

Deskripsi *Toxic Parenting* dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental menurut Mahasiswa Universitas X dalam Pandangan Islami

Nita Aulia

Universitas Lambung Mangkurat

Email: 2310914320024@mhs.ulm.ac.id

Gina Anggaraini

Universitas Lambung Mangkurat

Email: 2310914320025@mhs.ulm.ac.id

Abstract. *Toxic parenting is a parenting style that parents are reluctant to discuss or respect their child's decisions and feel that they are always right, without considering the future and feelings of their own children. Lately, there have been many news reports showing toxic parenting, such as parents beating their children or forcing their children to marry because of debts and receivables. In this study, researchers wanted to find out the description of toxic parenting according to students at Lambung Mangkurat University and its impact on mental health as well as an explanation of toxic parenting from an Islamic perspective. The research was conducted using mixed research methods of quantitative and qualitative research. The results of this research show that toxic parenting according to students at Lambung Mangkurat University is an unhealthy parenting pattern that is detrimental and dangerous because it hurts the child physically and psychologically. Children with toxic parenting tend to be silent, but at certain times they fight back by expressing excessive emotions. Meanwhile, in the Islamic perspective, toxic parenting is haram because parents have an obligation to look after and teach their children to differentiate between good and bad things with patience and love.*

Keywords: *toxic parenting, mental health, Islamic perspective.*

Abstrak. *Toxic parenting merupakan pola asuh orangtua yang enggan untuk berdiskusi atau menghormati keputusan anak serta merasa dirinya selalu benar, tanpa memirikan masa depan dan perasaan anaknya sendiri. Akhir-akhir ini, banyak kabar berita yang menayangkan toxic parenting seperti orangtua yang memukul anaknya atau memaksa anaknya menikah atas masalah hutang piutang. Pada penelitian ini, peneliti hendak mengetahui deskripsi toxic parenting menurut mahasiswa universitas Lambung Mangkurat dan dampaknya bagi kesehatan mental serta penjelasan toxic parenting dalam pandangan islam. Penelitian dilakukan dengan metode penelitian campuran dari penelitian kuantitatif dan kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa toxic parenting menurut mahasiswa universitas Lambung Mangkurat merupakan pola asuh tidak sehat orangtua yang merugikan dan berbahaya karena menyakiti fisik maupun psikologis anak. Anak dengan orangtua toxic parenting cenderung diam, namun pada saat-saat tertentu melawan dengan meluapkan emosi yang berlebihan. Sedangkan*

pendapat dalam pandangan islam, *toxic parenting* merupakan sesuatu yang haram karena orangtua memiliki kewajiban untuk menjaga dan mengajarkan anaknya untuk membedakan hal yang baik dan yang buruk dengan sabar dan kasih sayang.

Kata kunci: toxic parenting. Kesehatan mental, parenting islami

LATAR BELAKANG

Kelahiran anak merupakan salah satu faktor utama dalam berkembangnya suatu peradaban manusia. Dengan lingkungan dan pola asuh yang baik, seorang anak akan mampu untuk berkembang dengan baik dan akan memberikan berbagai macam perkembangan dalam peradaban. Akan tetapi, berbagai macam permasalahan dari segi fisik maupun psikis akan menghambat perkembangan tersebut jika tidak ditangani dengan baik (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018). Peran keluarga menjadi salah satu faktor utama dalam perkembangan anak. Banyak anak lahir dan tumbuh dalam keluarga yang memiliki orangtua dengan emosi kurang terkendali dan pola asuh yang kurang baik. Hal ini tentunya memberikan dampak buruk terhadap perkembangan anak secara fisik maupun psikis atau yang dikenal pada jaman sekarang sebagai *toxic parenting* (Oktariani, 2021).

Toxic parenting merupakan istilah yang diambil dari bahasa inggris untuk mengartikan pola asuh orangtua yang kurang tepat serta kurang mampu untuk memberikan kebutuhan dasar anak. Orangtua yang mengembangkan anak dengan *Toxic Parenting* cenderung enggan untuk berdiskusi atau menghormati keputusan anak serta merasa dirinya selalu benar. Orangtua tersebut cenderung memaksa segala keputusan anak, memberikan hukuman, atau memberikan berbagai tindakan tanpa memirikan masa depan anaknya sendiri (Saskara & Ulio, 2020). Sebagai contoh, orangtua memaksa anak untuk sekolah atau mempelajari sesuatu yang menurut orangtua tersebut baik untuk masa depannya, meskipun tanpa memikirkan perasaan dan keputusan anak. Disisi lain, anak pasti memiliki lingkungan, cita-cita dan pilihannya sendiri untuk dieksplorasi sehingga terdapat resiko anak mengalami gangguan kesehatan mental karena terus mengikuti ekspektasi orangtuanya (Ulfadhilah, 2021).

Kesehatan mental merupakan kematangan emosional dan sosial seseorang untuk beradaptasi dengan diri sendiri maupun lingkungan serta mampu menjalani tanggungjawab kehidupan dan selalu siap dalam menghadapi segala masalah yang sedang ia hadapi (Fuad, 2016). Kesehatan mental mempunyai peran penting dalam tahapan

perkembangan anak. Selain itu, gangguan kesehatan mental pada masa kecil dapat mempengaruhi kesehatan mental pada saat anak tersebut sudah dewasa (Nur & Sary, 2022). Kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal seperti bakat, keturunan dan sifat dari seseorang serta dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti keluarga, agama dan budaya. Keluarga yang memperlakukan anaknya dengan pola asuh *toxic parenting* dapat memberikan pengaruh yang buruk pada kesehatan mental (Putri, 2022).

Agama islam juga menjelaskan kesalahan dalam pola asuh *toxic parenting* di dalam Al-Qur'an. Allah menjelaskan bahwa orangtua harus mengajarkan kebaikan pada anaknya serta mencegah mereka dari perbuatan yang munkar. Pada surat Al-Luqman ayat 17 Allah berfirman:

يٰۤاِبْنٰى اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ ۗ اِنَّ
ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ

Artinya : Wahai anakku! Laksanakanlah salat dan perintahkanlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu, sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting (Tafsirweb, 2023).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Luqman pada waktu itu berpesan kepada anak-anaknya untuk selalu mendirikan solat sebaik-baiknya agar selalu diridhoi Allah. Jika sholat dikerjakan maka jiwa menjadi bersih, dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar, tidak memiliki kekhawatiran, tidak bersedih serta semakin dekat dengan Allah (nuonline, 2023)

Saat ini, terdapat banyak sekali berita beredar terkait *toxic parenting*. Sebagai contoh ada ibu-ibu yang memukuli dan membentak anaknya di tempat umum karena tertinggal kereta. Anak itu hanya bisa menangis dan ketakutan saat tangannya ditarik oleh ibunya meninggalkan stasion 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 orangtua juga dapat

mempengaruhi kesehatan mental anak secara tidak langsung (Ramadia, Ekaputri, & Sumandar, 2022).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti hendak mengangkat permasalahan mengenai pola asuh *toxic parenting* karena dapat memberikan dampak yang besar dan berkepanjangan pada kepribadian dan perilaku anak. Peneliti hendak memfokuskan penelitian pada *toxic parenting* yang dialami mahasiswa dalam pandangan islami.

KAJIAN TEORITIS

1. Pengertian *Toxic Parenting*

Toxic parenting merupakan istilah yang diambil dari bahasa Inggris untuk mengartikan pola asuh orangtua yang kurang tepat serta kurang mampu untuk memberikan kebutuhan dasar anak. Orangtua yang mengembangkan anak dengan *Toxic Parenting* cenderung enggan untuk berdiskusi atau menghormati keputusan anak serta merasa dirinya selalu benar. Orangtua tersebut cenderung memaksa segala keputusan anak, memberikan hukuman, atau memberikan berbagai tindakan tanpa memirikan masa depan anaknya sendiri (Saskara & Ulio, 2020). *Toxic parenting* dibagi menjadi tiga kelompok yaitu orangtua yang tidak peduli terhadap anak dan tidak memberikan alasan untuk tidak peduli terhadap anak. kedua orangtua yang suka membandingkan anaknya dan yang ketiga orangtua yang membuat trauma kepada anak (Carelina & Suherman, 2020)

2. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi (KBBI, 2020). Menurut peraturan pemerintahan RI No. 30 tahun 1990, mahasiswa diartikan sebagai pelajar yang terdaftar dan melakukan pembelajaran di perguruan tinggi tertentu. Pengertian mahasiswa juga dijelaskan oleh Sarwono bahwa mahasiswa adalah pelajar resmi yang mengikuti serangkaian kegiatan akademik di perguruan tinggi dalam usia 18-30 tahun. Knopfemacher menambahkan bahwa mahasiswa merupakan calon sarjana yang terlibat dalam perguruan tinggi untuk dididik dan bertujuan untuk menjadi calon-calon intelektual. Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan, mahasiswa baru adalah status yang disandang oleh mahasiswa yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi secara resmi pada awal proses pendidikannya (Gafur, 2015).

3. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kematangan emosional dan sosial seseorang untuk beradaptasi dengan diri sendiri maupun lingkungan serta mampu menjalani tanggungjawab kehidupan dan selalu siap dalam menghadapi segala masalah yang sedang ia hadapi. Zakiah daradjat juga berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri sendiri dengan dirinya maupun lingkungannya. Kesehatan mental terwujud ketika seseorang terhindar dari gejala gangguan mental dan gejala-gejala penyakit jiwa (Fuad, 2016). Orang dengan kesehatan mental yang terganggu akan mengalami gangguan suasana hari, gangguan pengendalian emosi dan kemampuan kognitif yang akan berujung pada perilaku yang buruk (Oktariani, 2021).

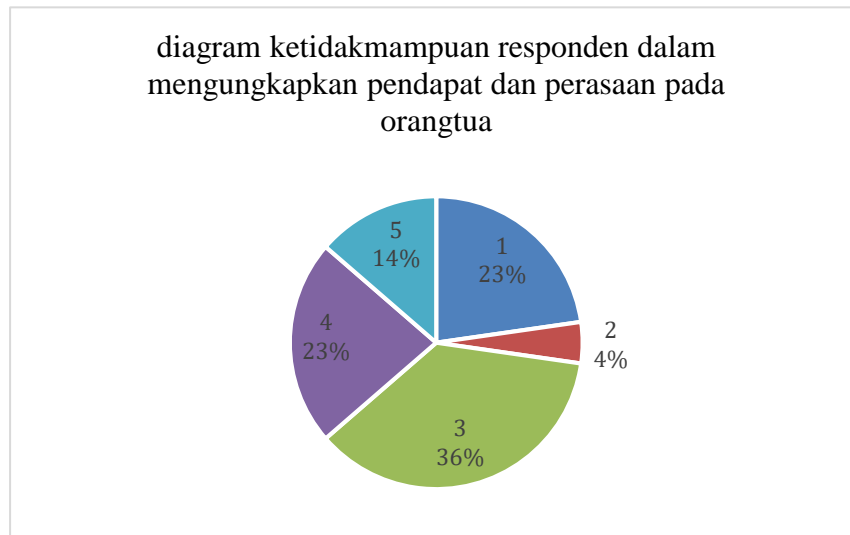
METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian campuran dari penelitian kuantitatif dan kualitatif. Metode kualitatif dilakukan dengan pengolahan data secara deskriptif fenomenologis. Menurut Moleong, Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian dengan tujuan untuk menginterpretasi fenomena yang dialami seseorang seperti kepribadian, persepsi, perbuatan, motivasi dan hal lain secara keseluruhan dengan mendeskripsikannya pada latar alamiah dan diteliti atau dikaji dengan berbagai metode ilmiah (Fitrah & Luthfiyah, 2017). Metode kuantitatif dilakukan dengan pengolahan data secara survei. Metode Survei digunakan dalam evaluasi untuk membuat pencanderaan secara sistematis, faktual, dan akurat terhadap fakta-fakta serta sifat-sifat populasi atau daerah tertentu (Fai, 2022). Penelitian dilakukan sepenuhnya dengan *google form* dalam pertanyaan terbuka, tertutup dan skala. Penelitian ini disebarakan secara *online* kepada mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat.

Penelitian ini berfokus untuk mendeskripsikan Pengaruh *Toxic Parenting* terhadap Kesehatan Mental menurut Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat dalam Pandangan Islami. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa universitas Lambung Mangkurat karena kajian penelitian terkait *toxic parenting* untuk mahasiswa sangatlah terbatas. Penelitian juga berfokus pada pandangan islami sehingga memberikan lebih banyak variasi terhadap khasanah keilmuan psikologi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diikuti oleh 22 orang mahasiswa universitas Lambung Mangkurat yang memiliki umur berkisar 17-20 tahun. Responden didominasi oleh jenis kelamin



perempuan dengan jumlah 16 mahasiswi. Seluruh proses penelitian dilakukan secara *online* melalui *google form*. Penelitian dilakukan selama satu minggu untuk proses penyebaran dan pengisian oleh seluruh responden.

Pertanyaan yang disampaikan antara lain pengertian tentang *toxic parenting*, ketidakpedulian orangtua terhadap kondisi emosional, skala ketidakmampuan dalam mengungkapkan perasaan, intensi bertengkar dengan orangtua, kondisi emosi saat bertengkar dengan orangtua dan pandangan responden terkait *toxic parenting* dalam sudut pandang islami.

Berdasarkan hasil penelitian, 20 responden memahami *toxic parenting* sebagai peran tidak sehat orangtua yang merugikan dan berbahaya karena menyakiti fisik maupun psikologis anak. Orangtua dengan *toxic parenting* sering mengekang atau membatasi kehendak anaknya tanpa memahamii perasaan atau pilihan anak tersebut. *Toxic parenting* juga diartikan sebagai orangtua yang tidak mampu menjadi *role model* bagi anaknya, selalu bertengkar, memiliki emosi yang tidak stabil, serta selalu membesar-besarkan masalah yang tidak perlu.

Hasil penelitian juga mengungkap bahwa hanya terdapat enam responden yang mengakui bahwa orangtuanya menggunakan pola asuh *toxic parenting*. Responden cenderung menyampaikan bahwa orangtua sering tidak peduli atau mengabaikan keadaan

emosional mereka. Responden yang memiliki orangtua dengan pola asuh *toxic parenting* juga sering bertengkar dengan orangtuanya, meskipun lebih cenderung untuk tidak melawan. Pada saat-saat tertentu, responden bersifat agresif dan melawan perintah orangtua mereka dengan meninggikan suara, meluapkan emosi secara berlebihan dan menangis. Meski demikian, kebanyakan responden merasa bersalah setelahnya. Secara keseluruhan, responden sangat beragam dalam kemampuan mengungkapkan pendapat atau perasaan kepada orangtua tanpa takut akan reaksi negatif. Hal tersebut dijelaskan pada bagan berikut:

Dalam pandangan islami, responden berpendapat bahwa *toxic parenting* merupakan sesuatu yang haram dan sangat tidak dianjurkan di agama islam. Orangtua seharusnya menjadi sekolah pertama dan contoh yang baik bagi anaknya. Orangtua juga memiliki kewajiban untuk menjaga dan mengajarkan anaknya untuk membedakan hal yang baik dan yang buruk dengan sabar dan kasih sayang. Orangtua juga harus menyediakan lingkungan yang pantas sehingga kesehatan fisik dan mental anak tidak terganggu karena hal tersebut merupakan hak dari setiap anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa universitas Lambung Mangkurat mengartikan *toxic parenting* sebagai pola asuh tidak sehat orangtua yang merugikan dan berbahaya karena menyakiti fisik maupun psikologis anak. Orangtua dengan *toxic parenting* sering mengekang atau membatasi kehendak anaknya tanpa memahami perasaan atau pilihan anak tersebut. Anak yang dibesarkan dari pola asuh *toxic parenting* cenderung diam ketika orangtua memaksa atau mengekang kehendaknya, meskipun pada kasus tertentu anak meluapkan emosi setelahnya dengan meninggikan suara, meluapkan emosi berlebihan atau menangis. Dalam pandangan islam responden menganggap bahwa *toxic parenting* merupakan sesuatu yang haram karena orangtua adalah sekolah pertama dan *role model* bagi anaknya. Selain itu orangtua juga harus memberikan lingkungan yang baik karena hal tersebut merupakan hak dari setiap anak.

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan media yang lebih baik sehingga mampu untuk memiliki hubungan yang lebih baik dan dapat menggali

data yang lebih dalam terkait topik permasalahan sejenis. Selain itu, penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menambah jumlah informan dan pertanyaan dalam survei untuk memperkaya data dan memperbanyak keunikan pengalaman yang dialami oleh berbagai informan.

DAFTAR REFERENSI

- Abas, I. (2023, Juli 17). *rri.co.id*. Diambil kembali dari [rri.co.id: https://rri.co.id/ampana/daerah/288434/karena-hutang-orang-tua-paksa-anaknya-menikah?utm_source=news_slide&utm_medium=internal_link&utm_campaign=General%20Campaign](https://rri.co.id/ampana/daerah/288434/karena-hutang-orang-tua-paksa-anaknya-menikah?utm_source=news_slide&utm_medium=internal_link&utm_campaign=General%20Campaign)
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. Diambil kembali dari <https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/241/189>
- Carelina, S., & Suherman, M. (2020). Makna Toxic Parents di Kalangan Remaja Kabaret SMAN 10 Bandung. *Prosiding Hubungan Masyarakat*, 6(2), 381-384. doi:<http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24097>
- Fai. (2022, November 8). *umsu.ac.id*. Diambil kembali dari [umsu.ac.id: https://umsu.ac.id/metode-kuantitatif-adalah/](https://umsu.ac.id/metode-kuantitatif-adalah/)
- Fitrah, M., & Luthfiah. (2017). *Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. Sukabumi: CV. Jejak.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-qur'an dan Hadits. *Annafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, 1(1), 31-50.
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Bandung: CV. Rasi Terbit.
- KBBI. (2020, November 16). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring (dalam jaringan)*. Dipetik November 16, 2020, dari <https://kbbi.web.id/>: <https://kbbi.web.id/mahasiswa>
- Liputan6.com. (2023, Juni 29). *www.liputan6.com*. Diambil kembali dari [www.liputan6.com: https://www.liputan6.com/lifestyle/read/5332151/heboh-ibu-bentak-dan-pukuli-anak-di-depan-umum-karena-ketinggalan-kereta-apa-yang-harus-anda-lakukan-jika-melihatnya?page=2](https://www.liputan6.com/lifestyle/read/5332151/heboh-ibu-bentak-dan-pukuli-anak-di-depan-umum-karena-ketinggalan-kereta-apa-yang-harus-anda-lakukan-jika-melihatnya?page=2)
- nuonline. (2023, Oktober 11). *quran.nu.or.id*. Diambil kembali dari [nuonline.co.id: https://quran.nu.or.id/luqman/17](https://quran.nu.or.id/luqman/17)

- Nur, Y., & Sary, E. (2022). Kesehatan Mental Emosional Korban Perceraian pada Anak Usia Dini di Panti Asuhan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3693–3700. doi:<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2227>
- Oktariani. (2021). Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 215-222. doi:DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i3.107>
- Putri, K. G. (2022). Hubungan Antara Toxic parents Terhadap Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *1*(2), 75-85. Diambil kembali dari <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa>
- Ramadia, A., Ekaputri, M., & Sumandar. (2022). Peningkatan Ketahanan Jiwa Melalui Penerapan Adaptasi Kebiasaan Baru pada Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 907-912. Diambil kembali dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10418/pdf>
- Saskara, I. P., & Ulio, S. (2020). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi Toxic Parents bagi Kesehatan Mental Anak. *Pratama Widya J. Pendidik. Usia Dini*, 5(2), 125-134. Diambil kembali dari <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/PW/article/view/1820/1493>
- Tafsirweb. (2023, Oktober 11). <https://tafsirweb.com/>. Diambil kembali dari tafsirweb: <https://tafsirweb.com/7501-surat-luqman-ayat-17.html>
- Ulfadhilah, K. (2021). The Effect Of Toxic parents On Character In Childhood In Tkit Al-Umm. *Islamic Early Childhood Education*, 6(1), 28-36.