

Strategi Koping Remaja yang Mengalami Toxic Parenting

Ulva Dwyanti^{1*}, Eva Puspita Dewi², Dian Novita Siswanti³

[1] Universitas Negeri Mahasiswa, Indonesia. [2] Universitas Negeri Makassar, Indonesia. [3] Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

Abstract

The negative impact and the fact that parents are the perpetrators of toxic parenting are very painful for teenagers, teenagers automatically carry out coping strategies to overcome the negative impacts and pain they feel. This study focuses on knowing the experience and meaning of toxic parenting and the coping strategies used by adolescents. The research uses qualitative methods with an interpretive phenomenological approach. The research respondents were 3 people aged 17 and 19 years. Data collection techniques using questionnaires and semi-structured interviews. The results of data analysis showed that the toxic parenting experienced in the form of physical and verbal violence, was not supported and appreciated, could not share stories with parents, was restrained, intimidated, and compared. Toxic parenting has an impact on the psychology and physiology of individuals. Respondents interpret toxic parenting as normal behavior, behavior that is not justified, and dominantly has a negative impact. Respondents used two approaches to coping strategies, namely focusing on problems and emotions. The conclusion of this study is that adolescents can use coping strategies that have a positive impact.

Keywords: Coping Strategies; Toxic Parenting; Adolescents; Parents

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-11-08 | Published: 2023-04-16

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i2.6401>

Vol 13, No 1 (2023) Page: 81 – 94

(*) Corresponding Author: Ulva Dwyanti, Universitas Negeri Mahasiswa, Indonesia,
Email: Ulvadwyanti22@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Masa remaja menentukan kesejahteraan dan kesehatan individu di masa depan yang dipengaruhi oleh fungsi keluarga, stabilitas keluarga, dan praktik pola asuh yang diberikan orang tua (Saffari, Ghofranipour, Mahmoudi, & Montazeri, 2011). Lebih lanjut bahwa remaja mengandalkan orang tua dalam mengambil keputusan penting dalam kehidupannya, sehingga pola asuh yang diberikan sangat menentukan masa depan dari individu (Stevaz, Huidobro, & Allen, 2014). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trudeau, Mason, Randall, Spoth, dan Ralston (2012) mengemukakan bahwa pola asuh dapat melindungi individu dari perilaku bermasalah selama masa awal hingga pertengahan masa remaja.

Secara idealitas, anak memiliki hak atas terpenuhinya kebutuhan fisik dan psikis, dilindungi dari bahaya fisik dan emosional, serta mendapatkan figur yang dapat dijadikan teladan dari orang tua. Secara realitas, terdapat orang tua yang pengasuhannya lebih dominan tidak memenuhi kebutuhan psikis anak. Orang tua sebagian besar tidak memiliki stabilitas emosi atau kesehatan mental, bahkan terkadang orang tua mengharapkan dan menuntut anak untuk merawat dirinya (Farward & Buck, 2002). *Toxic parenting* adalah salah satu pengasuhan yang tidak memenuhi tugas dasar pola asuh yang seharusnya diterima anak. Forward dan Buck (2002) mengemukakan bahwa perilaku *toxic parenting* seperti memukul anak ketika membuat kesalahan, merendahkan dengan perkataan yang menyebabkan tidak percaya diri pada anak, dan terlalu melindungi anak sehingga tertekang. Forward dan Buck (2002) mengemukakan bahwa *toxic parenting* terdiri atas tujuh, yaitu *the godlike parents, the inadequate parents, the controller, the alcoholics, the verbal abusers, the physical abuse, dan the sexual abuse*.

Empat narasumber menceritakan pengalamannya menerima *toxic parenting* di *Spotify*. Perilaku yang diterima di antara keempat narasumber yaitu disalahkan, dipermalukan, tidak dibimbing, dibandingkan, dipukul, dan tidak didukung. Dampak yang dirasakan di antara keempat narasumber yaitu depresi, takut menikah, sakit fisik dan batin, serta tidak percaya kepada orang tua (*Spotify, 2021*).

Hasil dari data awal yang dilakukan peneliti dengan menggunakan kuesioner dan wawancara menemukan 21 remaja perempuan dan 1 laki-laki dari 25 partisipan mengalami bentuk perilaku *toxic parenting*. Partisipan dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 23 sedangkan 2 orang lainnya berjenis kelamin laki-laki. Hasil wawancara dari satu partisipan menunjukkan perilaku *toxic parenting* yang diterima berupa kekerasan fisik dan verbal, pemaksaan kehendak serta pengabaian secara psikis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Michalski (2017) menunjukkan bahwa dari 105 narapidana 80% berasal dari keluarga yang *toxic* pada masa anak usia dini dan remaja. Sebagian besar narapidana berasal dari keluarga *toxic* yang secara sosial dan praktik pola asuh kurang optimal. Keluarga *toxic* memberikan efek jangka panjang yang merugikan bagi anak. Anak akan kurang dalam kapasitas ketahanan, menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya, dan dalam menempuh pendidikan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sanjeevan dan Zoysa (2019) menunjukkan bahwa pola asuh yang mengabaikan dikaitkan dengan stres dan depresi yang lebih tinggi selama masa remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2019) menunjukkan bahwa orang tua otoriter membuat remaja mengalami keterampilan sosial yang buruk, rendahnya tingkat harga diri, dan depresi. Hasil penelitian Munyua dan Disiye (2020) menunjukkan bahwa *toxic parenting* berkorelasi negatif dengan prestasi akademik siswa.

Hasil penelitian dari Ryzin, Mark, Fosco, Gregory, Dishion, dan Thomas (2012) menunjukkan bahwa kualitas hubungan keluarga sebagai prediktor yang signifikan untuk

rendahnya penggunaan narkoba selama masa remaja. Selain itu, orang tua termasuk stressor yang menimbulkan tekanan, gejala, dan kesulitan bagi individu di usia remaja (Markova & Ekaterina, 2014). Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa individu tidak akan membiarkan efek negatif, ketengangan atau tekanan emosional terus terjadi pada dirinya, individu akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasi tekanan atau masalah yang dihadapi (Maryam, 2017; Baqutayan, 2015). Upaya yang dilakukan individu berupa pikiran, perasaan, dan tindakan secara sadar untuk mengatasi tekanan psikis atau masalah diistilahkan sebagai strategi koping (Frydenberg, 1997; Compas, Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001).

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa strategi koping terdiri dari dua aspek, yaitu koping berfokus pada masalah dan koping berfokus pada emosi. Bentuk strategi koping berfokus pada masalah terdiri atas tiga, yaitu (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) *active coping*, *seeking social support for instrumental reasons*, dan *planning*. Koping berfokus pada emosi terdiri atas tiga, yaitu (Carver, dkk, 1989; Carver, 1997; Hanfstingl, Gnambs, Fazekas, Golly, Matzer, & Tikvic, 2021) *positive reframing*, *seeking social support for emotional reasons*, *acceptance*, *denial*, *turning to religion*, dan *humor*. Carver (Carver, 1997; Hanfstingl, dkk, 2021) menambahkan strategi koping yang tidak berfungsi yang terdiri atas *venting*, *self-distraction*, *behavioral disengagement*, *self-blame*, *substance use*. Spirito, Stark, dan Williams (Mete, 2021) mengemukakan bahwa strategi koping terbagi menjadi tiga sub dimensi, yaitu: *active coping*, *negative coping*, dan *avoided coping*. Strategi koping membantu remaja melewati kesulitan terhadap masalah yang dihadapi (Markova & Nikitskaya, 2014). Strategi koping menjadi efektif, mandiri, dan beragam ketika individu berada pada usia remaja karena terjadi peningkatan kemampuan metakognitif (Compas, Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001; Cocorada & Mihalascu, 2012).

Peningkatan metakognitif membuat kemampuan remaja lebih besar untuk menyesuaikan upaya koping dengan karakteristik stres yang dirasakan atau secara objektif (Compas, Jennifer, Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001). Selain itu, remaja mampu memperhatikan dan merefleksikan keadaan emosi internalnya sendiri dan mengandalkan strategi koping yang lebih efektif untuk mengangani emosi atau sumber tekanan (Skinner, & Gembeck, 2007). Berdasarkan paparan latar belakang, peneliti tertarik untuk meneliti pengalaman (bentuk perilaku) *toxic parenting*, proses mengalami (perasaan, pikiran, dan perilaku) setelah menerima *toxic parenting*, dan strategi koping yang digunakan pada remaja akhir untuk mengatasi *toxic parenting*. Temuan ini diharapkan menjadi tinjauan literatur bagi remaja lainnya yang sedang mengalami *toxic parenting* dan menimbulkan kesadaran bagi orang tua untuk memperhatikan pengasuhan yang diberikan kepada anak.

METHOD

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan interpretative phenomenological analysis (IPA). Metode kualitatif digunakan karena penelitian memerlukan eksplorasi dan pemahaman tentang suatu fenomena yang tidak dapat diungkap dengan metode kuantitatif (Creswell, 2015). Pendekatan IPA digunakan karena penelitian ini berfokus pada pemaknaan individu terhadap pengalaman yang melalui interpretasi peneliti (Kahija, 2017).

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik sampling purposeful untuk menemukan partisipan berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik partisipan yaitu remaja perempuan yang berusia 17 dan 19 tahun, sedang mengalami toxic parenting (pola perilaku negatif, konsisten dan dominan, serta berdampak negatif), mengalami peristiwa pada tahap perkembangan anak-anak atau sebelum berusia 12 tahun, dan diasuh oleh orang tua kandung. Partisipan terdiri atas tiga yaitu YN, NL, dan AR. Partisipan YN berusia 17 tahun dan berstatus sebagai mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Makassar. Partisipan NL berusia 19 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa PTN di Kota Makassar. Partisipan AR berusia 18 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa PTN di Makassar. Peneliti melalui dua tahap dalam menetapkan partisipan yaitu tahap penyaringan awal dengan kuesioner dan penetapan partisipan dengan melakukan wawancara untuk memastikan bahwa partisipan sesuai dengan karakteristik penelitian.

Strategi Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner dan wawancara. Wawancara yang digunakan yaitu semiterstruktur. Peneliti menggunakan alat bantu berupa hand recorder, guide wawancara, dan alat tulis untuk memudahkan proses pengambilan data. Keabsahan data menggunakan member check.

Analisis Data

Analisis data melalui delapan tahapan yaitu menyiapkan transkrip melalui verbatim, membaca transkrip secara berulang dan menandai bagian yang perlu digali kembali, membuat komentar eksploratori dengan cara menuliskan catatan awal berupa maksud dari wawancara dengan bahasa dari peneliti sendiri, membuat tema emergen dengan cara mengelompokkan tema-tema berdasarkan komentar eksploratori, membuat tema superordinat dengan cara mengelompokkan tema emergen, membuat pola antar partisipan dengan cara mengelompokkan tema berdasarkan kasus, penataan seluruh tema superordinat dengan cara mengelompokkan berdasarkan tema antara partisipan, serta melaporkan hasil analisis.

RESULT AND DISCUSSION

Partisipan YN

Partisipan YN berusia 17 tahun dan berstatus sebagai mahasiswi Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Makassar. Partisipan YN memandang *toxic parenting* berdampak positif dan negatif, namun dampak negatif lebih dominan dibanding positif. Partisipan YN merasa terganggu secara fisik dan psikis, tetapi didewasakan oleh keadaan yang dialami. *Toxic parenting* yang dialami berupa kekerasan fisik, kekerasan verbal, dibandingkan, diintimidasi, tidak diapresiasi dan dukungan.

Kekerasan fisik yang diterima yaitu dipukul, dicubit, ditampar, ditendang, diseret, dan diinjak. Ibu partisipan YN melakukan kekerasan fisik menggunakan tangan atau kaki dan juga menggunakan alat untuk melakukan kekerasan fisik seperti lesun, hanger, dan sapu. Partisipan YN menerima kekerasan fisik di bagian paha, perut, kepala, wajah, dan mata kaki.

Kekerasan verbal yang dialami yaitu menerima sarkas, direndahkan, dan dijuluki julukan yang menghina. Julukan menghina yang dilontarkan orang tua yaitu menggunakan istilah dalam bahasa batak seperti *sudeng* atau binatang, *rujen* atau *telaso*

dalam bahasa makassar, dan bodoh. Sarkas yang dilontarkan orang tua seperti menuduh partisipan sengaja menjadikan belajar sebagai alasan untuk tidak membersihkan rumah.

Partisipan YN seringkali dibandingkan dengan anak tetangganya, tanpa mempertimbangkan kapasitasnya. Orang tua jarang bersedia mengambil rapor partisipan YN dan tidak memberikan apresiasi secara verbal. Partisipan YN merasa terabaikan karena kedua orang tuanya jarang bersedia untuk mengambil rapor di sekolahnya. Selain itu, orang tua tidak memberikan dukungan emosional, tidak menerima keluh kesah atau cerita dari partisipan YN. Ibu mengintimidasi partisipan YN dengan cara memberikan perintah bahkan setelah dipukuli berkali-kali. Orang tua mendisiplinkan partisipan dengan kekerasan fisik akut ketika tidak mengikuti keinginan orang tua, tanpa mempertimbangkan pendapat partisipan.

Penyebab kekerasan fisik yaitu nilai rapor rendah, tidak menjaga adik, pelampiasan amarah ibu karena ayah pemabuk, pertengkaran antara orang tua, dan rasa kesal orang tua yang diperoleh setelah beraktivitas di luar rumah. partisipan memiliki nilai yang rendah, menghabiskan waktu yang lama di depan *handphone* karena sekolah daring yang membuat partisipan tidak sempat membersihkan rumah, dan rumah dalam kondisi berantakan. Nilai rendah disebabkan karena orang tua tidak memberikan motivasi belajar dan kesalahan dalam penilaian di sekolah. Kekerasan verbal dijadikan hukuman oleh orang tua jika partisipan YN tidak mematuhi.

Partisipan YN merasakan sakit hati, dendam terhadap orang tua, motivasi hilang, hasrat memukul tinggi, dan tidak bersemangat beraktivitas. Sakit hati menimbulkan kebencian, sesak di dada, dan menangis. Akibat *toxic parenting* partisipan berfikir untuk bunuh diri, pergi dari rumah, kejadian buruk dengan orang tua selalu teringat, dan *overthinking*. Partisipan YN juga melampiaskan amarah seperti perilaku orang tua kepada adiknya, melukai diri sendiri, tidak ingin makan dan minum, tidak ke sekolah, menyendiri, ngelantur, ceplas ceplos yang menyakiti orang lain, tidak ingin diajak bicara, jarang berkomunikasi dengan orang tua, menghindari orang tua, nilai menjadi rendah, tidak fokus belajar, dan tertutup terhadap orang tua.

Dendam membuat partisipan YN berusaha sungguh-sungguh untuk membuktikan kemampuannya kepada orang tua, namun justru partisipan YN kebingungan karena tetap saja dirinya diperlakukan buruk oleh orang tuanya. Partisipan YN melukai dirinya sendiri dengan memukul kepala dengan kepala tangannya atau membenturkan kepala di dinding. Responden merasakan rasa sakit pada tubuhnya akibat pukulan yang dilakukan orang tua. Luka fisik yang dialami partisipan YN dibuktikan dengan adanya lebam pada bagian tubuh yang sudah mengalami kekerasan fisik. Partisipan YN juga mengalami kelelahan akibat tidak makan dan minum sehingga dehidrasi. Sisi positif dari *toxic parenting* adalah partisipan berhati-hati dalam mengambil keputusan.

Strategi koping yang dilakukan yaitu berfokus pada masalah dan emosi. Strategi koping berfokus pada masalah yaitu menyampaikan secara langsung kepada orang tua tentang pikiran dan perasaannya terhadap perilaku yang dialami. Menyampaikan secara langsung kepada orang tua membuat *toxic parenting* berkurang. Strategi koping berfokus pada emosi yaitu, (1) meninggalkan lingkungan keluarga yang *toxic* sehingga perilaku yang diterima berkurang, (2) berbagi cerita dengan orang lain sehingga menimbulkan perasaan lega, (3) menangis, (4) menyakiti diri sendiri dan orang lain seperti melempar benda tajam kepada adiknya. Menyakiti diri sendiri dan orang lain dinilai tidak ada manfaatnya, (5) mengalihkan dampak yang dirasakan dengan melakukan aktivitas yang

lain seperti tidur, (6) menghindar. Menghindari orang tua membuat perasaan takut ketika ditemui oleh orang tua, namun ada perasaan aman dan tenang ketika berada diluar rumah.

Partisipan NL

Partisipan NL berusia 19 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa PTN di Kota Makassar. Partisipan NL memandang perilaku buruk yang dilakukan orang tua sebagai perilaku yang normal dari orang tua kepada anak karena kepercayaan bahwa orang tua pasti menginginkan yang terbaik untuk anaknya, meskipun dampaknya sangat menyakitkan. Seiring berjalannya waktu, partisipan NL menyadari bahwa perilaku buruk orang tua tidak bisa dibenarkan. Partisipan NL berusaha memaklumi *toxic parenting* dengan alasan orang tua memiliki masalah di eksternal keluarga, tidak mampu kontrol emosi, tidak mengerti pengasuhan, dan adanya kepentingan ego sendiri, bukan karena kebutuhan anak.

Partisipan NL mengalami beberapa kekerasan fisik seperti dipukul, dicubit, ditendang kepalanya dengan ujung kaki, disumpat pakai sandal, dan disiram menggunakan kuah mie instan. Kekerasan verbal yang diterima partisipan NL berupa julukan yang menghina seperti *miso* atau anjing, *otaktiwel* yang berarti makanan yang tidak ada orang yang suka atau setara dengan sampah, dan goblok. Orang tua meremehkan mimpi-mimpi yang dimiliki oleh partisipan NL.

Partisipan NL telah dikekang sejak kecil, seperti tidak dapat memilih baju dan barang yang ingin dipakai, serta memilih teman dan tempat yang ingin dikunjungi. Partisipan NL sering dibanding-bandingkan oleh orang tuanya. Orang tua membanding sifat dan kepribadian partisipan NL dengan saudara atau tetangganya. Penyebab *toxic parenting* yaitu emosi orang tua tidak terkontrol, perselisihan antara anak dan saudaranya, perbedaan pendapat antara anak dan ibu, dan ego yang dilampiaskan kepada anak.

Partisipan NL tidak mendapatkan apresiasi, keluhan kesah tidak didengarkan orang tua, dan tidak mendapatkan dukungan. Partisipan NL sudah berusaha keras namun tidak dihargai oleh orang tua. Orang tua tidak pernah memberikan apresiasi kepada partisipan NL ketika memperoleh pencapaian seperti pada saat juara atau memenangkan lomba. Apapun yang dilakukan oleh partisipan NL tidak pernah mendapatkan apresiasi dari orang tua. Orang tua tidak memberikan dukungan emosional, justru menjatuhkan semangat partisipan. Partisipan NL tidak bisa berkeluh kesah atau meminta nasehat kepada orang tuanya. Ketika partisipan NL berkeluh kesah atau meminta nasehat, orang tua justru merespon dengan marah.

Partisipan merasakan sakit hati, memiliki rasa bersalah, kecewa, menyesal, tidak semangat beraktivitas, balas dendam, motivasi hilang, tertekan, bergantung dan takut kehilangan dengan pacar, serta kesepian. Partisipan ingin pergi dari rumah karena tidak betah, tidak nyaman, tidak ada kedamaian, tidak saling perhatian. Anak ingin balas dendam dengan cara membuktikan bahwa dirinya mampu, namun selalu berakhir dengan kekecewaan Partisipan juga berfikir untuk bunuh diri, pergi dari rumah, keinginan untuk bebas, *overthinking*, dan tidak ada mimpi. Akibat *toxic parenting* partisipan gengsi menunjukkan kasih sayang, membantah, menangis, ikut pergaulan salah (mencuri, gonta ganti pacar, keluyuran atau terlambat pulang ke rumah), konflik antara anak dengan orang tua, dan tidak menghargai hubungan. Sisi positif yang dirasakan responden akibat *toxic parenting* adalah partisipan sadar akan pentingnya belajar dan tidak ingin

mengulangi perilaku orang tua dan berbicara dengan hati-hati agar tidak melukai orang lain.

Strategi koping yang digunakan yaitu berfokus pada masalah dan emosi. Koping berfokus pada masalah meliputi (1) menyampaikan secara langsung perasaan yang dialami dalam bentuk bantahan dan melawan yang menimbulkan perasaan sedih dan kecewa, (2) bergaul dengan individu yang memberikan dampak positif. Partisipan NL menjadi bijaksana dan mampu mengontrol emosi ketika menerima perilaku negatif dari orang tua, (3) meningkatkan kompetensi dengan cara membuka usaha sendiri. Cara ini mampu mengembalikan kepercayaan orang tua terhadapnya, (4) melakukan aktivitas bersama sehingga dapat membangun hubungan dekat dengan orang tua. Cara ini membuat hubungan menjadi dekat dan mengurangi perilaku *toxic parenting*.

Strategi koping berfokus pada emosi yang digunakan, yaitu menciptakan candaan atau humor di keluarga. Cara ini membuat partisipan NL mampu mengendalikan respon dan emosi ketika menerima kekerasan verbal serta meminimalisir perilaku tersebut, (2) berusaha menerima kondisi yang dialami. Cara yang dilakukan yaitu menambah pengetahuan terkait pengasuhan, meditasi, mensugesti diri untuk ikhlas dan nyaman dengan orang tua, dan mengabaikan respon buruk orang tua dan tetap memberikan respon yang baik. Menerima kondisi yang dialami dan mampu mengontrol respon dan emosi terhadap sesuatu, (3) melakukan aktivitas lain untuk peralihan. Aktivitas peralihan yang dilakukan adalah pacaran untuk memperoleh kebutuhan yang tidak didapatkan dari orang tua. Pacaran justru menghilangkan kepercayaan orang tua kepadanya, (4) menangis, (5) tidak tinggal bersama dengan orang tua. Cara ini mampu meminimalisir perilaku *toxic parenting* dari orang tua dan hubungan semakin dekat dengan orang tua.

Partisipan AR

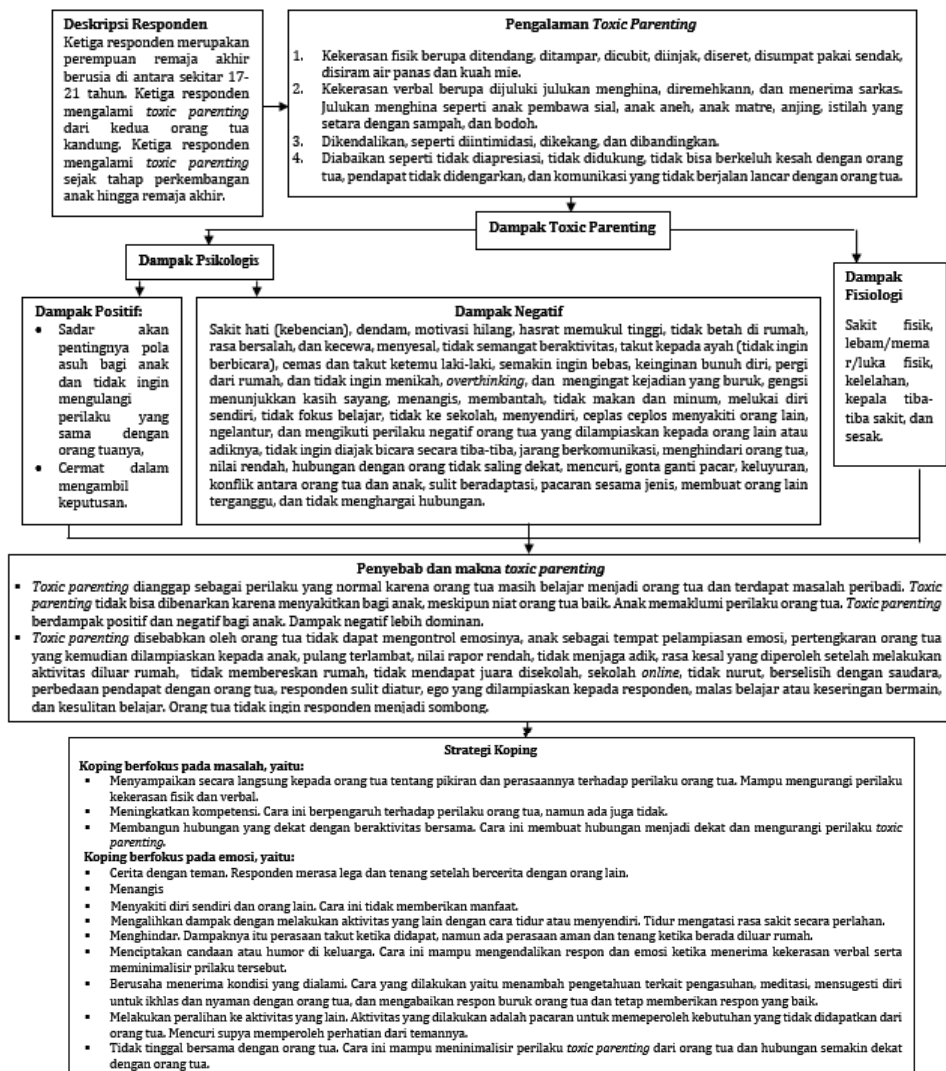
Partisipan AR berusia 18 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa PTN di Makassar. Partisipan AR awalnya tidak terima dengan perlakuan buruk orang tua. Seiring berjalannya waktu, partisipan AR menganggap normal atau membenarkan perilaku buruk orang tua. Orang tua yang tidak melakukan perilaku seperti orangtuanya dianggap tidak normal. Partisipan AR mengalami kekerasan fisik dan verbal, pendapat tidak didengarkan, tidak dapat berkeluh kesah dengan orang tua, tidak mendapat dukungan, dan tidak pernah diapresiasi.

Partisipan AR dipukul dan disiram kuah mie instan dan kopi panas sebagai bentuk kekerasan fisik. Kekerasan verbal yang diterima berupa julukan menghina seperti anak pembawa sial, matre dan anak aneh. Pendapat partisipan AR tidak didengarkan oleh orang tua, tidak dapat berkeluh kesah dengan orang tua, tidak mendapat dukungan, dan tidak pernah diapresiasi. Penyebab *toxic parenting* yaitu imbas dari pertengkaran orang tua, anak membuat kesalahan seperti pulang terlambat, malas belajar atau keseringan bermain, tidak dapat juara, dan kesulitan belajar. Orang tua tidak ingin partisipan menjadi sombong sehingga tidak memberikan apresiasi.

Partisipan merasakan takut dan cemas ketika bertemu dengan laki-laki, termasuk ayahnya sendiri. Partisipan tidak ingin berbicara dengan ayahnya. Partisipan AR berfikir untuk pergi dari rumah, bunuh diri, dan tidak ingin menikah. Akibat *toxic parenting* partisipan tidak ke sekolah karena sakit akibat kekerasan fisik, *cutting*, menangis, sulit beradaptasi dengan lingkungannya, dan pacaran sesama jenis. Partisipan merasakan sakit fisik karena melukai dirinya sendiri.

Strategi koping yang digunakan yaitu koping berfokus pada masalah dan emosi. Koping berfokus pada masalah yaitu meningkatkan kompetensi dengan cara belajar dan mengikuti lomba-lomba namun tetap tidak mendapatkan apresiasi. Koping berfokus pada emosi yang digunakan yaitu (1) cerita dengan teman. Partisipan ARA merasa lega dan tenang setelah bercerita dengan orang lain, (2) menangis, dan (3) melukai diri sendiri. Melukai diri sendiri dinilai tidak bermanfaat.

Gambar 1. Bagan Responden YN, NL, dan ARA



Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan bahwa ketiga partisipan mengalami pola asuh yang buruk dari orang tua. Perilaku buruk yang diterima oleh ketiga partisipan yaitu kekerasan fisik dan verbal, dikekang dan dibandingkan, tidak diapresiasi, dan tidak diberikan dukungan emosional, dan tidak dapat berkeluh kesah atau berbagi cerita. Berdasarkan jenis *toxic parenting* yang dikemukakan oleh Forward dan Buck (2002) bahwa ketiga partisipan memiliki orang tua yang termasuk *the physical abusers, the verbal abusers, the controllers, the inadequate parents, dan the godlike parents*.

Perilaku *toxic parenting* menimbulkan dampak negatif pada psikologis ketiga partisipan. Partisipan merasakan sakit hati akibat dari perlakuan orang tua. Sakit hati yang dirasakan berupa kebencian, sesak, dan kesedihan hingga membuatnya menangis. Dunham dan Dermer (2011) mengemukakan bahwa anak dengan *toxic parenting* menginginkan hubungan yang penuh kasih sayang dengan orang tua namun juga memiliki kebencian karena orang tua tidak memberikan pola asuh yang didambakan oleh anak.

Motivasi belajar rendah sehingga nilai menurun dan memiliki rasa bersalah. Hasil penelitian Munyua dan Disiye (2020) mengemukakan bahwa *toxic parenting* berkorelasi negatif dengan prestasi akademik siswa. Siswa yang mendapat skor tinggi dalam pola asuh beracun mendapat skor rendah dalam kinerja akademik. Dunham dan Dermer (2011) mengemukakan bahwa anak dengan *toxic parenting* akan merasa bersalah dan berjuang dengan rasa kesepian. Jordan (Dunham & Dermer, 2011) mendukung temuan ini dengan gagasannya bahwa anak yang menyampaikan pengalaman rasa sakit kemudian tidak dipedulikan atau justru mendapatkan kekerasan, maka anak akan menganggap dirinya tidak penting dan menyalahkan diri sendiri.

Tidak diapresiasi menyebabkan rasa tertekan, kesepian, dan keinginan bunuh diri pada partisipan. Dunham dan Dermer (2011) mengemukakan bahwa anak dengan *toxic parenting* merasa kesepian. Temuan yang dilakukan Lai dan Chang (2001) menunjukkan bahwa 52% remaja di hongkong melaporkan ide bunuh diri. Pola asuh yang otoriter yang berupa kehangatan yang rendah dan kontrol yang berlebihan, praktik pola asuh anak negatif, dan iklim keluarga yang negatif mendukung anak untuk memunculkan ide bunuh diri. Partisipan ingin pergi dari rumah dan *overthinking*. Dunham dan Dermer (2011) mengemukakan bahwa anak dengan *toxic parenting* akan selalu kekurangan fungsi rumah secara psikis, perasaan cinta, dan penerimaan sejati.

Partisipan juga melukai dirinya sendiri dan orang lain. Partisipan melakukan seperti yang dilakukan orang tua kepadanya. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Glenn dan Klonsky (Tao, Bi, & Deng, 2020) bahwa kualitas hubungan yang buruk antara orang tua dengan anak akan memicu untuk melukai diri sendiri. Dunham dan Dermer (2011) mengemukakan bahwa anak dengan *toxic parenting* dapat menjadi pasangan atau orang tua seperti yang pernah dialaminya. Penelitian dari Hesselink dan Booyens (2016) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara paparan pelecehan, kekerasan dan trauma masa kanak-kanak memungkinkan anak menunjukkan perilaku, pengalaman, dan pelecehan yang serupa selama masa remaja atau dewasa.

Partisipan sampai mencuri uang agar dirinya dengan akrab dengan teman-temannya. Dunham dan Dermer (2011) mengemukakan bahwa anak akan memvalidasi kapasitas dirinya dari lingkungan eksternal. Salah satu yang dilakukan partisipan NL adalah berpacaran dan menjalin pertemanan dengan banyak orang. Partisipan jarang berkomunikasi dan berbagi cerita, tidak menghargai hubungan dengan pasangan, dan takut kepada laki-laki baik itu ayahnya atau orang lain termasuk teman sebayanya.

Ketakutan tersebut menjadi salah satu yang mendukung partisipan menyukai sesama jenis hingga berpacaran. Dunham dan Dermer (2011) mengemukakan keterikatan tidak aman merupakan pondasi dari *toxic parenting*. Mikulincer (Dunham & Dermer, 2011) mengemukakan bahwa keterikatan tidak aman membuat anak sulit untuk membuat pola hubungan yang percaya, stabil, aman, dan penuh kasih sayang kepada orang lain.

Dampak positif pada perilaku yaitu partisipan mulai belajar *parenting* yang baik untuk keturunannya, sadar akan kesehatan mental, dan tidak ingin mengulangi perilaku yang sama. Dampak fisiologisnya yaitu mengalami rasa sakit fisik akibat kekerasan fisik. Partisipan mengalami lebam, dehidrasi, sesak, dan kelelahan dari kekerasan fisik. Partisipan mengatasi perilaku dan dampak dari *toxic parenting* dengan menggunakan strategi koping berfokus pada masalah dan emosi. Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa terdapat dua strategi koping yaitu berfokus pada masalah dan emosi.

Partisipan menggunakan strategi koping berfokus pada masalah yang digunakan yaitu *active coping* dan *seeking social support for instrumental reasons*. Strategi koping berfokus pada emosi yang digunakan yaitu *seeking social support for emotional reasons, acceptance, humor, venting, self distraction, self blame, avoided coping, negative coping* (Carver, dkk, 1989; Carver, 1997; Hanfstingl, Gnambs, Fazekas, Golly, Matzer, & Tikvic, 2021); (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989); Carver (Carver, 1997; Hanfstingl, dkk, 2021); Spirito, Stark, dan Williams (Mete, 2021).

Salah satu cara yang digunakan partisipan untuk mengatasi *toxic parenting* dengan sengaja pulang terlambat dan berkumpul bersama teman dan pacarnya. Dunham dan Dermer (2011) mengemukakan bahwa individu yang tidak memiliki hubungan yang aman dengan kedua orangnya secara terus menerus maka akan menciptakan keamanan yang diperoleh melalui hubungan emosional dengan teman, mentor, pasangan romantis atau orang lain yang menyediakan hubungan yang aman.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa *toxic parenting* awalnya dianggap sebagai perilaku wajar yang dilakukan orang tua terhadap anak karena orang tua masih belajar tentang pengasuhan dan memiliki masalah pribadi, namun hal tersebut tidak dapat dibenarkan karena dampak yang sangat menyakitkan yang dirasakan anak. Orang tua yang tidak melakukan *toxic parenting* dianggap tidak normal. *Toxic parenting* terminimalisir ketika anak tidak tinggal bersama orang tua, membangun kedekatan antara orang tua dan anak melalui aktivitas bersama, menyampaikan secara langsung pikiran dan perasaan dengan sopan kepada orang tua, membuktikan dengan prestasi, menciptakan humor di dalam keluarga, serta bergaul dengan lingkungan yang memberikan pengaruh positif. Menyakiti diri sendiri dan orang lain tidak memberikan manfaat bagi partisipan. *Toxic parenting* lebih dominan berdampak negatif dibanding positif.

Peneliti memahami bahwa mengasuh anak tentu tidaklah mudah, tetapi berdasarkan hasil penelitian ini maka saran yang dapat diberikan kepada orang tua, yaitu (1) peneliti secara umum menyarankan untuk orang tua meningkatkan pengetahuan terkait *parenting*, (2) peneliti secara khusus menyarankan untuk orang tua memberikan aturan atau tuntutan yang disertai dengan alasan, menjalin komunikasi yang lancar dengan anak, menunjukkan kasih sayang (mendengarkan, mendukung, dan mengapresiasi) dan mendisiplinkan tanpa kekerasan fisik dan verbal. Saran bagi individu yang mengalami *toxic parenting* yaitu melakukan strategi koping yang memberikan pengaruh positif.

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait *toxic parenting* dengan mempertimbangkan saran, yaitu penelitian *toxic parenting* dengan menggunakan partisipan yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki serta meneliti dari sudut pandang orang tua. Pemerintah atau Lembaga Masyarakat dapat menyelenggarakan edukasi terhadap terkait pola asuh. Pola asuh sangat penting untuk tumbuh kembang anak, namun karena ketidaktahuan atau kesadaran orang tua/pengasuh/masyarakat sehingga melakukan *toxic parenting* yang akan berdampak buruk pada anak.

REFERENCES

- American Psychological Association. (2009). *APA dictionary college psychology*. United States of America: American Psychological Association.
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479-488. doi: org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479.
- Baumrind, D. (2013). Authoritative parenting revisited: History and current status. *Authoritative Parenting: Synthesizing Nurture and Discipline for Optimal Child Development*, 11-34. doi: org/10.1037/13948-002.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cocorada, E., & Mihalascu, V. (2012). Adolescent coping strategies in secondary school. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 33, 188-192. doi:10.1016/j.sbspro.2012.01.109.
- Compas, B. E., Jennifer, K., Smith, C., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. doi: 10.1037//0033-2909.127.1.87.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif dan desain riset (Edisi ke-3)*. (Diterjemahkan oleh Ahmad Lintang Lazuardi). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dunham, S. A., & Dermer, S. B. (2011). *Poisonous parenting toxic relationship between parents and their adult children*. Dalam J. Carlson Editor (Ed.), *Poisonous parenting*. (hlm.1-24). United States of America: Taylor and Francis Group, LLC. doi: org/10.4324/9780203852422.
- Fitriani, D. R. (2019). The effect of the authoritarian parenting towards stress and self-esteem of teens. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 58-66. E-ISSN: 2614-6703.
- Forward, S., & Buck, C. (2002). *Toxic parents: Overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life*. London Sydney Auckland: Bantam Books.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. United States of America: Taylor & Francis e-Library.
- Garcia, D. [Trinidad]. (2016). Parenting style dimensions as predictor of adolescent antisocial behavior. *Frontiers in Psychology*, 7(1383), 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01383.
- Hanfstingl, B., Gnamb, T., Fazekas, C., Golly, K. I., Matzer, F., & Tikvic, M. (2021). The dimensionality of the brief cope before and during the covid-19 pandemic. *Original Research Article*, 1-15. doi: org/10.1177/1073191121105248.
- Hesselink, A., & Booyens, K. (2016). When parents interchange love with abuse: An analysis of parental-child abuse for correctional intervention. *Child Abuse Research: A South African Journal*, 17(2), 103-114. ISSN: 1562-1383.
- Kahija, Y. L. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Depok: PT Kanisius.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. United States of America: Springer Publishing Company, Inc.

- Markova, S., & Nikitskaya, E., (2014). Coping strategies of adolescents with deviant behaviour. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(1):1-11. doi: 10.1080/02673843.2013.868363.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107. ISSN: 2549-4279.
- Matsumoto, D. (2009). *The cambridge dictionary of statistics*. United States of America: Cambridge University Press.
- Donath, Carolin, Elmar Graessel, Dirk Baier, Stefan Bleich, and Thomas Hillemacher. "Is Parenting Style a Predictor of Suicide Attempts in a Representative Sample of Adolescents?" *BMC Pediatrics* 14, no. 1 (December 2014): 113. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-14-113>.
- Mete, P. (2021). Structural relationships between coping strategies, self-efficacy, and fear of losing one's self-esteem in science class. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 5(3), 375-393. doi: org/10.46328/ijtes.180.
- Michalski, J. (2017). The cumulative disadvantages of socially toxic family environments: A comparison of early life experiences of incarcerated men and university students. *Journal of Cultural Analysis and Social Change*, 2(2), 1-16. doi: org/10.20897/jcasc/80926/.
- Munyua, J. K., & Disiye, M. A. (2020). Toxic parenting adversely correlates to students' academic performance in secondary schools in Uasin. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 10(7). 249-253. doi: 10.29322/IJSRP.10.07.2020.p10331.
- Ryzin, V., Mark, J., Fosco., Gregory, M., Dishion, Thomas, J. (2012). Family and peer predictors of substance use from early adolescence to early adulthood: An 11-year prospective analysis. *Addictive Behaviors*, 37(12), 1314–1324. doi:10.1016/j.addbeh.2012.06.020
- Saffari, M., Ghofranipur, F., Mahmoudi, M., & Montazeri, A. (2011). Stress, coping Strategies and related factors in a sample of iranian adolescent. *PubMed Central*, 13(9), 641–646. doi: 10.5812/kowsar.20741804.2241.
- Skinner, E. A., & Gembeck, M. J. Z. (2007). The Development of coping. *Annu. Rev. Psychol*, 58, 119–44. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085705
- Spotify. (2021). Toxic parenting (lagi) (online), (<https://open.spotify.com/episode/0C0dOjhrkE30NYo1blp8Kd?si=8159471975e24098>, diakses 16 September 2021).
- Spotify. (2021a). *Toxic parenting* (online), (<https://open.spotify.com/episode/54nhbCwDMZulfPJrI6guAW?si=13a72724062048c1>, diakses 16 September 2021).
- Spotify. (2021b). *Toxic parenting* (online), (<https://open.spotify.com/episode/7i1ZrV1holw7VhqeFkNUqR?si=85db3c5ddc3d4be5>, diakses 16 September 2021).
- Stevas, M. V., Huidobro, D. G., & Allen, M. (2014). Parents and family matter. *PubMed Central*, 41(3): 489–506. doi: 10.1016/j.pop.2014.05.004.
- Supratiknya, A. (2015). *Metode penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. Yogyakarta: USD.
- Tao, Y., Bi, X., & Deng, M. (2020). The impact of parents-child attachment on self-injury behavior: negative emotion and emotional coping style as serial mediators. *Frontiers in Psychology*, 11(1477), 1-15. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01477.
- Trudeau, L., Mason, W. A., Randall, G. K., Spoth, R., Ralston, E. (2012). Effects of parenting and deviant peers on early to mid-adolescent conduct problems. *Pubmed.gov*, 40(8), doi: 10.1007/s10802-012-9648-1.