



PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI *TOXIC PARENTS* BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK

Oleh :

Ilza Catur Nikmatus¹

Qoni'ah Nur Wijayanti, S.Ikom., M.Ikom²

Program Studi Ilmu Akuntansi - Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya

Universitas Trunojoyo Madura

Alamat: JL. Raya Telang, Kec. Kamal, Kab. Bangkalan, Jawa Timur (69162)

Korespondensi Penulis : ilzacn3@gmail.com

Abstract. In families where the gift of a child is present, it is usually called a perfect family, but the facts are the opposite. There are still many parents who are not grateful to have children, so that "Toxic Parents" often occur, who educate in a harsh way, even using their children as an outlet when they are angry or not feeling well. Parents often feel like they want to be understood by their children, without wanting to understand their child's situation again. Parents also often make demands on their children in any way. If this kind of parenting is continued, it is very bad, it will disturb the child's mental state. That's what often happens in recent incidents that have gone viral. A student who chose to end his life simply because he was not strong enough to accept his parents' demands. In this day and age, parents must learn good parenting, in order to create a harmonious family, and not become a "toxic" family. The aim of this research is to find out how dangerous the impacts are due to toxic parents. The method used by researchers is the qualitative method.

Keywords: Toxic Parents, Family, Communication.

Abstrak. Di dalam keluarga yang di hadirkan anugrah seorang anak biasanya disebut keluarga yang sempurna, namun faktanya berbalik. Masih banyak orang tua yang tidak

bersyukur mempunyai keturunan, sehingga sering sekali terjadinya “*Toxic Parents*” yang mendidik dengan cara yang kasar, bahkan menjadikan anak sebagai pelampiasan nya ketika marah atau sedang tidak enak hati. Orang tua sering kali merasa ingin dimengerti oleh anak, tanpa mau ingin mengerti kembali keadaan anak nya tersebut. Orang tua juga sering menuntut anak dalam hal apapun. Parenting yang seperti ini jika diteruskan sangat tidak baik,menganggu mental anak. Itu yang sering terjadi pada kejadian akhir-akhir ini yang sempat viral. Seorang mahasiswa yang memilih mengakhiri hidupnya hanya karena tidak kuat oleh tuntutan orang tua. Di zaman sekarang harus nya para orang tua harus mempelajari parenting yang baik, agar menciptakan keluarga yang harmonis, dan tidak menjadi keluarga yang “*Toxic*”. Tujuan dari penelitian ini adalah agar mengetahui seberapa bahayanya dampak yang terjadi akibat keluarga *toxic parents*. Metode yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan metode kualitatif.

Kata kunci: : Toxic Parents, Keluarga, Komunikasi.

LATAR BELAKANG

Komunikasi adalah cara penyampaian pesan atau informasi atau gagasan diantara satu dengan yang lainnya. Komunikasi terdapat juga di lakukan secara verbal atau non verbal. Komunikasi sangat lah penting di kehidupan kita tentunya di manapun dan kapan pun itu kita memerlukan komunikasi.,terutama di dalam keluarga. Menjalin komunikasi dengan keluarga yang mendalam itu sangat penting agar menjadikan keluarga yang harmonis yang sangat di impikan oleh semua orang memiliki keluarga yang harmonis.

Komunikasi keluarga adalah komunikasi yang menjalin sangat dalam untuk sebuah keluarga, yang menjadikan cara diantara anggota keluarga untuk berinteraksi dengan anggota lainnya, sekaligus sebagai wadah dalam membentuk dan mengembangkan nilai-nilai yang dibutuhkan sebagai pegangan hidup. Agar anak dapat menjalani hidupnya ketika berada dalam lingkungan masyarakat, apa yang terjadi jika sebuah pola komunikasi keluarga dan perilaku toxic parents berbaur di dalam sebuah keluarga tentu akan mempengaruhi perkembangan anak bahkan kesehatan anak itu sendiri.

PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI TOXIC PARENTS BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK

Menurut (Lestari, 2012) keluarga adalah rumah tangga yang memiliki hubungan darah atau perkawinan atau menyediakan terselenggaranya fungsi-fungsi instrumental mendasar dan fungsifungsi ekspresif keluarga bagi para anggotanya yang berada dalam suatu jaringan. Coleman dan Cressey dalam (Muadz, 2010) menambahkan, keluarga adalah sekelompok orang yang dihubungkan oleh pernikahan, keturunan, atau adopsi yang hidup bersama dalam sebuah rumah tangga. Apa yang terjadi dalam kehidupan kita akan memengaruhi keluarga kita, dan sebaliknya. Keluarga yang sehat tentu didambakan oleh semua orang. Ada beberapa karakteristik keluarga sehat adalah: dukungan; kasih sayang untuk semua anggota keluarga yang lain; menyediakan keamanan dan perasaan memiliki; komunikasi yang terbuka; serta memastikan setiap anggota keluarga merasa penting, dihargai, dihormati dan percaya diri. Tetapi, dalam keluarga *toxic*, hal-hal tersebut tidak ada.

Toxic parents itu sendiri adalah orangtua yang tidak menghormati dan memperlakukan anaknya dengan baik sebagai individu. Mereka bisa melakukan berbagai kekerasan pada anak bahkan membuat kondisi psikologis atau kesehatan mentalnya terganggu. Toxic parents juga enggan berkompromi, bertanggung jawab, maupun meminta maaf pada anaknya. Hal ini seringkali dilakukan oleh orangtua yang memiliki gangguan mental atau merupakan seorang pecandu. Keadaan ini menciptakan lingkungan yang tidak aman bagi anak, baik itu dalam bentuk kekerasan emosional, kekerasan seksual, kekerasan fisik, atau pengabaian. Menurut (Indrawati, Endang et al., 2014).

Dalam kehidupan sekarang ini kesehatan mental yang paling penting bagi kehidupan masyarakat, namun kesehatan mental tidak di perdukan dan dianggap remeh bagi kalangan orang tua tentunya. Sementara itu bagi kalangan gen z sekarang kesehatan mental yang paling penting. Tidak sedikit anak muda yang merasakan gangguan mental yang di alami, yang mana faktor tersebut di timbulkan karena pengaruh kurangnya perhatian dari orang tua dan lingkungan yang ada disekitarnya. Oleh karena itu para orang tua seharusnya lebih memperhatikan mental anakanaknya. Tidak ada yang ingin dilahirkan di keluarga yang tidak utuh. Tetapi kenyataannya tidak Banyak yang berfikir jika sudah mahasiswa meraka mampu untuk bertahan dikaki sendiri karena sudah dianggap dewasa namun kenyataan nya seorang mahasiswa juga memerlukan figur orang tua. Menurut Oqburn, fungsi keluarga adalah kasih

sayang,ekonomi,pendidikan,perlindungan, rekreasi,status keluarga dan agama. Kebanyakan faktor yang terjadi mahasiswa yang tidak ada dampingan dari orang tua, mereka merasa bebas dan akhirnya menjadikan kuliahnya berantakan sehingga tidak lulus tepat waktu.

Untuk para orang tua diluar sana baiknya untuk tidak membentak anak, mendidik anak dengan tegas dan dengan keras itu sangat berbeda. Bagi orang tua yang mempunyai anak remaja tentunya. seorang anak remaja pasti ingin merasakan kebebasaan, apa lagi diumur mereka yang masih muda yang merasa ingin tahu nya sangat tinggi, jika orang tua mendidik dengan keras maka akan membuat mereka memberontak karena merasa tidak di hargai atas keputusan yang di buatnya.

Dampak dari keluarga toxic parents sangat lah besar. Anak-anak yang tumbuh dari keluarga yang *toxic* mereka akan tumbuh menjadi dewasa yang tidak pernah bisa menghargai orang lain, mempunyai sifat yang kasar,keras. Sifat sifat yang seperti itu akan merugikan buat orang yang disekelilingnya. Maka itu sebabnya harusnya orang tua menghindari *toxic parenting* yang bisa merusak mental anak.

Banyak ciri-ciri yang sudah memasuki keluarga toxic parents salah satu nya yaitu ;

- Orang tua yang terlalu berlebihan dalam mengontrol anak.
- Sering membentak- bentak anak sekalipun tanpa sebab permasalahan.
- Memukul anak
- Menghakim i anak tanpa mau mendengarkan pendapatnya terlebih dahulu
- Sering menyalah-nyalahkan anak
- Orang tua yang egois.

Mengontrol anak memang sangat di perlukan dan sudah kewajiban untuk orang tua agar menjaga anak nya dengan baik, akan tetapi mendidik,menjaga, merawat, dengan parenting yang sehat. Kasih anak untuk mengapresiasikan apa yang mau dilakukan, beri sedikit kebebasan tetapi harus di kasi tau tentang batas-batas nya. Jika melakukan parenting yang sehat maka akan menciptakan keluarga yang harmonis, dan anak juga memiliki kesehatan mental yang baik, tidak egois, tidak semena-mena, dan bisa lebih menghargai orang lain. Untuk itu orang tua harus lebih memperhatikan atau lebih belajar tentang apa itu parenting yang baik, supaya bisa menciptakan keluarga

PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI TOXIC PARENTS BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK

yang harmonis tidak menjadi keluarga yang toxic, karena keluarga "rumah" yang paling nyaman untuk tempat pulang.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode literature review. Literature review adalah proses di mana peneliti mengidentifikasi sejumlah artikel jurnal, buku referensi, preceeding, dan berbagai karya ilmiah untuk menemukan gagasan, pemikiran, mengelaborasi kesimpulan serta menjustifikasi sebagai fenomena atas dasar penelitian dan kajian yang disampaikan secara tertulis oleh para peneliti lain. Dalam hal ini penelitian dengan menganalisis buku dan juga beberapa hasil penelitian berbagai tokoh dari berbagai disiplin ilmu. Selanjutnya, hasil-hasil temuan dari proses literature review didiskusikan dengan pendekatan content analysis. Proses ini dilakukan dengan meng-highlight berbagai temuan penting dari literature lalu kemudian disandingkan dengan kebutuhan pembahasan sebagaimana dijelaskan dalam latar belakang (Yin, 2009).

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam menulis artikel ini, penulis mencari informasi dari berbagai peneliti-peneliti yang terdahulu sebagai referensi. Ada beberapa tujuan, yaitu : untuk memberi informasi terhadap yang membaca tentang yang di hasilkan oleh penulis hingga yang berkaitan kuat oleh peneliti dengan menghubungkan peneliti yang di kerjakan pada saat itu dengan referensi yang ada dan mengisi kekosonganannya. Di dalam peneliti sebelumnya.

Adapun peneliti terdahulu yaitu :

1. Berdasarkan peneliti terdahulu yang telah di lakukan oleh I Putu Adi Saskara, 2020 hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa keluarga yang toxic parents sangat tidak sehat, bisa merusak mental anak, dan menjadikan keluarga yang tidak harmonis.
2. Berdasarkan peneliti terdahulu yang telah di lakukan oleh Ayu Cahyanti, 2020 hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa kesehatan mental pada anak sangat penting, sebagai orang tua seharusnya lebih bisa untuk memahami, dan menghargai pendapat anak.

3. Berdasarkan peneliti terdahulu yang telah di lakukan oleh Santoso Soeroso, 2001 hasil dari penelitian tersebut mengatakan masalah kesehatan remaja seharusnya juga lebih bisa di pelajari oleh orang tua agar mementingkan kesehatan mental terutama pada anak-anak nya.

Berdasarkan peneliti terdahulu yang telah di lakukan oleh Layla Takhfa Lubis, Laras Sati, 2019 hasil dari penelitian tersebut mengatakan masalah peningkatan kesehatan mental remaja melalui ibadah keislaman penelitian tersebut mengatakan bahwa remaja juga harus memiliki keimanan yang tangguh agar tidak mudah merasa putus asa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memiliki keluarga yang *toxic parents* itu tidak lah mudah, tumbuh di lingkungan yang toxic bisa menjadikan pribadi yang tidak mau menghargai orang lain, memiliki sifat yang kurang empaty, egois yang sangat tinggi. Peran komunikasi di dalam keluarga itu sangat penting. Bagaimana cara menjadikan keluarga yang harmonis itu sebenarnya sangat mudah jika menjalin komunikasi dengan baik, bisa saling menghargai satu sama lain. Banyak orang tua yang ingin dimengerti oleh anak tanpa orang tua tersebut mau mengerti perasaan anak nya juga, bahkan tidak jarang masalah anak muda yang melakukan bunuh diri akibat tekanan dari orang tuanya. Itu bisa terjadi karena salahnya parenting orang tua dengan mengasuh anak atau mendidik dengan memberikan tekanan itu sangat tidak baik.

Dengan membentak anak juga salah satu pola asuh yang kurang baik, jika ingin menjadikan anak supaya tegas maka tidak dengan cara yang membentak- bentak, jika cara salah ini terus di lakukan oleh orang tua maka akan menjadikan luka batin untuk anaknya.

Memang perlu mendidik anak supaya memiliki ketegasan tetapi tidak dengan cara yang membentaknya. Jika anak melakukan kesalahan yang dilakukan oleh orang tua harusnya memberi nasehat atau peringatan kepada nya dengan nada bicara yang baik-baik, menjadikan anak bisa mengerti dan memahaminya. Namun bagi keluarga yang *toxic parents* jika anak melakukan kesalahan langsung marah-marah dan membentak- bentak si anak, menjadikan anak takut dan akhirnya tidak mau mengakui kesalahannya.

PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI TOXIC PARENTS BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK

Tidak hanya dengan ucapan selain itu melakukan kekerasan dalam verbal atau memukul terhadap anak juga melakukan tindakan yang salah dalam mendidik. Tidak ada yang mudah dalam mendidik anak namun akan tetapi jika sudah berkomitmen untuk punya anak harus siap dengan mental dan finansialnya. Berlaku kasar terhadap anak akan menjadikan anak mempunyai sifat tempramental, bahkan dia juga bisa melakukan kekerasan terhadap orang lain. Hal ini menjadikan dampak buruk terhadap anak secara fisik maupun mental, dan bisa menjadikan anak membenci orang tuanya. *Parenting toxic* yang seperti ini menjadikan anak bisa di tandai sebagai anak yang negatif yang setiap kali ada masalah datang akan menggagap bahwa semua kesalahan itu adalah kesalahan anak tersebut. Parenting yang baik yaitu orang tua yang tidak gampang mengkritik anak nya dengan semena-mena, justru mereka memberi kesempatan terhadap anak untuk menjelaskan yang sebenarnya.

Setiap anak memiliki kelebihan atau kemampuan yang ketingkatan nya berbedabeda bahkan kecerdasan anak juga berbeda dengan yang lain nya, maka orang tua tidak harus menyamaratakan kepada anak yang lainnya. Sebagai orang tua harus mendukung apa yang di lakukan oleh putra dan putrinya selagi itu memberi dampak yang positif, agar bisa juga menjadikan anak memiliki pemikiran dan kesehatan mental yang baik.

Tidak sedikit anak-anak yang depresi karena faktor orang tuanya, dengan ke egoisan orang tua yang suka menekan, menghakimi, dan membatasi anak itu sikap yang sering di lakukan oleh orang tua yang “*toxic parents*”. Demi agar mencapai kepuasaan mereka terhadap anak, menjadikan anak untuk terus memenuhi ke inginan orang tuanya tanpa memikirkan bagaimana psikologis anak tersebut. Padahal anak - anak juga mempunyai hak untuk menyuarakan hati nya. Sebenarnya sikap “*Toxic Parents*” ini sendiri memiliki sikap yang cenderung membuat anak bertanggung jawab atau balas budi terhadap orang tua nya, terlihat seperti orang tua nya yang tidak ikhlas merawat. Orang tua tidak bisa menyuruh anak untuk balas budi karena sudah dirawat, tetapi itu semua sudah menjadi tanggung jawab orang tua itu sendiri karena tidak ada anak-anak yang ingin di lahirkan,orang tua lah yang memilih untuk mempunyai keturunan atau tidak. Anak-anak tidak bisa memilih ingin seperti apa orang tuanya, dilahirkan dengan keadaan yang seperti apa mereka tidak bisa memilih nya, namu sebagai orang tua sebenarnya bisa mengerti akan hal itu. Jika anak sudah di lahirkan maka sepenuhnya akan menjadi

tanggung jawab orang tua. Maka untuk itu orang tua tidak boleh menekan anak untuk bertanggung jawab atau membalas budi.

Menurut Forward & Buck, ciri-ciri *toxic parents* adalah memberi hukuman fisik secara berlebihan demi alasan disiplin, membuat anak terlibat dalam masalah orang tua, sehingga anak cenderung merasa bersalah bila menginginkan sesuatu, menekan anak secara psikis dan emosional, dan menuap anak dengan imbalan uang.

Perilaku *toxic parents* ini sering di lakukan dengan alibi orang tua yang ingin kebaikan untuk anak nya akan tetapi pada kenyataan nya berbanding kebalik justru parenting *toxic parents* ini lebih banyak dampak negatifnya dari pada dampak positif nya. Anak-anak bisa mengalami gangguan mental yang seperti depresi, stres, kurang nya percaya diri, menjadi anak yang tertutup. Itu akibat dari parenting *toxic parents*, terjadinya *toxic parents* ini juga bisa mengakibatkan anak-anak bisa membenci orang tua nya sendiri dan membalas dan menirukan apa yang dilakukan oleh orang tuanya untuk melampiaskan nya. Sebab itu *toxic parents* ini sangat berbahaya dan harus dihindari oleh para orang tua sebab nya bisa merusak mental anak, dan menjadikan keluarga yang tidak sehat. Dan pada dasrnya sebenarnya setiap orang tua memiliki cara asuh yang berbeda namun meengguakan cara *toxic parents* itu sangat tidak di anjurkan sekali untuk mengasuh anak. Apalagi keluarga sangat dikenal sebagai tokoh utama dalam kehidupan, yang mengajari, atau isa juga menjadikan sumber utama untuk mengetahui hal baik dan buruk. Jika keluarga saja memberi kan contoh yang tidak baik, atau bahkan merusak mental anak maka kemana lagi anak akan bisa berkeluh kesah, yang di kira bahwa tempat ternyaman untuk pulang adalah keluarga namun ternyata keluarga sendiri lah yang mengakibatkan berantakannya mental tersebut.

Hubungan antara orang tua dan anak sangat berpengaruh juga, sebagai orang tua harusnya lebih bisa memberikan tempat ternyaman untuk anak nya tidak harus yang berbentu rumah mewah, akan tetapi kenyamanan, keharmonisan yang ada di dalam keluarga. Sebelum ingin mempunyai anak, harus siap untuk belajar parenting yang baik dan benar. Kebanyak an di zaman sekarang ingin mempunyai anak tetapi ketika anak sudah lahir mereka mala membiarkan nya, mendidik dengan cara *toxic parents* tanpa memperdulikan kesehatan mental anak-anak nya. Sering sekali terjadi ibu-ibu muda yang menikah dini dan memilih untuk cepat mempunyai anak tanpa adanya ke siapan mental, fisik, dan finansial, itu juga bisa mengakibatkan ibu menjadi *baby blues* yang tidak tau

PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI TOXIC PARENTS BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK

cara menangani nya bagaimana hingga menjadikan anak tumbuh dengan *parenting* yang *toxic*.

Orang tua sebagai cerminan untuk anak-anak nya jangan salah kan anak jika mereka tumbuh dengan mempunyai sikap yang tempamental, egois, tidak mudah di kasih tau. Karena didikan yang salah dari orang tua menyebabkan anak tumbuh dengan sikap tersebut. Pola asuh orang tua menjadikan bentuk dan proses pertumbuhan anak nya. Pola asu orang tua sangat penting dalam membentuk karakteristik, pengetahuan, ketrampilan pada anak. Sudah menjadi tugas dan kewajiban orang tua memberikan *parenting* yang baik agar anak-anak tumbuh dengan kesehatan mental yang cukup baik, bisa menghargai pendapat orang lain.

Sebenarnya pada dasrnya semua orang tua itu ingin yang terbaik untuk anak-anak nya. Namun menggunakan pola asuh yang salah akan memberi dampak negatif atau membahayakan anak. Yang sering terjadi banyak sekali hal yang di munculkan dari *toxic parenting*. Sebab itu sebagai orang tua wajib mengetahui cara bagaimana bisa terhindar dari parenting yang toxic. Lakukan lah sekarang mendidik anak dengan cara *positive parenting* dengan hal itu bisa menjadikan anak tumbuh dengan mental yang baik, mempunyai keperca diri, tidak egois. Pola asuh yang seperti itu juga bisa dilakukan dengan cara mengenali perilaku anaknya. Dengan orang tua mengasih kesempatan terhadap anak itu menjadikan anak-anak merasa di sangat dihargai oleh keluarganya. Mengajarkannya bagaimana mengendalikan emosi yang baik dan menjalin komunikasi yang baik juga.

Orang yang paling dekat dengan anak yaitu orang tuanya, dengan orang tua yang bisa mnegenali perilaku anak bisa menghindari *toxic parents*. Kalau anak melakukan kesalahan orang tua tidak langsung marah terhadap anak-anak nya, namun orang tua akan mendengar penjelasan anak nya mengapa mereka melakukan hal tersebut. Orang tua juga perlu melakukan pendekatan terhadap anak-anak nya jika anak nya membuat kesalahan agar mereka berani untuk menjelaskan apa yang terjadi dan berani mengakui kesalahan, tanpa orang tua mengeluarkan kata-kata kasar, saat anak-anak sedang membuat kesalahan.

Memberi kesempatan terhadap anak juga sangat di perlukan, seperti contohnya anakanak di beri kesempatan untuk menyampaikan pesan hati nya atau unek-unek yang dia punya, di beri kesempatan untuk melakukan kegiatan yang ingin di dilakukan nya

selagi dalam hal positif orang tua wajib untuk menghargai keputusan yang anak-anak miliki. Orang tua juga perlu memberi ruang untuk anak-anak nya, menjaga privasinya dan tidak terlalu menekan nya. Itu bisa membuat anak-anak merasa di hargai dan anak-anak merasa bahwa orang tua nya sudah memberikan kepercayaan untuk bisa melakukan hal yang di inginkan nya selagi kegiatan yang positif. Dan bisa menjadikan anak merasa tidak tertekan dan tidak menjadikan nya beban.

Dengan menjalin komunikasi yang baik juga dapat menjadikan keluarga yang harmonis karena tidak adanya kesalah pahaman antara orang tua dan anak-anaknya. Komunikasi yang baik tidak hanya dilakukan dengan cara berkata-kata saja namun dengan bahasa tubuh pun juga bisa. Komunikasi ini juga merupakan jawaban dari setiap permasalahan antara anak dan orang tuanya. Dengan mengamati anak itu juga merupakan komunikasi *non verbal* yang dilakukan nya.

Emosi pada setiap remaja itu sedah menjadi hal yang wajar, saat berjalan nya waktu jika anak sudah memasuki usia yang remaja maka tingkat kestabilan emosi pada anak sangat berubah-ubah namun sebagai orang tua harus bisa mengendalikan emosi anak-anak nya. Jangan sampai malah emosi tersebut menjadikan nya *toxic* dalam mengasuh anak. Dan semarah apapun orang tua terhadap anak-anak nya tetap mereka harus mengerti bahwa mereka sebenarnya samasama untuk belajar, orang tua belajar mengasuh anak dan sedangkan anak belajar untuk mengenali orang tuanya dan lingkungan sekitarnya. Maka dari itu para orang tua dizaman sekarang harus belajar positif parenting, ibu-ibu muda terutama yang sangat dianjurkan untuk memperlajari cara mengasuh anak dengan baik dan benar sebelum melahirkan seorang anak. Menjadi orang tua memang tidak mudah apa lagi menjadi peran seorang ibu. Jangan menjadikan anak alasan untuk bisa meluapkan emosi orang tua terhadap anak-anak nya.

Mengambil peran sebagai orang tua itu tidak mudah untuk itu sebelum mempunyai anak alangkah baiknya mempelajari parenting-parenting yang baik dan benar. Agar bisa menjadikan anak dengan kesehatan mental yang baik. Oleh sebab itu belajar dulu bagaimana menjadi orang tua yang baik. Tidak hanya membentak-bentak anak tanpa mau mendengar penjelasan dari anak-anak nya. Jadilah orang tua yang bisa dibanggakan oleh anak-anak mu nanti. Jadilah orang tua yang bisa dijadikan tempat pulang untuk anak-anak mu, menjadikan anak merasa nyaman, aman, ketidak dia pulang

PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI TOXIC PARENTS BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK

kerumah. Hargailah pendapat-pendapat yang dimiliki oleh anak-anak dan berikan sedikit kebebasan agar mereka juga mengerti dan memahami hidup ini.

Bagi yang ingin menikah muda untuk bisa mempelajari cara bagaimana biar tidak menjadi keluarga yang *toxic*, mendidik anak dengan tidak kasar terhadapnya. Jadikanlah anak sebagai anugrah, dan harus di syukuri atas kehadiran nya. Pahami anak-anak dan kenali sikapsikapnya. Jangan hanya ingin dimengerti tapi susah untuk mengerti dan memahami anak-anak tersebut. Memang menjadi orang tua sangat capek tetapi akan lebih capek jika keluarga bukanlah lagi tempat ternyaman untuk pulang. Lebih capek lagi jika antara anak dan orang tua tidak bisa saling mnegerti. Komunikasikanlah hal-hal yang penting hingga yang tidak penting sampai menjalin dan menjaga komunikasi dengan keluarga. Agar lebih mudah menciptakan keluarga yang harmonis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uraian diatas bahwa toxic parenting sangatlah berbahaya jika masih dilakukan oleh para keluarga, dengan adnya perilaku toxic parenting ini bisa menjadikan mental anak yang tidak baik, menjadikan anak yang tumbuh dengan mempunyai sikap tempramental, egois, dan tidak bisa mnghargai sesama. Sebagai orang tua harus bisa menghargai anak-anak nya, memberi sedikit kesempatan atau ruang untuk anak-anak nya. Dengan begitu akan menjadikan anak merasa di haragai atas keputusannya yang ia miliki. Toxic parenting itu sendiri sangat tidak di anjurkan untuk menggunakan cara mendidik terhadap anak. Orang tua harus belajar dan memahami lebih tentang mendidik anak dengan baik dan benar. Untuk itu di zaman sekarang khususnya untuk orang tua supaya menerapkan positif parenting agar bisa menjadikan keluarga yang harmonis dan anak merasa nyaman, aman ketika dia berada di sekitar orang tuanya.

Agar tidak lagi menggunakan toxic parenting dalam mendidik anak-anak, lebih bisa menghargai atau mengapresiasi hal-hal kecil yang dilakukan oleh anak-anak nya. Dan menjadikan anak supaya mempunyai mental yang sehat.

DAFTAR REFERENSI

- I. P. A. Saskara and Ulio, "Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi *Toxic Parents* bagi Kesehatan

J. K., M. Margaret, and A. Disiye, “*Toxic Parenting Adversely Correlates To Students’ Academic.*

Mental Anak,” Pratama Widya J. Pendidik. Usia Dini, vol. 5, no. 2, pp. 125–134, 2020, [Online]. Available:
<https://ejurnal.ihdn.ac.id/index.php/PW/article/view/1820/1493>.

O. Oktariani, “Dampak *Toxic Parents* dalam Kesehatan Mental Anak,” J. Penelit. Pendidikan, Psikologi. Dan Kesehatan., vol. 2, no. 3, pp. 215–222, 2021, doi: 10.51849/j-p3k.v2i3.107.

Performance In Secondary Schools In Uasin Gishu County, Kenya,” Int. J. Sci. Res. Publ., vol. 10, no. 7, pp. 249–253, 2020, doi: 10.29322/ijrsp.10.07.2020.p10331