fungsi keluarga dengan baik, tidak mampu memberi rasa aman dan nyaman bagi anak.¹² Sementara itu, Mikulincer menjelaskan bahwa orang tua *toxic* menjalani gaya interaksi yang menghambat kemampuan anak membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Secara sederhana, *toxic parenting* dapat dipahami sebagai pola asuh yang tidak memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, dan emosional anak, sehingga menghambat tumbuh kembang anak dan berpotensi meninggalkan dampak negatif jangka panjang dalam kehidupannya.

Beberapa penelitian di Indonesia telah mengidentifikasi karakteristik orang tua *toxic*. Rianti dan Dahlan (2022) dalam studi literturnya mencatat bahwa orang tua *toxic* cenderung terlalu mengontrol anak, suka membentak, melakukan kekerasan verbal, selalu menyalahkan dan mengkritik anak, serta bersikap egois dengan dalih demi kebaikan anak.¹³ Karakteristik lainnya termasuk kurangnya kepedulian orang tua terhadap kebutuhan anak, sering membandingkan anak dengan anak lain, menuntut prestasi berlebihan, tidak pernah memberikan apresiasi, dan menolak mendengar pendapat anak (komunikasi satu arah).¹⁴ Pola asuh semacam ini dijalankan secara berulang-ulang, konsisten dalam kehidupan sehari-hari keluarga, sehingga membentuk semacam iklim komunikasi yang tidak sehat dalam keluarga. Alvia et al. (2024) menyebut bahwa orang tua *toxic* tidak memperlakukan anak sebagai individu yang patut dihormati; mereka justru mengendalikan anak sesuai kehendak sendiri tanpa menghargai perasaan atau opini anak. Akibatnya, anak dalam keluarga *toxic* sering merasa tertekan oleh aturan dan keinginan orang tua yang kaku. Anak tidak diberi ruang untuk berekspresi atau membuat keputusan sendiri, dan setiap kesalahan kecil diperbesar serta diingat-ingat oleh orang tua. Gambaran di atas menegaskan betapa berbahayanya karakteristik *toxic parenting* terhadap perkembangan anak.

Dampak *Toxic Parenting* terhadap Anak

Berbagai studi menunjukkan bahwa *toxic parenting* berdampak buruk pada kondisi

¹⁰ Ibid.

¹¹ Yunita Choiriah and Wa Ode Asmawati, *Dampak Toxic Parenting Pada Kesehatan Mental Remaja Akhir Di Tanggerang Selatan*, in *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, vol. 3, no. 2 (Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan, 2025).

¹² Yulianty, *The Impact of Toxic Parents on The Growth and Development of Early Childhood after The Pandemic*.

¹³ Rianti and Ahmad Dahlan, *Karakteristik Toxic Parenting Anak Dalam Keluarga*.

¹⁴ Yulianty, *The Impact of Toxic Parents on The Growth and Development of Early Childhood after The Pandemic*.

psikologis maupun perkembangan sosial anak. Faradilla K. Ersami & Wardana (2023) melakukan tinjauan literatur dan menemukan bahwa pola asuh *toxic* dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental pada anak serta memengaruhi proses tumbuh kembangnya.¹⁵ Anak yang tumbuh dalam lingkungan pengasuhan *toxic* biasanya memiliki citra diri yang rendah, merasa tidak berharga, serta sering diliputi oleh stres, kecemasan, dan rasa bersalah yang berlebihan. Bahkan, banyak di antara mereka mengalami gejala depresi sejak usia muda akibat tekanan dan perlakuan buruk yang terus-menerus. Sebuah studi oleh Oktariani (2021) juga mengungkap bahwa anak dengan orang tua *toxic* menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi lebih tinggi dibanding anak dengan pola asuh sehat.¹⁶ Hal ini tidak mengherankan mengingat anak dalam pola asuh beracun kerap mendapati dirinya menjadi sasaran kemarahan atau kekecewaan orang tua yang dilampiaskan secara verbal maupun fisik, sehingga anak hidup dalam ketakutan kronis.

Selain dampak psikologis internal, *toxic parenting* juga berhubungan dengan munculnya permasalahan perilaku pada anak. Orang tua yang abusif atau sangat otoriter dapat memicu anak bereaksi secara agresif atau memberontak sebagai bentuk perlawanan.¹⁷ Misalnya, anak remaja mungkin terlibat perkelahian, melanggar aturan, atau menunjukkan perilaku antisosial, sebagai respon atas kontrol orang tua yang terlalu mengekang. Di sisi lain, beberapa anak justru menarik diri dari pergaulan, menjadi pemalu berlebihan atau mengalami kesulitan bersosialisasi karena kurangnya rasa percaya diri dan ketakutan akan evaluasi orang tua. Penelitian Ichsan (2023) mencatat bahwa anak yang merasa diabaikan atau tidak dihargai di rumah cenderung mencari perhatian dengan cara negatif di luar rumah, atau sebaliknya mengalami masalah penyesuaian sosial.¹⁸ Dengan kata lain, *toxic parenting* dapat berdampak pada pembentukan pola perilaku bermasalah pada anak, baik yang tampak (seperti kenakalan remaja) maupun yang tersembunyi (seperti isolasi diri dan *self-blame*).¹⁹

Penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Oktara, Miswanto, dan Erwinda (2023) juga menunjukkan bahwa dampak toxic parenting tidak hanya muncul dalam relasi orang tua-anak, tetapi turut memengaruhi kualitas hubungan antarsaudara (*sibling*).²⁰ Dalam studi terhadap 123 siswa SMP dan SMA, mereka menemukan bahwa *toxic parenting* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *sibling rivalry* dengan kontribusi sebesar 27,7%. Setiap peningkatan skor toxic parenting diikuti oleh peningkatan perilaku *sibling rivalry*, yang berarti semakin tinggi pengalaman pengasuhan yang beracun, semakin besar pula kecenderungan anak terlibat dalam kecemburuan, persaingan tidak sehat, dan konflik dengan saudara kandungnya. Temuan ini menegaskan bahwa pola asuh yang keliru bukan hanya merusak kesehatan mental anak secara individual, tetapi juga mengganggu iklim relasi di dalam

¹⁵ Kurnia Ersami, Aditya Wisnu Wardana, and Info, *Pengaruh Toxic Parenting Bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review*, vol. 6.

¹⁶ Ulfadhilah, Nurkhafifah, and Saripudin, *Dampak Toxic Parenting Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini*, vol. 3.

¹⁷ Ibid.

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Riza Khairani Harahap and Annisa Arrumaisyah Daulay, *TOXIC PARENTING AND ITS IMPACT ON CHILDREN'S LANGUAGE ETHICS*, in *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, vol. 4, no. 1 (Counsenesia: Indonesian Journal of Guidance and Counseling, 2023), <https://doi.org/10.36728/cijgc.vi.2534>.

²⁰ Tri Windi Oktara, Miswanto Miswanto, and Lira Erwinda, *Efek Toxic Parenting Terhadap Perilaku Sibling Rivalry Siswa*, in *Psychocentrum Review*, vol. 5, no. 1 (Pusat Kajian Bimbingan dan Konseling FIPPS Unindra, 2023).

keluarga secara lebih luas, sehingga perbaikan pola asuh orang tua menjadi salah satu kunci penting untuk menurunkan kadar konflik dan pertengkarannya antarsaudara dalam rumah tangga.

Dampak jangka panjang lainnya adalah terganggunya kemampuan anak dalam regulasi emosi dan hubungan interpersonal. Anak yang dibesarkan di bawah tekanan terus-menerus mungkin tumbuh menjadi individu yang kesulitan memahami dan mengelola emosinya sendiri. Mereka bisa mudah marah atau justru tidak mampu mengungkapkan emosi dengan sehat, karena semasa kecilnya emosi mereka diabaikan atau direspon negatif oleh orang tua.²¹ Sebuah studi di Lhokseumawe melaporkan bahwa korban *toxic parenting* kehilangan semangat hidup, bersikap lebih rapuh daripada teman sebayanya, selalu merasa salah, dan merasa dirinya tidak berguna karena tidak pernah dihargai atau diapresiasi oleh orang tuanya.²² Kondisi mental semacam ini, jika tidak ditangani, dapat berlanjut hingga dewasa dan memengaruhi kualitas hidup individu, misalnya dalam hal produktivitas, pendidikan, maupun kemampuan membangun keluarga yang sehat di kemudian hari.

Pola Intergenerasional dan Perlunya Intervensi

Salah satu aspek mengkhawatirkan dari *toxic parenting* adalah sifatnya yang dapat berulang lintas generasi. Orang tua yang menerapkan pola asuh *toxic* sering kali merupakan individu yang pada masa kecilnya juga mengalami pola asuh serupa dari orang tuanya sendiri. Dengan kata lain, terdapat pola intergenerasional di mana trauma atau pola negatif diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya.²³ Studi literatur menegaskan bahwa *toxic parenting* akan terus berlanjut dari generasi ke generasi dan sulit dihentikan apabila tidak ada kesadaran untuk berubah.²⁴ Hal ini terjadi karena internalisasi pola asuh: anak yang dibesarkan secara *toxic* mungkin menganggap pola tersebut adalah hal yang normal atau bahkan bagian dari disiplin yang benar, sehingga ketika ia menjadi orang tua, ia cenderung mengulangi pola yang sama. Rianti & Dahlan (2022) menyebut pola ini sebagai mata rantai pengasuhan beracun, di mana anak kelak melakukan pola pengasuhan yang sama ketika dewasa karena berpikir itulah yang terbaik, sebagaimana yang dicontohkan orang tuanya.²⁵ Inilah sebabnya *toxic parenting* perlu dihentikan sedini mungkin, jika dibiarkan, siklus ini akan terus menurun ke anak-cucu.

Untuk memutus mata rantai *toxic parenting*, intervensi dan edukasi bagi orang tua menjadi krusial. Orang tua perlu menyadari dampak buruk pola asuhnya dan belajar mengganti dengan pola asuh positif. Para ahli merekomendasikan program-program *parenting education* atau konseling keluarga sebagai sarana membantu orang tua mengubah

²¹ Zahra Lutfia, Nurul Hasanah, and Muhamad, *Dampak Toxic Parenting Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 1 Kejuruan Muda*, vol. 13 (Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling, 2024).

²² Alivia Salsabila et al., *Stop Toxic Parenting: Wujudkan Pola Asuh Yang Baik Dalam Membangun Fisik Dan Mental Anak*, in *Journal Of Primary Education PGMI IAIN LHOKSEUMAWE*, vol. 5 (Genderang Asa: Journal Of Primary Education, 2024).

²³ Yulianty, *The Impact of Toxic Parents on The Growth and Development of Early Childhood after The Pandemic*.

²⁴ Kurnia Ersami, Aditya Wisnu Wardana, and Info, *Pengaruh Toxic Parenting Bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review*, vol. 6.

²⁵ Rianti and Ahmad Dahlan, *Karakteristik Toxic Parenting Anak Dalam Keluarga*.

perilaku. Pasaribu dkk. (2023) mengemukakan bahwa pendampingan konseling terbukti dapat membantu orang tua mengatasi kecenderungan pola asuh *toxic*.²⁶ Dalam konteks pencegahan, psikoedukasi tentang pola asuh yang baik juga penting. Sebuah kegiatan pengabdian masyarakat oleh Jalal et al. (2022) melaporkan bahwa setelah diberikan penyuluhan, para orang tua dan remaja peserta mampu memahami definisi, faktor penyebab, dampak, serta strategi mengatasi *toxic parenting* dengan sikap yang lebih positif. Mereka menjadi lebih paham bagaimana seharusnya memperlakukan anak dan mengelola emosi.²⁷ Penelitian lain mendukung temuan ini: edukasi mengenai positive *parenting* (pola asuh positif) telah terbukti mengurangi risiko kekerasan terhadap anak dan meningkatkan kesejahteraan anak serta keluarga.²⁸ Orang tua yang dibekali keterampilan pengasuhan positif cenderung mampu mengendalikan diri lebih baik dan tidak mudah terpancing melakukan hal-hal *toxic* seperti memukul atau menghina anak. Dengan demikian, intervensi berupa konseling maupun pelatihan parenting merupakan langkah preventif dan kuratif yang esensial untuk menangani masalah *toxic parenting*.

Bagi anak yang telanjur menjadi korban *toxic parenting*, dukungan juga perlu diberikan. Dukungan ini mencakup pendampingan psikologis untuk memulihkan kesehatan mental anak dan mencegah dampak berkelanjutan. Alvia et al. (2024) menekankan pentingnya dukungan emosional dan motivasi bagi anak yang telah mengalami *toxic parenting*, agar anak dapat melalui proses penyembuhan inner child dari trauma masa kecilnya.²⁹ Artinya, selain mengubah perilaku orang tua, upaya pemulihan perlu menyasar si anak, misalnya melalui konseling individual atau terapi bermain, guna membangun kembali rasa percaya diri dan keamanan diri anak. Hal ini penting agar dampak *toxic parenting* tidak terus menghantui perkembangan anak di masa dewasa.

Dari berbagai literatur di atas, jelas bahwa *toxic parenting* adalah permasalahan serius dengan konsekuensi luas. Namun, dengan intervensi yang tepat, baik kepada orang tua maupun anak, perubahan positif dapat dicapai. Bagian selanjutnya dari artikel ini akan memaparkan studi kasus nyata sebuah keluarga dengan pola asuh *toxic*, beserta upaya konseling yang dilakukan untuk memperbaiki kondisi tersebut. Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan gambaran konkret tentang dinamika *toxic parenting* dan proses perubahan melalui konseling, yang dihubungkan dengan konsep-konsep kunci dalam tinjauan pustaka di atas.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus kualitatif untuk mendalami fenomena *toxic parenting* dalam satu keluarga serta mengkaji proses intervensi konseling yang dilakukan.

²⁶ Heliandy Kiswantommo et al., *Psikoedukasi Mengantisipasi Toxic Parenting Pada Orang Tua TK Pelita Fajar*, in *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, vol. 4 (Kuras Institute: Jurnal Pengabdian Multidisiplin, 2024).

²⁷ Novita Maulidya Jalal et al., *Psikoedukasi Mengatasi Toxic Parenting Bagi Remaja*, in *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 2 (PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2022), <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1312>.

²⁸ Kiswantommo et al., *Psikoedukasi Mengantisipasi Toxic Parenting Pada Orang Tua TK Pelita Fajar*.

²⁹ Slsabila et al., *Stop Toxic Parenting: Wujudkan Pola Asuh Yang Baik Dalam Membangun Fisik Dan Mental Anak*.

Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjek dan konteks pengasuhan dalam keluarga tersebut. Metode yang diterapkan bersifat deskriptif, di mana penulis menggambarkan keadaan sebelum dan sesudah intervensi konseling secara faktual dan sistematis.

Subjek dan Partisipan: Studi kasus berfokus pada satu keluarga inti yang terdiri dari ayah, ibu, dan dua orang anak remaja. Sang ayah (selanjutnya akan disebut sebagai Bapak B untuk menjaga kerahasiaan) berusia 45 tahun dan bekerja sebagai pegawai swasta. Ibu berusia 42 tahun adalah ibu rumah tangga. Anak pertama berjenis kelamin laki-laki (17 tahun) dan anak kedua perempuan (15 tahun). Keluarga ini dipilih sebagai subjek kasus karena ditemukan adanya pola pengasuhan yang mengindikasikan ciri-ciri *toxic parenting* oleh ayah. Nama-nama anggota keluarga disamarkan demi melindungi privasi dan kerahasiaan informasi.

Prosedur Pengumpulan Data: Data primer dikumpulkan melalui sesi konseling keluarga dan wawancara mendalam dengan Bapak B selaku klien utama (orang tua) serta dengan ibu dan kedua anak sebagai pihak terkait. Konseling dilakukan dalam 4 sesi mingguan, masing-masing berdurasi ±60 menit, difasilitasi oleh konselor (penulis) sebagai bagian dari praktik profesional. Sesi pertama difokuskan pada asesmen awal untuk mengidentifikasi permasalahan dan dinamika keluarga. Sesi berikutnya diarahkan pada intervensi, meliputi konseling individu untuk Bapak B, konseling bersama pasangan (ayah dan ibu), serta konseling keluarga yang melibatkan anak. Wawancara non-formal dengan ibu dan anak dilakukan di luar sesi konseling untuk memperdalam informasi mengenai perilaku ayah dan dampaknya pada anak. Selain itu, penulis juga melakukan observasi partisipatif terbatas saat interaksi keluarga berlangsung (misalnya mengamati pola komunikasi ayah-anak di rumah dalam satu kunjungan).

Instrumen dan Analisis: Dalam sesi konseling, penulis menggunakan teknik observasi klinis dan catatan proses konseling sebagai instrumen pencatatan data. Setiap sesi didokumentasikan secara rinci (dengan persetujuan klien) untuk kemudian dianalisis. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif-kualitatif, yaitu dengan cara membaca ulang catatan setiap sesi, mengidentifikasi tema-tema utama (misal: bentuk perilaku *toxic*, reaksi emosi anak, perubahan setelah intervensi), lalu menyusun narasi kronologis dari temuan tersebut. Validasi data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan pengakuan ayah, ibu, dan anak-anak mengenai kejadian yang sama, serta member check dengan klien untuk memastikan interpretasi konselor sesuai maksud sebenarnya.

Pendekatan studi kasus ini memungkinkan penulis untuk mengaitkan temuan empiris dari keluarga Bapak B dengan konsep-konsep teoretis. Selanjutnya, dalam bagian hasil dan pembahasan, uraian kasus akan disajikan disertai analisis yang menghubungkan kondisi nyata dengan literatur tentang toxic parenting dan intervensi konseling.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Studi Kasus Deskripsi Kasus Awal

Profil Keluarga: Keluarga Bapak B terdiri dari empat anggota. Bapak B (45 tahun) dikenal di lingkungannya sebagai pribadi disiplin namun temperamental. Ibu cenderung pasif dan jarang

terlibat dalam pengambilan keputusan keluarga. Anak pertama (17 tahun, laki-laki) duduk di kelas 2 SMA, sedangkan anak kedua (15 tahun, perempuan) kelas 3 SMP. Sebelum konseling dimulai, keluarga ini dilaporkan oleh guru BK sekolah anak pertama karena sang anak menunjukkan penurunan prestasi akademik yang drastis dan terlibat beberapa kali pelanggaran disiplin di sekolah. Guru mencurigai adanya masalah keluarga sehingga menyarankan konseling keluarga. Awalnya, Bapak B enggan mengikuti konseling dan bersikeras bahwa yang perlu dibina adalah perilaku anaknya, bukan dirinya. Namun setelah pendekatan persuasif dan penjelasan manfaat konseling, ia bersedia berpartisipasi dengan syarat kerahasiaan terjaga.

Dinamika Pola Asuh sebelum Intervensi: Berdasarkan asesmen awal, teridentifikasi sejumlah perilaku Bapak B yang sesuai dengan karakteristik *toxic parenting*. Pertama, Bapak B menerapkan kontrol yang sangat ketat pada kehidupan anak-anaknya. Ia menentukan secara sepihak jadwal harian, pergaulan, hingga kegiatan ekstrakurikuler anak, tanpa memberi kesempatan bagi anak untuk memilih. Kedua, ia kerap meledak dalam kemarahan verbal ketika anak tidak memenuhi ekspektasinya. Dari wawancara, terungkap Bapak B sering memarahi anak sulung dengan kata-kata kasar dan hinaan seperti sebutan pemalas, bodoh, dan tidak berguna saat nilai sekolah anak dianggap kurang memuaskan. Ketiga, Bapak B selalu membandingkan anak-anaknya dengan orang lain. Anak sulung sering dibandingkan dengan kakak sepupu yang dianggapnya lebih sukses, sementara anak bungsu dibandingkan dengan temannya yang lebih penurut. Keempat, terdapat ekspektasi berlebihan terutama terhadap anak sulung. Bapak B menginginkan anak sulungnya masuk jurusan kedokteran, meskipun sang anak lebih berminat di bidang seni. Ia menuntut anak belajar berjam-jam dan melarang kegiatan yang dianggapnya mengganggu belajar. Terakhir, ditemui adanya hukuman fisik meskipun tidak ekstrem: Bapak B mengaku pernah beberapa kali memukul bahu anak laki-lakinya atau mencubit keras anak perempuannya saat marah. Semua perilaku ini dilakukan Bapak B dengan keyakinan bahwa disiplin keras akan membuat anak berhasil; ia beranggapan “saya keras karena sayang dan ingin mereka sukses”.

Kondisi Anak: Dampak pola asuh *toxic* tersebut tercermin jelas pada kondisi kedua anak. Anak pertama (lelaki) bereaksi dengan perilaku memberontak. Di rumah, ia mulai berani melawan perintah ayahnya, meski sering berujung pertengkar. Di sekolah, ia terlibat geng pertemanan yang tidak tertib. Prestasinya menurun drastis dalam satu tahun terakhir. Dari sesi konseling terungkap bahwa anak sulung merasa marah dan frustasi karena selalu ditekan. Ia mengatakan, “Percuma saya berusaha, Ayah tetap saja marah. Jadi saya nggak peduli lagi.” Ucapan ini menunjukkan keputusasaan dan hilangnya motivasi akibat tidak pernah diapresiasi.³⁰ Sementara itu, anak kedua (perempuan) menunjukkan reaksi berbeda: ia menjadi pendiam dan menarik diri. Di rumah, ia cenderung menghindari interaksi dengan ayahnya untuk menghindari konflik. Ia sering mengunci diri di kamar; komunikasi dengan orang tua nyaris tidak ada kecuali hal-hal mendasar. Di sekolah, anak kedua tergolong cukup berprestasi, namun belakangan guru BK mengamati ia tampak murung dan beberapa kali menangis tanpa sebab jelas. Dalam wawancara terpisah, anak kedua mengungkapkan bahwa ia takut dan cemas berlebihan setiap kali mendengar suara ayahnya membentak. Ia merasa selalu bersalah dan tidak pernah cukup baik di mata ayahnya, sehingga menganggap dirinya “anak yang gagal”. Gejala ini mengindikasikan adanya *self-esteem* yang sangat rendah dan beban mental pada anak kedua. Kedua anak juga

³⁰ Ibid.

melaporkan bahwa mereka tidak merasakan kedekatan emosional dengan ayah. Mereka lebih banyak curhat atau mendapat dukungan emosional dari ibu, itupun terbatas karena ibu juga tampak takut bertentangan dengan ayah. Secara umum, sebelum intervensi dilakukan, situasi keluarga Bapak B diwarnai komunikasi satu arah dari ayah, minim kehangatan, dan penuh ketegangan. Pola interaksi yang terbentuk adalah anak patuh karena takut, atau memberontak karena marah, bukan karena hormat dan percaya pada orang tua.

Latar Belakang Orang Tua: Penting dicatat bahwa melalui proses konseling terungkap pula latar belakang Bapak B sendiri. Bapak B dibesarkan dalam keluarga yang keras; ia bercerita bahwa almarhum ayahnya dahulu adalah figur militer yang mendidik anak dengan disiplin tinggi dan hukuman fisik. Bapak B kecil kerap dipukul dengan sabuk jika melakukan kesalahan. Ia putus sekolah di bangku kuliah dan mulai bekerja sejak muda. Pengalaman masa lalunya ini tampaknya berkontribusi pada pembentukan pola asuhnya kini. Dalam dirinya tertanam keyakinan bahwa “anak harus ditempa dengan keras agar berhasil”, suatu pola pikir yang ia warisi dari ayahnya. Bapak B sendiri mengakui bahwa ia tidak dekat secara emosional dengan orang tuanya dulu, dan sampai sekarang menyimpan luka batin karena merasa tidak pernah dipuji semasa kecil. Namun, sebelum konseling, ia tidak menyadari bahwa luka batin itu memengaruhi caranya memperlakukan anak-anaknya.

Intervensi Konseling yang Diberikan

Tujuan Intervensi: Berdasarkan assesmen di atas, ditetapkan beberapa tujuan konseling: (1) membantu Bapak B menyadari bahwa pola pengasuhannya bersifat merusak bagi anak (meningkatkan insight), (2) melatih Bapak B keterampilan komunikasi dan kontrol emosi dalam interaksi dengan anak (*behavior change*), (3) memperbaiki relasi antara Bapak B dan anak-anaknya melalui peningkatan empati dan keterbukaan, serta (4) membantu ibu dan anak mengungkapkan perasaan mereka yang terpendam kepada Bapak B dalam lingkungan yang aman.

Proses Konseling: Intervensi berlangsung selama 4 sesi dengan pendekatan integratif, menggabungkan teknik *Client-Centered Therapy* dan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).³¹ Pada tahap awal, konselor berfokus membangun rapport dan menyediakan ruang aman bagi Bapak B untuk bercerita. Awalnya, Bapak B defensif dan merasa tindakannya benar. Konselor menerapkan teknik *reflective listening* dan *empathy* untuk membuat Bapak B merasa didengarkan. Perlahan, melalui pertanyaan terbuka, konselor mengajak Bapak B menggambarkan situasi dari sudut pandang anak-anaknya. Misalnya, konselor bertanya, “Menurut Bapak, apa yang dirasakan anak ketika Bapak membentaknya?”. Pertanyaan-pertanyaan semacam ini mendorong Bapak B mulai merenung dan melihat adanya masalah. Pada sesi ketiga, konselor memberikan umpan balik kepada Bapak B berupa rangkuman pola perilakunya dan kemungkinan dampaknya pada anak, merujuk juga pada informasi dari ibu dan anak. Di sinilah titik balik mulai tampak: Bapak B terdiam cukup lama, lalu mengakui “Saya memang keras, apakah saya salah?”. Konselor menguatkan kepercayaan diri klien namun juga mengarahkan pada pemahaman bahwa niat baik saja tidak cukup bila cara yang ditempuh melukai orang yang disayangi.

³¹ Bradley T Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 2nd ed., V (Pustaka Pelajar, 2023).

Selanjutnya, konseling beralih ke tahap restrukturisasi kognitif. Bapak B memiliki keyakinan keliru (*belief*) bahwa "tanpa kekerasan dan kemarahan, anak tidak akan disiplin". Konselor menantang *belief* ini dengan mengajak klien melihat bukti nyata: justru dengan kekerasan, anak sulungnya menjadi makin bermasalah dan anak bungsunya menderita secara psikologis. Metode *Socratic questioning* digunakan agar klien sendiri menyimpulkan bahwa pendekatan lamanya kurang efektif. Sebagai ganti, konselor mengenalkan konsep pola asuh positif. Pada sesi ke-2, konselor memberikan *psychoeducation* singkat: menjelaskan ciri-ciri pola asuh otoriter vs pola asuh demokratis, dampak masing-masing pada anak, serta prinsip komunikasi efektif.³² Bahan ini disampaikan dengan hati-hati agar klien tidak merasa dihakimi, misalnya melalui cerita analogi dan contoh kasus lain yang serupa. Klien (Bapak B) mulai menunjukkan keterbukaan dan ketertarikan, terbukti dengan ia bertanya, "Kalau tidak membentak, bagaimana caranya agar anak nurut?". Pertanyaan ini membuka kesempatan melatih keterampilan komunikasi. Konselor melakukan role-play dengan klien: mensimulasikan percakapan ayah-anak dalam berbagai skenario (misal anak tidak mengerjakan PR). Bapak B dilatih menggunakan kalimat *I-messages* ("Ayah merasa khawatir kalau kamu tidak belajar" daripada "Kamu malas!") dan teknik mengendalikan amarah (misal mengambil napas dalam sebelum merespon ulah anak). Latihan ini diulang hingga klien merasa nyaman.

Pada sesi ke-3, diadakan konseling keluarga dengan menghadirkan ibu dan kedua anak, difasilitasi oleh konselor. Sesi ini difokuskan untuk memperbaiki komunikasi. Dengan aturan ground rule (saling menghargai, tidak menyela, tidak ada kekerasan), masing-masing anggota diberi kesempatan mengungkapkan perasaan. Momen kunci terjadi ketika anak bungsu, sambil menangis, berkata langsung kepada ayahnya: "Ayah, aku takut sama Ayah. Aku sayang Ayah, tapi aku sedih Ayah selalu marah dan nggak pernah dengar aku.". Bapak B terkejut dan tampak emosional mendengar pengakuan ini. Ini adalah kali pertama ia mendengar secara terbuka dampak perilakunya dari mulut anaknya sendiri. Anak sulung juga menyampaikan kemarahannya secara lebih terstruktur: ia mengungkapkan bahwa ia merasa tertekan disuruh menjadi dokter, padahal passion-nya di bidang lain. Dalam suasana konseling yang aman, Bapak B berhasil menahan diri untuk tidak memotong atau membantah; ia terlihat terpukul namun mendengarkan. Konselor kemudian memfasilitasi dialog: Bapak B diberikan waktu untuk merespons perasaan anak-anaknya. Ia meminta maaf dengan suara bergetar, sesuatu yang sebelumnya tidak pernah ia lakukan. Momen saling memaafkan dan berpelukan terjadi, menandai awal rekonsiliasi emosional keluarga ini.

Perkembangan Hasil: Pada sesi ke-4, fokus konseling pada mempertahankan perubahan positif yang mulai muncul. Bapak B melaporkan bahwa dalam dua minggu terakhir, ia berusaha menerapkan teknik yang dipelajari: mengurangi membentak, mencoba berdialog, dan menahan amarah. Ia mengakui belum sempurna dan sempat satu dua kali terpancing marah lagi, tetapi segera ingat nasihat konselor untuk tenang. Anak-anak juga dimintai umpan balik; mereka mengatakan ayahnya mulai lebih tenang berbicara dan memberi kesempatan anak menjelaskan ketika terjadi masalah kecil. Anak sulung, misalnya, bercerita bahwa ia telat pulang sekali dan ayahnya kali ini tidak langsung memukul atau memarahi, melainkan menanyakan alasan dan mengingatkan konsekuensi. Ini progres besar bagi mereka. Anak bungsu juga menyatakan

³² Ibid.

ayahnya sudah beberapa kali memuji hal kecil yang ia lakukan, sesuatu yang hampir tak pernah terjadi sebelumnya. Kendati demikian, anak-anak masih dalam proses memulihkan kepercayaan; keduanya merasa masih ada “jarak” tapi sedikit demi sedikit berkurang. Ibu, di sisi lain, mulai berani berkomunikasi dengan suami mengenai urusan anak. Ia mengatakan suaminya sekarang bersedia mendengar pendapatnya soal anak, meskipun keputusan akhir tetap di tangan suami.

Secara keseluruhan, hasil konseling keluarga ini menunjukkan perbaikan yang menjanjikan: frekuensi konflik ayah-anak menurun, komunikasi lebih dua arah, dan emosi negatif dalam keluarga berkurang. Bapak B sendiri menyadari bahwa pendekatan lembut ternyata tidak membuat wibawanya hilang justru anak-anak terlihat lebih menghormati dirinya. Meski masih dibutuhkan pendampingan lanjutan dan konsistensi, perubahan sikap Bapak B setelah intervensi memberi dampak positif langsung pada kesejahteraan psikologis anak-anaknya.

Pembahasan

Studi kasus di atas mengilustrasikan dengan jelas pola-pola toxic parenting dan dampaknya, sekaligus menunjukkan potensi perbaikan melalui intervensi konseling. Sebelum intervensi, Bapak B memperagakan hampir semua ciri utama *toxic parenting* yang disebut dalam literatur. Ia terlalu mengontrol anak, sering memarahi dengan kata kasar, selalu menyalahkan dan mengkritik, serta tidak menghargai pendapat anak.³³ Pola asuh yang sangat otoriter dan tanpa kehangatan ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Rianti & Dahlan (2022) dan sumber-sumber lain tentang karakteristik orang tua *toxic*. Bapak B bahkan mengakui bahwa ia melakukannya demi kebaikan anak, padahal kenyataannya perilaku tersebut merusak kondisi psikologis anak-anaknya. Hal ini mengonfirmasi pernyataan Safardi Bugi et al. (2023) bahwa *toxic parenting* sering dilakukan orang tua dengan dalih demi kebaikan anak, namun efeknya justru membuat anak tertekan, stres, dan kehilangan rasa percaya diri.³⁴ Kasus Bapak B menunjukkan manifestasi konkret dari efek tersebut: anak sulungnya mengalami perilaku memberontak dan prestasi menurun, sementara anak bungsunya mengalami gejala depresi (menarik diri, sering menangis, merasa takut dan bersalah). Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang mendapati anak korban *toxic parenting* rentan mengalami masalah emosi dan perilaku.³⁵ Menariknya, pola reaksi kedua anak Bapak B berbeda, satu agresif, satu pasif dan hal ini sesuai dengan literatur psikologi perkembangan. Anak yang berkepribadian lebih submissive cenderung menyalahkan diri dan berusaha mati-matian menyenangkan orang tua, sedangkan anak berkepribadian rebellious akan melawan dominasi orang tua.³⁶ Dalam kasus ini, anak sulung mengadopsi peran pemberontak, sementara anak bungsu mengambil peran “penurut yang menderita dalam diam”. Keduanya adalah respon khas terhadap pola asuh *toxic*, sebagaimana diuraikan oleh Dunham & Dermer (2012) yang membagi tipe orang tua *toxic* menjadi *pageant parents* (memaksa anak mengikuti ambisi orang tua) dan *dismissive parents* (mengabaikan kebutuhan emosional anak).³⁷ Bapak B dapat dikatakan mengombinasikan kedua tipe tersebut: ia punya ambisi pribadi terhadap anak

³³ Yulianty, *The Impact of Toxic Parents on The Growth and Development of Early Childhood after The Pandemic*.

³⁴ Rianti and Ahmad Dahlan, *Karakteristik Toxic Parenting Anak Dalam Keluarga*.

³⁵ Kurnia Ersami, Aditya Wisnu Wardana, and Info, *Pengaruh Toxic Parenting Bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review*, vol. 6.

³⁶ Yulianty, *The Impact of Toxic Parents on The Growth and Development of Early Childhood after The Pandemic*.

³⁷ Ibid.

(ingin anaknya sukses sesuai versinya) sekaligus abai terhadap kebutuhan emosi anak.

Kasus ini juga menyoroti aspek intergenerasional dari *toxic parenting*. Bapak B pada akhirnya menyadari bahwa gaya pengasuhannya adalah cerminan dari cara ia dibesarkan oleh ayahnya dulu. Pola asuh keras yang ia terima di masa kecil (otoriter, penuh hukuman fisik) dianggapnya normal dan efektif, sehingga ia terapkan kembali kepada anak-anaknya. Ini mendukung teori bahwa pengalaman pengasuhan masa kecil sangat memengaruhi cara seseorang mengasuh di kemudian hari. Sebagaimana disebutkan sebelumnya, *toxic parenting* memiliki mata rantai lintas generasi: *children live what they learn*. Jika tanpa intervensi, sangat mungkin anak-anak Bapak B kelak mengulangi hal yang sama pada generasi berikutnya.³⁸ Untungnya, melalui konseling, Bapak B mulai menyadari siklus tersebut dan berupaya mematahkannya. Hal ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) sebagai langkah pertama perubahan. Dalam konseling, insight semacam ini kerap menjadi titik balik menuju perbaikan.

Terkait efektivitas intervensi konseling, hasil kasus ini cukup sejalan dengan harapan teoritis. Pasaribu dkk. (2023) menyatakan bahwa pendampingan konseling dapat membantu mengatasi *toxic parenting* dengan cara membimbing orang tua keluar dari pola negatif.³⁹ Pada kasus Bapak B, pendekatan konseling yang dipilih berhasil mengubah perspektif dan perilakunya secara bertahap. Teknik-teknik konseling seperti *empathetic listening*, *cognitive restructuring*, dan *behavioral rehearsal (role-play)* terbukti efektif dalam konteks ini.⁴⁰ Salah satu kunci sukses adalah berhasilnya konselor menciptakan situasi di mana klien (Bapak B) dapat mendengar langsung dampak perbuatannya dari anak-anak (pada sesi konseling keluarga). Konfrontasi yang empatik semacam itu mempercepat munculnya empati dalam diri orang tua. Hal tersebut tercermin ketika Bapak B akhirnya minta maaf dan tergerak untuk berubah setelah mendengar ungkapan hati anaknya. Ini sejalan dengan konsep bahwa meningkatkan *emotional empathy* orang tua terhadap anak bisa menurunkan perilaku kasar mereka. Temuan kasus juga mendukung anjuran literatur agar orang tua bermasalah diberikan pelatihan pola asuh positif. Dalam konseling ini, Bapak B dilatih komunikasi asertif, mengelola amarah, dan memberi apresiasi. Menurut beberapa penelitian, pelatihan semacam ini efektif mencegah kekerasan terhadap anak.⁴¹ Setelah latihan, Bapak B mampu memuji anak dan menahan marah – sesuatu yang dulu hampir tidak pernah ia lakukan. Perubahan perilaku tersebut membawa dampak positif instan: anak-anaknya menjadi lebih terbuka dan hubungan keluarga membaik.

Meski hasil intervensi menunjukkan perbaikan, penulis menyadari bahwa perubahan pola asuh adalah proses yang berkelanjutan. Delapan sesi konseling tentu belum cukup untuk sepenuhnya “memulihkan” pola asuh sebuah keluarga. Namun, kasus Bapak B memberi optimisme bahwa dengan motivasi dan bimbingan yang tepat, orang tua toxic dapat berubah. Hal ini penting, sebab banyak pelaku *toxic parenting* sebenarnya tidak menyadari kesalahan pola asuhnya sampai ada pihak luar yang membantu menyadarkannya. Selepas konseling, disarankan Bapak B dan keluarga tetap melanjutkan komunikasi sehat yang sudah dibangun, serta sesekali berkonsultasi lagi (*follow-up*) untuk memastikan pola positif bertahan. Dari sisi anak,

³⁸ Rianti and Ahmad Dahlan, *Karakteristik Toxic Parenting Anak Dalam Keluarga*.

³⁹ Jalal et al., *Psikoedukasi Mengatasi Toxic Parenting Bagi Remaja*.

⁴⁰ Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, V.

⁴¹ Jalal et al., *Psikoedukasi Mengatasi Toxic Parenting Bagi Remaja*.

kemungkinan diperlukan terapi lanjutan (misalnya counseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri anak bungsu, atau mentoring untuk anak sulung agar kembali fokus belajar tanpa beban emosional). Dukungan lingkungan sekolah dan keluarga besar juga akan membantu menjaga momentum perbaikan.

Melalui pembahasan ini, kita dapat melihat benang merah antara temuan empiris dan teori: toxic parenting dalam kasus nyata menimbulkan dampak sesuai prediksi literatur, dan intervensi konseling yang diterapkan mengonfirmasi efektivitas strategi yang direkomendasikan para ahli. Dengan demikian, studi kasus ini memperkaya pemahaman kita bahwa upaya memerangi *toxic parenting* harus mencakup edukasi orang tua, fasilitasi komunikasi keluarga, dan pemulihan trauma anak sekaligus. Kombinasi pendekatan tersebut, seperti dicontohkan dalam konseling keluarga Bapak B, terbukti dapat memperbaiki relasi orang tua-anak dan memutus siklus negatif.

D. Kesimpulan

Kesimpulan: *Toxic parenting* adalah pola asuh yang salah dan berbahaya, ditandai oleh perilaku orang tua yang abusif, kontrol berlebihan, kurang empati, serta komunikasi negatif berulang terhadap anak. Studi kasus pada keluarga Bapak B menunjukkan bahwa pola asuh *toxic* berdampak serius berupa masalah perilaku dan psikologis pada anak (antara lain pemberontakan, ketakutan berlebihan, rendah diri, dan stres/depresi). Kasus ini juga menegaskan bahwa pola toxic parenting dapat berakar dari pola asuh intergenerasional, pengalaman masa kecil orang tua memengaruhi caranya mengasuh anak, sehingga tanpa kesadaran, rantai pola asuh beracun akan terus berlanjut.

Melalui intervensi konseling yang intensif dan terarah, perubahan positif dapat dicapai. Pada kasus Bapak B, intervensi konseling keluarga berhasil meningkatkan *insight* orang tua mengenai kesalahan pola asuhnya, serta membekali orang tua dengan keterampilan komunikasi dan pengendalian emosi yang lebih baik. Akibatnya, hubungan orang tua-anak dalam keluarga tersebut membaik: frekuensi konflik menurun, anak merasa lebih dihargai, dan orang tua mampu menunjukkan sikap lebih hangat. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan konseling merupakan salah satu solusi efektif untuk mengatasi *toxic parenting* dalam keluarga.⁴²

Rekomendasi: Berdasarkan temuan dan pembahasan di atas, penulis merekomendasikan beberapa hal. Pertama, edukasi pola asuh positif perlu digalakkan kepada para orang tua, baik melalui program sekolah, posyandu remaja, maupun media massa. Orang tua harus memahami dampak buruk kekerasan fisik maupun verbal, dan belajar alternatif disiplin yang lebih konstruktif (misalnya timeout, pemberian konsekuensi logis, dsb). Kedua, layanan konseling keluarga sebaiknya diperluas jangkauannya di masyarakat. Institusi pendidikan dan pusat layanan psikologi bisa proaktif menawarkan pendampingan bagi keluarga yang mengalami kesulitan pengasuhan. Ketiga, perlu penekanan pada pengendalian emosi bagi orang tua. Orang tua yang

⁴² Ibid.

mampu mengendalikan marah dan stres cenderung kecil kemungkinan melakukan tindakan *toxic*. Pelatihan manajemen stres dan emosi bagi orang tua muda bisa menjadi agenda penting, misalnya dalam kelas-kelas parenting. Keempat, untuk keluarga yang anak-anaknya telah menjadi korban *toxic parenting*, harus disediakan layanan pemulihan psikologis bagi sang anak. Terapi individu atau support group bagi anak korban kekerasan emosional akan membantu mengembalikan rasa percaya diri dan kesejahteraannya.

Terakhir, stakeholder terkait seperti pemerintah dan lembaga sosial diharapkan ikut berperan. Kampanye anti-kekerasan pada anak perlu mencakup pesan soal *toxic parenting*, karena bentuk kekerasan psikologis sering luput dari perhatian. Regulasi atau kebijakan bisa dipertimbangkan untuk mendorong pendidikan pengasuhan bagi calon orang tua. Dengan upaya komprehensif, edukasi, konseling, dan dukungan berkelanjutan diharapkan insiden *toxic parenting* dapat berkurang, sehingga lebih banyak anak Indonesia tumbuh dalam lingkungan keluarga yang

Referensi

- Amalia Syahzidah, and Siti Ina Savira. *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Terhadap Sikap Bullying Pada Remaja*. In *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 2. no. 3. Asosiasi Riset Ilmu Manajemen dan Bisnis Indonesia, 2024.
- Choiriah, Yunita, and Wa Ode Asmawati. *Dampak Toxic Parenting Pada Kesehatan Mental Remaja Akhir Di Tanggerang Selatan*. In *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, vol. 3. no. 2. Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan, 2025.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 2nd ed. V. Pustaka Pelajar, 2023.
- Hady, Francisca Mona, and Mulya Virginita Iswindari Winta. *Menghindarkan Toxic Parenting Untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja*. In *Philanthropy: Journal of Psychology*, vol. 7. no. 1. Philanthropy: Journal of Psychology, 2023. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6030>.
- Harahap, Riza Khairani, and Annisa Arrumaisyah Daulay. *TOXIC PARENTING AND ITS IMPACT ON CHILDREN'S LANGUAGE ETHICS*. In *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, vol. 4. no. 1. Counsenesia: Indonesian Journal of Guidance and Counseling, 2023. <https://doi.org/10.36728/cijgc.vi.2534>.
- Jalal, Novita Maulidya, Rahmawati Syam, St.Hadjar Istiqamah, Wilda Ansar, and Ismail. Ismalandari. *Psikoedukasi Mengatasi Toxic Parenting Bagi Remaja*. In *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 2. no. 2. PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2022. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1312>.
- Kholifah, Siti, Amat Hidayat, Yuneli Megawati, Siti Solihah, and Mafida Puspadi. *PENGARUH TOXIC ORANG TUA TERHADAP KARAKTER DAN MORALITAS ANAK*. In *Community Development Journal*, vol. 5. no. 2. Community Development Journal, 2024.
- Kiswantomo, Heliandy, Sekar Indah Aryati, Padmarini Candraningtyas, Marsha Regina Brawijaya, and Kannia Tulus Shafiranti. *Psikoedukasi Mengantisipasi Toxic Parenting Pada Orang Tua TK Pelita Fajar*. In *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, vol. 4. Kuras Institute: Jurnal Pengabdian Multidisiplin, 2024.
- Kurnia Ersami, Faradilla, Muhammad Aditya Wisnu Wardana, and Article Info. *Pengaruh Toxic Parenting Bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review*. Vol. 6. no. 2. Jurnal Promotif Preventif, 2023.
- Lutfia, Zahra, Nurul Hasanah, and Muhamzir. *Dampak Toxic Parenting Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 1 Kejuruan Muda*. Vol. 13. Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling, 2024.
- Oktara, Tri Windi, Miswanto Miswanto, and Lira Erwinda. *Efek Toxic Parenting Terhadap Perilaku Sibling*

- Rivalry Siswa*. In *Psychocentrum Review*, vol. 5. no. 1. Pusat Kajian Bimbingan dan Konseling FIPPS Unindra, 2023.
- Rianti, and Ahmad Dahlan. *Karakteristik Toxic Parenting Anak Dalam Keluarga*. In *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, vol. 1. no. 2. DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 2022. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.742>.
- Slsabila, Alivia, Mila Hanifah, Mufid Irsyad, Virza Qurrota, and A' Yun. *Stop Toxic Parenting: Wujudkan Pola Asuh Yang Baik Dalam Membangun Fisik Dan Mental Anak*. In *Journal Of Primary Education PGMI IAIN LHOKSEUMAWE*, vol. 5. Genderang Asa: Journal Of Primary Education, 2024.
- Ulfadhilah, Khairunnisa, Salsabila Dwi Nurkhafifah, and Pudin Saripudin. *Dampak Toxic Parenting Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini*. Vol. 3. Child Kingdom: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2021.
- Yulianty, Nadya. *The Impact of Toxic Parents on The Growth and Development of Early Childhood after The Pandemic*. IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2022.