

# Gambaran Kesehatan Mental pada Remaja Korban *Toxic Parenting* di Sidoarjo

Frisca Aulia Permata Sanjaya, Nabilah Silvania Wanesti, Orchida Adi Lestari, Dewi Fatmasari Edy\*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: dewi.fatmasariedy.fpsi@um.ac.id

Paper received: 12-12-2023; revised: 10-02-2024; accepted: 25-02-2024

## Abstract

Parents become the main foundation for children in the formation and development of children's character. Still, sometimes, some children grow up in conditions of parents who treat children harshly and arbitrarily to "poison" their mental and psychological conditions of children. This study aims to examine more deeply the picture of mental health in adolescents who are victims of toxic parenting. Qualitative research method with a case study approach. Determination of informant criteria using purposive sampling, such as adolescents with toxic parents in Sidoarjo. Data analysis used Miles and Huberman's interactive analysis. The results of the study can describe how mental health in adolescents who have toxic parents can vary depending on how adolescents perceive and deal with problems with their parents. The difference in adolescent mental health lies in the experiences and environmental conditions that can influence it. Toxic parenting impacts adolescents such as feelings of fear, shutting down, and difficulty in expressing emotions. The impact faced by adolescents is overcome by listening to music and going out for fresh air.

**Keywords:** mental health, toxic parenting, adolescents

## Abstrak

Orang tua menjadi landasan utama anak dalam pembentukan dan pengembangan karakter anak, namun terkadang terdapat anak yang tumbuh di dalam kondisi orang tua yang memperlakukan anak secara kasar, semena-mena hingga "meracuni" kondisi mental dan psikis anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai gambaran kesehatan mental pada remaja yang menjadi korban dari *toxic parenting*. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penentuan kriteria informan menggunakan purposive sampling seperti remaja dengan orang tua toxic di Sidoarjo. Analisis data menggunakan analisis interaktif milik Miles dan Huberman. Hasil penelitian dapat menggambarkan kesehatan mental pada remaja yang memiliki orang tua yang toxic dapat berbeda-beda tergantung pada cara remaja memandang dan menghadapi permasalahan dengan orang tuanya. Perbedaan kesehatan mental remaja terletak pada pengalaman dan kondisi lingkungan sekitar dapat mempengaruhi. *Toxic parenting* memberikan dampak kepada remaja seperti perasaan takut, menutup diri, dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi. Dampak yang dihadapi oleh remaja diatasi dengan mendengarkan musik dan keluar mencari udara segar.

**Kata kunci:** kesehatan mental, toxic parenting, remaja

## 1. Pendahuluan

Berdasarkan data dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA) pada tahun 2023 terdapat sebanyak 18.869 kasus kekerasan anak dengan rincian korban laki-laki sebanyak 3.865 dan korban perempuan sebanyak 16.677. Angka tersebut meningkat dari tahun 2022 dimana terdapat 16.106 kasus kekerasan terhadap anak. Salah satu faktor yang mendasari kekerasan terhadap anak berdasarkan pengaduan yang diterima KOMNAS perlindungan anak adalah adanya disfungsi keluarga, yaitu peran orangtua yang tidak sejalan sebagaimana seharusnya (Asy'ari, 2019).

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak. Orang tua menjadi landasan utama anak dalam pembentukan dan pengembangan karakter (Dwi, 2023). Setiap orang tua memiliki pola pengasuhan yang berbeda terhadap pembentukan karakter dan perilaku anak (Dahlan, 2022). Namun, terkadang terdapat anak yang tumbuh di dalam kondisi orang tua yang memperlakukan anak secara kasar, semena-mena hingga “meracuni” kondisi mental dan psikis anak. Istilah “meracuni” tersebut dikenal sebagai *toxic*, sedangkan pola asuh yang meracuni kesehatan psikis dan mental anak disebut *toxic parenting* (Oktariani, 2021).

Dunham & Dermer (2011:3) menciptakan istilah lain dari *toxic parents* dengan sebutan ‘*Poisonous Parents*’, yang berarti orang tua dengan gaya interaksi dan cara pengajaran tentang kehidupan yang merusak kemampuan anak untuk membentuk hubungan yang sehat dengan orang lain dan lingkungan di sekitarnya. Lebih lanjut Dunham & Dermer mengategorikan *toxic parents* menjadi 3 jenis yakni *pageant parents*, *dismissive parents*, dan *contemptuous parents who are insulting*.

Teori Erikson menyebutkan bahwa pencarian identitas individu sebenarnya telah dimulai sejak masa bayi, lebih tepatnya ketika anak mulai mengenal pengasuhnya dan akan terus berlanjut hingga masa dewasa (Santrock, 2011). Remaja merupakan periode puncak pencarian identitas individu, hal ini dikarenakan terdapat perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang cukup drastis dengan rentang usia 13-19 tahun. Para ahli psikodinamik menegaskan bahwa keluarga merupakan memiliki peran penting dalam perkembangan anak, salah satu variabel yang berperan besar pada hal ini adalah gaya pengasuhan orang tua. Santrock (2011) secara khusus mengemukakan terkait pengaruh gaya pengasuhan terhadap perkembangan identitas. Lebih lanjutnya pencarian identitas individu berkaitan dengan persepsi, pengakuan, dan jati diri. Dalam hal ini, orang tua dapat menjadi pengarah serta pemberi *feedback* bagi pengakuan identitas yang tidak realistis. Oleh karena itu, remaja yang gagal dalam mencari dan mengeksplorasi identitas diri akan mengalami kesulitan dan/atau gangguan psikososial.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *toxic parenting* yang dialami oleh anak berpengaruh pada kesehatan mental (Aprilia et al., 2023). Dampak tersebut mempengaruhi kehidupan mereka hingga remaja akhir. Beberapa dampak yang dialami, yaitu memiliki perasaan takut, merasa kesepian, tidak konsisten, melawan figur dominan orang tua, menutup diri, kesulitan dalam mengekspresikan emosi, tidak memiliki tujuan pribadi yang jelas, merasa tidak mampu untuk membangun kedekatan dengan orang lain, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial, bergantung pada orang lain, menyalahkan orang tua ketika terjadi masalah dalam hidup, dan mengalami kecemasan. Latifah (2015) mengatakan bahwa umumnya orang tua berpikir kebutuhan anak sekedar kebutuhan makan, tempat tinggal, dan sekolah, tetapi orang tua lupa bahwa anak memerlukan kebutuhan emosional. World Health Organization (2001) menyebutkan kesehatan mental merupakan kondisi individu yang memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensi, hingga mampu mengatasi tekanan hidup pada berbagai situasi. Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting bagi setiap individu, terutama bagi remaja karena remaja mengalami berbagai perubahan dan penyesuaian psikologis dan emosional (Melisza et al., 2021). Remaja dengan kesehatan mental yang baik dapat beradaptasi dengan baik dan menghadapi beragam situasi dalam kehidupannya (Gunatirin, 2018). *Psychological Well-Being* dalam kesehatan mental merupakan sebuah konsep kontinum yang berada pada dua titik ekstrim berlawanan yakni *negative states* dan *positive states* (Istayana, 2022). Istayana (2022) melanjutkan bahwa

*Psychological Well-Being* juga dapat mendefinisikan keadaan individu yang mempunyai kesehatan mental yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai gambaran kesehatan mental pada remaja yang menjadi korban dari *toxic parenting*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental pada remaja korban *toxic parenting*.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Penelitian dengan pendekatan studi kasus adalah pendekatan yang digunakan untuk meneliti unit analisis secara rinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai sumber data (Hanurawan, 2016). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat melakukan kajian secara mendalam, sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian mengenai gambaran kesehatan mental remaja yang menjadi korban dari *toxic parenting*. Penelitian kualitatif adalah kumpulan metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2016). Pengambilan data menggunakan teknik purposive sampling dengan menentukan kriteria subjek diantaranya (1) remaja yang berusia 13-19 tahun, (2) berada dalam lingkungan keluarga yang toxic, dan (3) berdomisili di Sidoarjo. Teknik pengumpulan data berupa wawancara secara mendalam dengan jenis semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Proses pengumpulan data dilakukan dengan 2 (dua) subjek melalui wawancara individual secara online. Adapun latar belakang yang menjadi subjek penelitian antara lain bekerja dan pelajar.

Setelah dilakukan pengambilan data, dilakukan analisis data menggunakan tahapan analisis data interaktif (Miles dan Huberman, 2014). Tahapan analisis data interaktif milik Miles dan Huberman (2014), yakni pengumpulan data, penyajian data, reduksi, dan kesimpulan. Untuk menguji keabsahan data peneliti melakukan triangulasi sumber dengan cara signifikan other kepada orang terdekat, yaitu teman dan kerabat dari subjek. Teknik tersebut dimaksudkan untuk mendapatkan data mengenai berbagai kejadian dan informasi dari berbagai pandangan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan 2 orang informan memperoleh hasil bahwa kedua informan menggambarkan kesehatan mental mereka melalui indikator *Psychological Well-Being* yang dapat mendefinisikan keadaan individu yang memiliki kesehatan mental yang baik.

#### 3.1.1 Penerimaan Diri (*self acceptance*)

Informan R kurang memiliki sikap diri yang positif karena ia merasa takut untuk berekspektasi kepada orang lain.

*"Apa ya...aku gak, aku ndak terlalu berekspektasi ke diriku sendiri karena mungkin kan ee...kalo berekspektasi kan jelas butuh...butuh biaya untuk memenuhi gitu loh. Perlu*

*sesuatu yang dikeluarkan untuk mencapai itu. Nah akunggak berekspektasi lagi kalo memandang diriku apa-apa ya, apa adanya aja” (R-127).*

Informan D memandang dirinya sebagai pribadi yang kuat untuk menghadapi segala rintangan, terutama untuk mewujudkan keinginannya di masa depan serta berusaha ikhlas dan belajar dari kesalahan agar hal tersebut tidak terulang lagi,

*“aduh apa yaaa. Sejauh ini sih aku memandang diriku sebagai pribadi yang kuatsih buat menghadapi segala rintangan terutama buat wujudin keinginan ku di masa depan” (D-50).*

*“berusaha ikhlas mbe belajar dari kesalahan itu ben gak kejadiannya terulang lagi” (D-70).*

Pernyataan informan D di atas diperkuat oleh pernyataan *significant other* informan D yang menyatakan bahwa D selalu kuat dan berusaha dalam menghadapi permasalahan di keluarganya.

Informan R dapat menghargai dan menerima dirinya, serta berdamai dengan keadaannya. Sesuai dengan pernyataan *significant other* informan R yang mengatakan bahwa informan R merupakan seseorang yang ikhlas dan sabar dengan keadaan yang dihadapinya. Sedangkan informan D masih berusaha untuk memaafkan dirinya di masa lalu,

*“Oh...ikhlas aja sih. Aku memandang diriku sebagai orang yang ikhlas, udah itu aja” (R-129) & “Sudah dimaafkan kok. Gak mau punya beban juga aku” (R-175).*

*“ya mau gimana pun juga itu sudah kejadian, jadi yaa sudah berusaha memaafkan” (D-68).*

Informan R mengutarakan bahwa ia tidak mau mempunyai rasa tidak nyaman dan merasa tidak mempunyai masalah atau hal negatif lain pada ibu sambungnya. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan R,

*“...Karena aku orangnya nggak mau punya sesuatu yang nggak enak di hati..”*

(R-159).

*“Aku merasa sudah gak punya masalah, gak ada pikiran yang gimana-gimana..”*

(R-181).

### **3.1.2 Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*)**

Pada dimensi ini ada beberapa hal yang membuat kepercayaan R pada orang lain berkurang sehingga ia tidak bisa percaya sepenuhnya, namun R masih berhubungan baik dengan orang terdekatnya.

*“Dulu bebas kalo mau cerita. Cuman sekarang jadi lebih ke pilih-pilih, orangnya bisa dipercaya atau enggak gitu. Lebih tepatnya daripada kita salah orang buat cerita, lebih baik diem. Karena kan ada orang yang bukan perhatian, tapi sebenarnya cuma penasaran. Nggak sukanya gitu” (R-233)*

*"..Cuman, yang nggak bisa diceritain ke pacar lebih kependem sendiri sih karena ya terkait sama respon saudara yang lain sih.."* (R-138)

*"Baik-baik aja & Nggak sih. Karena aku orang e nggak terlalu suka, apa yaa.. Nggak terlalu suka bertengkar gitu nggak suka. Nggak suka sesuatu yang bikin lebih jauh gitu, jadi pikirannya kalo mau cerita yang bikin satu pihak itu tersinggung ya lebih baik nggak cerita aja"* (R-149 & R-153).

Bahkan ketika orang terdekat R mendapat masalah, ia mampu menunjukkan empati kepada orang tersebut,

*"Kalo yang selain orang tua, sebenarnya ada yang senasib gitu. Jadi aku yang lebih ngerangkul gitu sih karena tau rasanya digituin itu gimana"* (R-201).

Hubungan informan D dengan salah satu orangtuanya, yakni ayah terbilang tidak cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan D,

*"Ya paling jadi takut dekat sama ayah, terus jadi susah buat mengekspresikan emosional ku gitu sih"* (D-72).

Hal ini diperkuat dengan pernyataan *significant other* D yang menyatakan bahwa informan D selalu terlihat ketakutan saat melihat ayahnya pulang dari kerja yang dilihat saat *significant other* D main ke rumah informan D. Namun informan D mempunyai hubungan positif dengan orang lain, yakni ia sudah menemukan pasangan yang cocok untuk menempuh ke tahap pernikahan,

*"Pengennya sih menikah sama orang yang tepat ya hahaha" (D-24), dan ketika ditanya apakah sudah ada apa belum ia menjawab, "..udah haha, insyaAllah akhir taun sudah akad"* (D-26).

Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan *significant other* informan D yang menyatakan bahwa D telah melaksanakan resepsi dengan pasangannya.

### **3.1.3 Otonomi (*autonomy*)**

Pada dimensi ini kedua informan sama-sama mampu mencukupi kebutuhan dirinya sendiri. Selain itu informan juga ikut membantu mencukupi kebutuhan rumah tangga di keluarganya. Hal ini sesuai dengan jawaban informan ketika ditanya.

*"Sendiri" (R-83), "Karena kan, gini ya, kalo di rumah sama disuruh... itu,memenuhi kebutuhan rumah juga..." (R-97)*

*"...untuk hal diluar itu yaa aku dari aku sendiri"* (D-42)

*"...aku juga kerja buat ngasih uang belanja juga ke mereka dan kadang juga uang makan aku tambahin"* (D-44).

Pernyataan informan R juga diperkuat oleh *significant other* informan R yang menyatakan bahwa R ikut membantu membeli token listrik dan gas LPG untuk memenuhi kebutuhan rumah. Sementara *significant other* informan D memperkuat pernyataan informan D dengan menyatakan bahwa informan D membayar sebagian besar tagihan listrik. Selain itu

baik informan R maupun D, mereka mampu mengambil keputusan sendiri tanpa ada tekanan dari orang lain. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan.

*"Oh PG-PAUD. Emang dari... dirimu sendiri ya berarti ya?" "Iya" (W-94 & R-95).*

*"Kalo mau lanjut pisah juga silahkan. Aku gak terlalu peduli lagi soal itu" (R-168)*

*"..lagian kan pengen cepet keluar dari rumah gitu biar mandiri" (D-32).*

### **3.1.4 Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)**

Dalam hal mengatur dan menyesuaikan waktu, informan R lebih bisa mengatur waktu antara hal pribadi dengan hal yang lain. Sedangkan informan D merasa lebih kesulitan untuk mengatur waktunya. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan kedua informan.

*"Menyesuaikan. Kalo ada waktu ya main, kalo ndak ada waktu ya ndak main" (R-25)*

*"..terkadang ya marah. Soale kan aku pulang kerja sampe malem. Nah kadangjuga capek terus sampe lupa ga ngerjain pekerjaan rumah" (D-16).*

Selain itu, jika mempunyai waktu luang, D memilih untuk istirahat atau jalan-jalan.

*"...karna liburanya cuma minggu otomatis se memanfaatkan waktu ya dibuat istirahat atau gak keluar healing" (D-20).*

informan R menggunakan kesempatan atau peluang yang tersedia dengan baik. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan informan.

*"Sebenarnya mau kerja di pabrik, cuma karena ada tawaran ngajar di TK akhirnya mau aja" (R-73)*

*"Oh, sekarang dari temen-temen ngajar di sekolah itu kalo bisa dua tahun lagi aja karena kan kalo sudah setahun ngajar nanti dapet SK itu bisa ambil insentif, katanya gitu. Jadi sambil nabung, sambil nunggu insentif yang turun dari TK-nya" (R-121).*

Ketika terjadi masalah dengan orang tuanya, kedua informan memilih untuk diam daripada menanggapi permasalahan tersebut.

*"Aku diemin aja, ... Atau kadang kalo males dirumah, tak tinggal keluar" (D-18)*

*"... yaudah lah diemin aja dulu" (R-35).*

### **3.1.5 Tujuan hidup (*purposive in life*)**

Kedua informan sama-sama mempunyai tujuan hidup meskipun berbeda satu sama lain. informan R ingin berkuliah, yang ia upayakan dengan cara mengumpulkan gajinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan.

*"Kuliah" (R-39)*

*"Ngumpulin gaji" (R-43).*

Sedangkan informan D, mengungkapkan bahwa ia ingin menikah dengan orang yang tepat.

*"Pengennya sih menikah sama orang yang tepat ya hahaha"* (D-24).

Pernyataan informan D didukung oleh pernyataan *significant other* informan D yang menyatakan bahwa saat ini informan D telah mencapai tujuan tersebut.

### 3.1.6 Pertumbuhan pribadi (*optimal psychological functioning*)

Informan R mengaku bahwa ia belum mengetahui potensi yang ada dalam dirinya,

*"Apa ya.. Kelebihanku mungkin... Nggak ada deh"* (R-59).

Sedangkan informan D menilai dirinya telah menjadi pribadi yang lebih baik dan mampu melewati masa-masa sulitnya,

*"...aku bisa melewati masa sulit dengan cara menyenangkan diri sendiri"* (D-54).

Selain itu, D juga menyadari adanya kekurangan dalam dirinya, yakni mudah marah dan mengabaikan kesehatannya.

*"Paling sih marah-marah sama mengabaikan kesehatan. Soalnya sering banget masuk rumah sakit"* (D-56).

Pernyataan informan D didukung oleh pernyataan *significant other* informan D yang menyatakan bahwa sering menjenguk informan D di rumah sakit dan informan D sering mengabaikan pola makannya karena stres.

Adapun temuan lain pada penelitian ini adalah adanya dampak *toxic parenting* yang dirasakan oleh kedua informan serta upaya mereka dalam menanggulangi atau mengurangi (*coping stress*) dampak tersebut.

### 3.1.7 Dampak Toxic Parents

Dampak dari *toxic parenting* yang dirasakan oleh kedua informan bersifat eksternal dan internal. Informan R mengungkapkan bahwa dengan pola asuh yang diterapkan oleh orang tuanya, ia menjadi kurang percaya diri, cenderung lebih diam, dan membatasi hubungannya dengan orang lain,

*"Minder sih ada. Terus jadi lebih diem ae..."* (R-213)

*"Menghindari ya kayak misal kalo diajak main atau apa, lebih seringnya nggak mau. Kalo diajak nongkrong sering nggak mau. Diajak cerita atau apa juga nggak suka jadine"* (R-218).

Pernyataan informan D didukung oleh pernyataan *significant other* informan D yang menyatakan bahwa informan D jarang terlihat keluar rumah atau main bersama temannya. Sedangkan dampak dari *toxic parents* yang dirasakan oleh informan D membuatnya merasa takut dengan sang Ayah dan sulit untuk mengekspresikan emosinya,

“Ya paling jadi takut dekat sama ayah, terus jadi susah buat mengekspresikan emosional ku gitu sih” (D-72).

Pernyataan *significant other* informan D memperkuat pernyataan informan D bahwa konflik informan D dengan ayahnya membuat informan D sulit bercerita kepada orang lain dan tidak mudah menangis.

### 3.1.8 Coping Stress

Bentuk upaya atau *coping stress* yang dilakukan informan cukup berbeda. Informan R mengurangi stresnya dengan mendengarkan musik, menangis, serta memberikan afirmasi positif pada diri sendiri,

“Dengerin musik aja sih. Kalo capek ya nangis, kalo ndak ya ndak” (R-184)

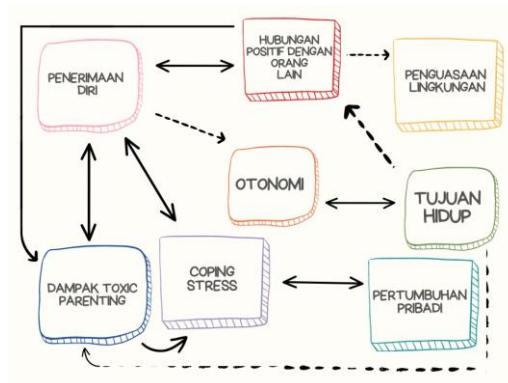
“Kalo udah gak kuat banget ya nangis, kalo nggak kuat ya menguatkan diri aja biar nggak nangis” (R-185)

“Meredam sendiri ae, kayak mendoktrin diri kalo its okay not to be okay gitu” (R-187).

Sedangkan bentuk coping yang dilakukan oleh D adalah dengan keluar rumah dan makan.

“Paling ya mengontrol emosi ben gak marah-marah terus, berusaha coba keluar dari rumah biar sedikit fresh dan menjaga pola makan itu tadi sih” (D-60).

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan pola hubungan antar tema sebagaimana gambar berikut:



Gambar 1. Pola Hubungan Antar Tema

### 3.2 Pembahasan

Kesehatan mental adalah kondisi individu yang sejahtera dan nampak dari dirinya yang mampu menyadari potensi dirinya hingga mampu mengatasi tekanan hidup terhadap berbagai situasi (World Health Organization, 2001). Ryff (1995) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu dorongan individu untuk dapat menggali potensi diri secara keseluruhan. Dalam kesehatan mental, *psychological well-being* merupakan suatu konsep kontinum yang berada pada dua titik ekstrim berlawanan, positif dan negatif, serta dapat digunakan sebagai definisi individu yang memiliki kesehatan mental yang baik (Isyana, 2022). Ryff (1995) membagi *psychological well-being* dalam enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self*

*acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purposive in life*), dan pertumbuhan pribadi (*optimal psychological functioning*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua informan, didapatkan bahwa dalam dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), informan R kurang memandang dirinya secara positif. Sementara informan D memandang dirinya positif, yaitu sebagai pribadi yang kuat dalam menghadapi masalah. Namun, informan R sudah bisa menerima keadaan dan kejadian di masa lalunya. Sementara informan D masih dalam berusaha untuk menerima dan memaafkan kejadian di masa lalu.

Adapun dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), informan R masih berhubungan dengan orang lain dan dapat berempati dengan orang-orang terdekatnya, seperti saudara dan temannya. Namun, informan R masih kurang percaya dengan orang lain yang membuat informan R jarang bercerita kepada orang lain ketika terdapat masalah. Hubungan informan D dengan salah satu peran orang tua, yaitu ayah, tidak bagus karena informan D mengaku takut dengan ayahnya. Namun, informan D memiliki orang yang dapat dipercaya, yaitu pasangannya.

Selain itu dimensi otonomi (*autonomy*) pada kedua informan dapat dijelaskan bahwa kedua informan dapat memenuhi kebutuhan mereka dengan pekerjaan yang dilakukan saat ini. Kedua informan juga ikut dalam memenuhi kebutuhan keluarga secara ekonomi dan menabung untuk mencapai tujuan hidup masing-masing. Dalam pengambilan keputusan, informan R dan D juga tidak ditekan oleh orang lain. Sehingga mereka dapat mengambil keputusan sesuai dengan keinginan mereka.

Pada dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), informan R lebih bisa mengatur waktunya, sehingga informan R dapat memprioritaskan pekerjaan dan bermain. Sementara informan D kurang bisa mengatur waktunya, sehingga pekerjaan rumah seringkali terlupakan karena kesibukan atas tuntutan pekerjaannya di toko. Saat terjadi masalah dengan orang tua, kedua informan cenderung memilih diam terlebih dahulu.

Pada dimensi tujuan hidup (*purposive in life*), kedua informan sudah memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai. Informan R menginginkan untuk melanjutkan pendidikannya dengan berkuliah. Sementara informan D, ingin menikah dengan pasangan yang dia rasa tepat. Keduanya sama-sama bertekad mengumpulkan gaji yang didapat dari hasil bekerja untuk mewujudkan impian tersebut.

Pada dimensi pertumbuhan pribadi (*optimal psychological functioning*), informan R masih merasa belum mengetahui potensi dirinya. Sedangkan informan D memandang dirinya sebagai seseorang yang kuat saat menghadapi masalah, namun mudah marah dan mengabaikan masalah kesehatan.

Ada pun tema-tema baru yang peneliti temukan, yaitu dampak dari *toxic parent* dan cara *coping stress*. Dampak dari *toxic parent*, yaitu kurang percaya diri, cenderung lebih diam, dan membatasi hubungannya dengan orang lain dirasakan oleh informan R. Sedangkan informan D merasa takut dengan sang Ayah dan sulit untuk mengekspresikan emosinya. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Aprilia (2023), terdapat beberapa dampak sama yang muncul pada kedua informan, yaitu memiliki perasaan takut, menutup diri, dan kesulitan dalam

mengekspresikan emosi. Terdapat perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya, pada penelitian sebelumnya hanya mengungkapkan dampak dari *toxic parenting* dan tidak dikaitkan dengan gambaran *psychological well being*. Pada penelitian ini menjelaskan mengenai gambaran *psychological well being* remaja yang memiliki orang tua *toxic* yang dilihat dari enam aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. *Coping stress* yang dilakukan kedua informan berbeda, informan R melakukan *coping stress* dengan mendengarkan musik dan memberikan afirmasi positif pada diri sendiri. Sementara informan D melakukan *coping stress* dengan keluar rumah untuk mencari angin segar dan makan.

Berdasarkan Gambar 1, hubungan yang terjalin antar tema dapat dijabarkan sebagai berikut: Sesuai dengan penjelasan informan yang bekerja untuk mencapai tujuan hidup dan melalui tujuan hidup informan dapat mencapai otonomi. Informan R dan D bekerja dan mengumpulkan gaji untuk mencapai tujuan hidup masing-masing. Kemudian, informan D memandang bahwa tujuan hidupnya, yaitu menikah, dapat membuatnya lebih mandiri. Kedua informan memiliki otonomi dengan tujuan hidup yang sudah pasti. Hal tersebut sesuai dengan Ryff (1995), yang mengatakan bahwa orang yang memiliki otonomi tinggi mampu untuk menentukan keputusan untuk tujuan hidupnya sendiri dan terlepas dari tekanan sosial.

Selanjutnya adalah variabel penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain. Hubungan ini dapat dilihat pada informan R, karena ia tidak mau membuat ekspektasi tinggi terhadap orang lain sehingga kepercayaan R pada orang lain pun ikut berkurang. Selain itu, R juga tidak mau mempunyai rasa tidak nyaman pada dirinya, sehingga hubungan R dengan orang terdekatnya bisa dibalang masih cukup baik. Salah satu faktor keberhasilan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan ditentukan dengan keberhasilan individu dalam menerima keadaan dirinya sendiri. Sesuai dengan hal tersebut, informan R cenderung belum dapat menerima dirinya dengan positif, hal ini membuat hubungan dengan orang terdekatnya berjalan dengan baik.

Variabel penerimaan diri dan otonomi dapat dijabarkan sebagaimana yang terjadi pada informan R. Terlihat dari jawaban R pada (R-127) yang menyatakan bahwa ia takut berekspektasi yang akibatnya ia memutuskan untuk tidak terlalu peduli terkait keputusan orang tuanya (dalam R-168). Informan R memiliki otonomi yang tinggi, sehingga informan R tidak terlalu peduli terkait keputusan dari orang tuanya dan cenderung untuk tetap menjalani segala keputusan dan tujuan yang dimilikinya yang tetap ingin berkuliah meskipun ditentang orang tuanya. Sesuai yang dikatakan oleh Ryff (1995), individu yang memiliki otonomi tinggi mampu melepaskan tekanan sosial dan mampu membuat keputusan sendiri.

Informan R tidak mau mempunyai rasa tak nyaman pada dirinya (R-159), sehingga hal tersebut menyebabkan R menjadi pribadi yang lebih diam dari sebelumnya (R-213) hal ini menunjukkan penerimaan diri informan. Informan R memiliki penerimaan diri yang rendah menyebabkan perubahan pribadi pada dirinya lebih diam dari sebelumnya. Menurut Coopersmith (dalam Susanto, 2015) Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah cenderung merasa bahwa dirinya ditolak, keraguan dan merasa bahwa dirinya tidak bernilai.

Adapun penerimaan diri dan coping stress bisa dilihat dari pernyataan R yang mengungkapkan bahwa ia tidak mau merasa tidak nyaman (R-159) sehingga ia terbiasa untuk memberikan afirmasi positif pada dirinya sendiri agar terus merasa tenang dan nyaman (R-185 & R-187). Hal ini senada dengan penelitian Rodriguez pada perempuan yang merupakan

korban kekerasan, namun memiliki penerimaan diri yang baik melakukan mekanisme *coping* melalui *self-controlling* (Rodriguez, 2011).

Hubungan positif dan penguasaan lingkungan pada informan R memiliki beberapa hal tertentu yang membuatnya tidak bisa sepenuhnya percaya pada orang lain (R-138). Menurut peneliti hal tersebut memiliki hubungan tersirat dengan pernyataan R yang lain, yakni terkait bagaimana ia mengatur dan menyesuaikan waktu antara waktu pribadi dan waktu bersama orang lain.

Informan R memiliki tujuan untuk kuliah (R-43). Kemudian informan R menjalin hubungan baik dengan orang-orang di dekatnya (R-149 & R-153). Melalui hubungan tersebut, informan R mendapatkan informasi mengenai perkuliahan dan saran yang membantu dari rekan kerjanya. Namun informasi ini masih disampaikan secara tersirat oleh informan R, sehingga hubungannya kurang kuat. Informan R masih belum bisa mempercayai orang lain sepenuhnya (R-138) dan kepercayaannya kepada orang lain juga berkurang (R-233) karena informan R menjadi lebih diam (R-213) dan membatasi bermain bersama teman (R-218). Pada informan D, hubungannya dengan sang ayah tidak baik yang membuat D takut dekat dengan ayahnya (D-72).

Terkait dengan tujuan hidup, informan D memiliki tujuan ingin menikah dengan orang yang tepat (D-54) karena informan D merasa takut dengan ayahnya (D-72). Ketakutan informan D terhadap ayahnya membuat informan D ingin menikah dengan orang yang dirasa lebih baik daripada ayahnya yang disebut informan D sebagai orang yang tepat karena informan D tidak ingin merasakan adanya hubungan *toxic* lagi. Namun, hal ini masih disampaikan secara tersirat.

Kemampuan *coping* terlihat dari informan D ketika mengontrol emosi dengan keluar rumah sekaligus mencari makan (D-60). Makanan yang didapatkan informan D dari luar biasanya berupa makanan cepat saji, sehingga informan D berakhir mengabaikan kesehatannya (D-56). Courtois et al. (dalam Brooks et al., 2019) menyebutkan bahwa pertumbuhan pribadi yang rusak dapat mengganggu keterampilan *coping stress* dalam merespon peristiwa traumatis.

Adapaun dampak dari pola asuh yang terlihat saat informan R merasa kurang percaya diri (R-213) dan membatasi bermain bersama temannya (R-218), informan R akan mendengarkan musik (R-184) dan memberikan penguatan melalui afirmasi positif kepada dirinya sendiri (R-185 & R-187). Saat informan D merasa takut dengan ayahnya ketika ayahnya pulang dari kerja (D-72), maka informan D akan pergi keluar rumah untuk mencari kesegaran (D-60). Praktik *parenting* yang buruk, dapat berdampak pada kemampuan mengatasi stres (*coping stres*) sepanjang masa hidup (McLafferty et al., 2019). McLafferty et al. (2019) melanjutkan bahwa kontrol orang tua yang berlebihan berhubungan dengan upaya mengatasi masalah yang lebih buruk, sehingga mengembangkan keterampilan *coping* yang baik dibutuhkan untuk mengatasi stressor.

Berdasarkan hasil wawancara dari kedua informan, didapatkan bahwa gambaran kesehatan mental pada remaja yang memiliki orang tua yang *toxic* bisa berbeda tergantung pada bagaimana remaja memandang dan menghadapi setiap permasalahan dengan orang tuanya. Namun, perbedaan yang ditunjukkan juga tidak begitu besar. Kedua informan memiliki penerimaan diri yang berbeda, informan R belum memandang dirinya secara positif, namun

telah memaafkan masa lalunya. Sementara informan D memandang dirinya secara positif, namun masih berusaha untuk memaafkan masa lalunya. Dalam menjalin hubungan dengan orang lain, keduanya sama-sama memiliki hubungan positif dengan orang lain, namun informan D tidak menjalin hubungan yang positif dengan ayahnya. Kedua informan juga memiliki otoritas dalam hidupnya karena mereka dapat menentukan pilihan tanpa tekanan dan sudah memiliki pekerjaan untuk memenuhi kebutuhannya. Namun dalam penguasaan lingkungan informan D masih mengalami kesulitan, sementara informan R sudah dapat mengatur. Kedua informan juga sudah mempunyai tujuan hidup masing-masing. Dalam pertumbuhan pribadi, keduanya masih mengalami beberapa masalah. Dampak yang dialami oleh informan akibat *toxic parent*, di antaranya memiliki perasaan takut, menutup diri, dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi. *Coping stress* yang dilakukan kedua informan dalam menghadapi masalah juga berbeda berdasarkan pengalaman dan dukungan lingkungan sekitar, informan R melakukan *coping stress* dengan mendengarkan musik dan memberikan afirmasi positif pada diri sendiri. Sementara informan D melakukan *coping stress* dengan keluar rumah untuk mencari angin segar dan makan.

#### 4. Simpulan

Disimpulkan dari pembahasan diatas, bahwa gambaran kesehatan mental pada remaja yang memiliki orang tua yang *toxic* dapat berbeda-beda tergantung pada cara remaja memandang dan menghadapi permasalahan dengan orang tuanya. Perbedaan kondisi kesehatan kedua informan juga dipengaruhi oleh pengalaman dan kondisi lingkungan sekitar. *Toxic Parent* yang dialami oleh kedua informan memiliki dampak kepada informan, seperti perasaan takut, menutup diri, dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi. Kedua informan memiliki *problem solving* yang berbeda pula berdasarkan pengalaman dan lingkungan sekitar. *Problem solving* yang dilakukan kedua informan seperti keluar mencari angin segar, memberikan afirmasi positif hingga mendengarkan musik.

Terdapat kebaruan dari penelitian ini dibanding dari penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya hanya mengungkapkan terkait dampak *toxic parent* terhadap remaja, sedangkan penelitian ini membahas terkait kondisi kesehatan mental remaja yang dikaitkan dengan aspek *psychological well-being* serta dampak dengan *coping stress* dari *toxic parent* yang dirasakan remaja di Sidoarjo.

#### Daftar Rujukan

- Asy'ary, S. (2019). Kekerasan Terhadap Anak. *Jurnal Keislaman*, 2(2).
- Aprilia, E. S., Alfreda, A. Z., Jannah, A., Solikhah, M., & Pradana, H. H. (2023). Dampak toxic parents terhadap kesehatan mental remaja akhir. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(2), 210-225.
- Brooks, M., Graham-Kevan, N., Robinson, S., & Lowe, M. (2019). Trauma characteristics and posttraumatic growth: The mediating role of avoidance coping, intrusive thoughts, and social support. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(2), 232.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design qualitative, quantitative, and mix amethods approaches (edisi keempat)*. California: SAGE Publications, Inc.
- Dahlan, A. (2022). Karakteristik toxic parenting anak dalam keluarga. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 190-196.
- Dunham, S. M., & Dermer, S. B. (2011). Poisonous parenting: Toxic relationships between parents and their adult children (J. Carlson (ed.)). *Taylor & Francis*.
- Dwi, A. (2023). *Peran orang tua dalam mengawasi pertumbuhan anak*. fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Diakses tanggal 19 September 2023.
- Gunatirin, E. Y. (2018). *Kesehatan mental anak dan remaja*.

- Hanurawan, F. (2016). *Metode penelitian kualitatif dalam ilmu psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Istayana, F. M.L. (2022). *Gambaran kesehatan mental masyarakat pada masa pandemi covid-19 di rt 01 rw 01 desa Lumbang Sari Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang*. Diploma (D3) Thesis, ITSK RS dr. Soepraoen.
- Latifah, L. (2015). 5 Ciri Toxic Parenting. <https://www.parenting.co.id/keluarga/5-ciri-toxic-parent>. Diakses pada 19 September 2023
- McLafferty, M., Armour, C., Bunting, B., Ennis, E., Lapsley, C., Murray, E., & O'Neill, S. (2019). Coping, stress, and negative childhood experiences: The link to psychopathology, self-harm, and suicidal behavior. *PsyCh journal*, 8(3), 293-306.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis, a methods sourcebook, Edition 3*. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.
- Oktariani, O. (2021). Dampak toxic parents dalam kesehatan mental anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 215-222.
- Rodriguez, T. J. (2011). Psychological well-being and coping mechanisms of battered women. *Asian journal of health*, 1(1), 111-128.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Santrock, J.W. (2011). *Life Span Development edisi ke dua belas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Susanto, Ahmad. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenada media Group.
- WHO. (2001). *Atlas: Mental Health Resources in The WWorld*. Geneva: World Health Organization.