



Peran Konseling Keluarga dalam Mengurangi Dampak *Toxic parenting* Terhadap Kesehatan Mental Anak

Ananda Salsabila Yorasaki¹, M. Fahli Zatrahadi², Miftahuddin³

Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau¹⁻³

Email Korespondensi: yorasakia01@gmail.com, m.fahli.zatra.hadi@uin-suska.ac.id,

miftahuddin@uin-suska.ac.id

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 12 Januari 2026

Article Accepted: 22 Maret 2026, Article published: 24 Juni 2026

ABSTRACT

Children's mental health is often neglected due to unhealthy parenting styles, such as toxic parenting, which includes emotional pressure, physical and verbal abuse, and neglect. This study aims to analyze the role of family counseling as an intervention to reduce the negative impacts of toxic parenting on children's mental health and to improve family relationships. The research method used is a literature review, collecting secondary data from relevant journals and scientific articles. The results indicate that toxic parenting significantly damages children's psychological stability, leading to stress, anxiety, low self-esteem, and hindering social-emotional development. Family counseling, particularly through the Structural Family Therapy (SFT) approach, has proven effective in enhancing communication, strengthening emotional bonds, and fostering healthier family dynamics. In conclusion, family counseling is a vital intervention to identify harmful parenting patterns and create an environment that supports children's mental recovery and optimal development.

Keywords: toxic parenting, children's mental health, family counseling.

ABSTRAK

Kesehatan mental anak sering terabaikan akibat pola asuh yang tidak sehat, seperti toxic parenting yang mencakup tekanan emosional, kekerasan fisik dan verbal, serta pengabaian. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran konseling keluarga sebagai intervensi untuk mengurangi dampak negatif toxic parenting terhadap kesehatan mental anak dan memperbaiki hubungan keluarga. Metode penelitian berupa studi literatur dengan pengumpulan data sekunder dari jurnal dan artikel ilmiah terkait. Hasil menunjukkan bahwa toxic parenting secara signifikan merusak stabilitas psikologis anak, menyebabkan stres, kecemasan, dan rendahnya kepercayaan diri, serta menghambat perkembangan sosial-emosional. Konseling keluarga, khususnya melalui pendekatan Structural Family Therapy (SFT), terbukti efektif dalam meningkatkan komunikasi, memperkuat ikatan emosional, dan membangun dinamika keluarga yang lebih sehat. Kesimpulannya, konseling keluarga merupakan intervensi penting untuk mengenali pola asuh merugikan dan menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan serta perkembangan mental anak secara optimal.

Kata Kunci: Pola asuh beracun, kesehatan mental anak, konseling keluarga.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan, tetapi sering kurang diperhatikan atau dianggap remeh oleh orang tua, orang tua lebih fokus pada aspek fisik dan akademik, sementara generasi Z justru lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental. Namun, tidak sedikit anak tetap mengalami stres, kecemasan, dan depresi akibat pola asuh yang kurang tepat serta minimnya dukungan orang tua (Nikmatus & Wijayanti, 2024). Keluarga adalah tempat pertama dan utama yang sangat penting bagi anak, keluarga yang sehat akan membentuk sikap, kepribadian, dan mental anak secara matang. Namun, ada orang tua yang mengabaikan atau tidak peduli dengan anak mereka. Bahkan sebagian orang tua menggunakan kekerasan fisik dan verbal. *Toxic parenting* adalah istilah yang mengacu pada pola pengasuhan seperti ini, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental anak (Jalal et al., 2022).

Toxic parenting bisa memberikan dampak serius terhadap kestabilan mental anak saat ini. Pola asuh yang tidak sehat seperti mengabaikan hak anak, memberikan tekanan emosional, serta memberikan hukuman fisik secara berlebihan, dapat menghambat perkembangan psikologis anak (Izzatiya et al., 2023). Fenomena ini juga terlihat dari data KPAI tahun 2025 yang mencatat 2.031 kasus pelanggaran hak anak dengan 2.063 korban, dimana sebagian besar pelaku berasal dari lingkungan keluarga sendiri (KPAI, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa keluarga yang seharusnya menjadi tempat aman bagi anak justru dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental anak. Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, konseling keluarga menawarkan struktur yang berguna untuk membantu anggota keluarga memperbaiki cara berkomunikasi, memperkuat ikatan, serta menemukan solusi yang saling mendukung (Syam et al., 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji dampak *toxic parenting* terhadap kesehatan mental anak, sebagian besar masih berfokus pada identifikasi dampak tanpa membahas secara mendalam upaya penggunaannya. Selain itu, kajian mengenai peran konseling keluarga sebagai intervensi dalam mengurangi dampak *toxic parenting* masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji secara spesifik peran konseling keluarga dalam konteks tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peran konseling keluarga dalam memperbaiki pola hubungan keluarga yang buruk yang disebabkan oleh *toxic parenting* dan mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur sebagai pendekatan utama untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang relevan dengan topik yang dibahas. Metode ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber sekunder, seperti buku, artikel ilmiah, jurnal, dan materi pendukung lainnya yang berhubungan dengan penelitian untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai suatu fenomena (Andre et al., 2024). Metode ini digunakan untuk menganalisis peran konseling keluarga dalam mengurangi dampak *toxic parenting* terhadap kesehatan mental anak, berdasarkan berbagai hasil penelitian terdahulu.

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari jurnal, artikel ilmiah, serta sumber akademik lainnya yang berkaitan dengan *toxic parenting*, kesehatan mental anak, dan konseling keluarga. Peneliti memperoleh literatur melalui beberapa database ilmiah, yaitu Google Scholar, SINTA, dan GARUDA. Penggunaan beberapa database tersebut bertujuan untuk memperoleh referensi yang relevan, kredibel, dan sesuai dengan fokus penelitian. Data dikumpulkan secara sistematis melalui pencarian dan seleksi literatur di database ilmiah menggunakan kata kunci terkait seperti "*toxic parenting*," "kesehatan mental anak," dan "konseling keluarga." Proses seleksi meliputi telaah judul, abstrak, dan isi untuk memastikan kesesuaian dengan topik penelitian. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif menggunakan teknik analisis konten untuk mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menginterpretasi informasi tentang peran konseling keluarga dalam mengurangi dampak *toxic parenting* terhadap kesehatan mental anak. Analisis dilakukan secara kritis dengan membandingkan hasil penelitian terdahulu untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai fenomena yang dikaji. Dengan demikian, metode studi literatur ini memungkinkan penelitian untuk mengintegrasikan berbagai temuan akademik guna memberikan gambaran komprehensif terkait topik yang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh melalui analisis terhadap berbagai artikel ilmiah, jurnal nasional, dan sumber literatur yang relevan mengenai *toxic parenting* dan kesehatan mental anak. Peneliti menelaah beberapa hasil penelitian terdahulu yang membahas bentuk-bentuk *toxic parenting*, dampak psikologis yang ditimbulkan, serta peran konseling keluarga dalam mengurangi dampak tersebut. Berdasarkan hasil kajian literatur, ditemukan bahwa *toxic parenting* ditandai dengan kontrol berlebihan, kekerasan verbal, tuntutan yang tidak realistis, serta kurangnya dukungan emosional kepada anak. Kondisi tersebut memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental anak seperti kecemasan, stres, rendah diri, hingga depresi.

Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling keluarga memiliki peran penting dalam membantu memperbaiki komunikasi antara orang tua dan anak, membangun hubungan emosional yang lebih sehat, serta membantu anak mengatasi tekanan psikologis akibat pola asuh yang tidak sehat. Temuan-temuan dari berbagai penelitian tersebut kemudian dianalisis dan disintesis untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran konseling keluarga dalam mengurangi dampak *toxic parenting* terhadap kesehatan mental anak.

Table : Review Artikel

No	Peneliti dan Tahun	Judul	Hasil
1	(Nikmatus & Wijayanti, 2024)	PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI TOXIC PARENTS	Hasil penelitian dalam jurnal ini menunjukkan bahwa pola parenting yang toxic dapat merusak kesehatan mental

		KESEHATAN MENTAL ANAK	anak, menyebabkan sikap temperamental, egois, dan kurang empati. Anak-anak yang mengalami <i>toxic parenting</i> cenderung menunjukkan perilaku tertutup dan sulit mengelola emosi serta akademik. Selain itu <i>toxic parenting</i> dapat menciptakan keluarga yang tidak harmonis dan meningkatkan risiko masalah mental seperti stres dan depresi pada anak
2	(Leonardo & Hindradjat, 2026)	INTERVENSI KONSELING UNTUK MENGATASI TOXIC PARENTING	Hasil penelitian dari jurnal ini menunjukkan bahwa pola asuh <i>toxic parenting</i> dapat menimbulkan masalah emosional dan perilaku pada anak, seperti rendah diri, kecemasan, dan agresivitas. Intervensi konseling yang dilakukan terbukti efektif dalam memperbaiki pola komunikasi dan hubungan keluarga, mengurangi konflik, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan orang tua
3	(Izzatiya et al., 2023)	Analisis <i>Toxic parenting</i> terhadap Tingkat Kestabilan Mental Anak Masa Kini	Hasil penelitian dari jurnal ini menunjukkan bahwa <i>toxic parenting</i> dan broken home dapat menyebabkan gangguan kepercayaan diri, kesulitan pengambilan keputusan, perasaan bersalah, dan masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya pengasuhan yang sehat dan peran orang tua dalam mendukung kestabilan mental anak-anak
4	(Nurfaizah, 2023)	Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Terhadap Kesehatan Mental Anak	Penelitian ini menegaskan bahwa keluarga sebagai lingkungan utama sangat berpengaruh terhadap kondisi mental anak dan bahwa kekerasan dalam rumah tangga dapat menimbulkan dampak serius pada kesehatan mental mereka

5	(Ersami & Wardana, 2023)	Pengaruh <i>Toxic parenting</i> bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review	Hasil jurnal menunjukkan bahwa <i>toxic parenting</i> berdampak negatif signifikan pada kesehatan mental anak, seperti rendah diri, stres, ansietas, dan gangguan psikologis. Anak-anak tersebut juga berisiko mengalami gangguan perkembangan, meniru pola asuh negatif, serta mengalami masalah emosi, perilaku, dan kesehatan fisik seperti gangguan tidur dan sistem kekebalan tubuh yang lemah.
6	(Damayanti, 2023)	Fenomena Pola Asuh Orang tua dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental Anak	Jurnal ini menunjukkan bahwa pola asuh orang tua sangat memengaruhi kesehatan mental dan perkembangan sosial emosional anak. Pola asuh otoritatif, otoriter, permisif, dan mengabaikan berkaitan dengan kondisi mental dan perilaku anak. Pola asuh yang tepat mendukung perkembangan psikomotorik, kognitif, afektif, serta membentuk karakter positif dari masa kanak-kanak hingga dewasa.
7	(Fitri & Hutagalung, 2023)	PENGARUH PERILAKU KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK	Hasil dari jurnal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental anak dipengaruhi oleh faktor keluarga, lingkungan sekolah, ekonomi, dan sosial. Intervensi seperti positive behavior support dapat meningkatkan kesehatan mental anak, dan pentingnya peran keluarga serta guru dalam menjaga dan mendukung kesehatan mental anak juga ditekankan.
8	(Putri et al., 2022)	Peranan konselor dalam konseling keluarga untuk meningkatkan keharmonisan keluarga	Penelitian menunjukkan peran konselor penting dalam meningkatkan keharmonisan keluarga melalui konseling, yang membantu memperbaiki komunikasi, memperkuat pengenalan diri, dan menerima kelemahan anggota keluarga untuk menciptakan suasana

9	(Dewi et al., 2021)	PERAN KONSELING KELUARGA DALAM MENGATASI PERMASALAHAN KELUARGA	positif dan mendukung perkembangan optimal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan keluarga yang paling umum meliputi masalah seksual, pendidikan, ekonomi, hubungan keluarga, kesehatan, dan agama. Konseling keluarga berperan penting dalam membantu menyelesaikan masalah tersebut, menciptakan suasana mental yang kondusif, dan mewujudkan keluarga yang harmonis dan bahagia .
10	(Hafizha, 2022)	KONSELING KELUARA STRUKTURAL SEBAGAI SALAH SATU PENDAKATAN KONSELING DALAM MENGEMBALIKAN PERAN DAN FUNGSI ANGGOTA KELUARGA	Hasil dari jurnal ini menunjukkan bahwa pendekatan terapi keluarga struktural (SFT) efektif dalam mengembalikan peran dan fungsi anggota keluarga, serta membentuk keluarga yang harmonis. SFT membantu memperbaiki komunikasi, mengatasi konflik, dan merestrukturisasi keluarga agar lebih adaptif terhadap perubahan lingkungan .

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai penelitian yang telah dirangkum dalam tabel, dapat dipahami bahwa *toxic parenting* memiliki dampak yang signifikan dan kompleks terhadap kesehatan mental anak.

Bentuk bentuk Toxic parenting

Toxic parenting merupakan pola pengasuhan yang tidak sehat dan beragam bentuknya, termasuk pola asuh otoriter yang kaku, permisif yang terlalu membebaskan, serta pengabaian emosional terhadap anak. Pola-pola ini dapat menyebabkan anak tumbuh menjadi pribadi yang temperamental, egois, dan kurang memiliki empati terhadap orang lain (Nikmatus & Wijayanti, 2024). Selain itu, kekerasan dalam rumah tangga merupakan bentuk ekstrem dari *toxic parenting* yang sangat merusak kesehatan mental dan perkembangan anak (Nurfaizah, 2023). Secara keseluruhan, pola asuh negatif ini menghambat kemampuan anak dalam mengelola emosi dan berinteraksi sosial dengan baik, sehingga berpotensi menciptakan masalah perilaku jangka panjang.

Dampak Psikologis pada Anak

Dampak *toxic parenting* terhadap anak sangat kompleks dan serius. Anak-anak yang mengalami pola asuh seperti ini sering kali menunjukkan rendahnya kepercayaan diri, perasaan bersalah yang berlebihan, serta kesulitan dalam

mengambil keputusan yang tepat (Izzatiya et al., 2023). Tidak hanya itu, mereka juga rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, ansietas, serta perasaan rendah diri yang dapat menghambat perkembangan kepribadian yang sehat. Lebih jauh, dampak negatif ini tidak hanya terbatas pada aspek mental dan emosional, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan fisik anak, seperti munculnya gangguan tidur dan melemahnya daya tahan tubuh, menunjukkan bahwa *toxic parenting* memberikan efek yang menyeluruh dan berkelanjutan (Ersami & Wardana, 2023).

Peran Konseling Keluarga

Konseling keluarga menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam mengatasi dampak buruk *toxic parenting*. Melalui konseling, komunikasi antar anggota keluarga dapat diperbaiki, konflik yang sering terjadi dapat diminimalisir, dan kesejahteraan psikologis anak serta orang tua dapat meningkat secara signifikan (Leonardo & Hindradjat, 2026). Peran konselor sangat penting dalam membantu setiap anggota keluarga memahami diri sendiri dan satu sama lain, serta membangun penerimaan yang lebih baik, sehingga tercipta suasana keluarga yang harmonis dan mendukung perkembangan mental anak (Putri et al., 2022); (Dewi et al., 2021). Pendekatan Structural Family Therapy (SFT) secara khusus mampu memperbaiki struktur keluarga dan memperjelas peran masing-masing anggota, sehingga hubungan antar anggota menjadi lebih seimbang, terbuka, dan adaptif terhadap perubahan (Hafizha, 2022); (Saputri, 2021).

Tantangan Penerapan Konseling Keluarga

Meskipun konseling keluarga memiliki banyak manfaat, penerapannya tidak lepas dari berbagai tantangan. Masalah kesehatan mental anak bersifat multidimensional, dipengaruhi tidak hanya oleh dinamika internal keluarga tetapi juga oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, pendidikan, dan kondisi ekonomi keluarga (Fitri & Hutagalung, 2023). Oleh karena itu, intervensi konseling harus dirancang dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan spesifik tiap keluarga agar dapat berjalan efektif. Selain itu, membangun keterbukaan, kejujuran, dan komunikasi yang sehat dalam keluarga sering kali menjadi tantangan tersendiri yang membutuhkan waktu dan kesabaran agar proses konseling dapat memberikan hasil yang optimal dan berkelanjutan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *toxic parenting* memberikan dampak negatif yang luas terhadap kesehatan mental anak, mencakup aspek emosional, sosial, dan perilaku. Oleh karena itu, konseling keluarga sangat berperan dalam mengurangi dampak negatif *toxic parenting* terhadap kesehatan mental anak. Melalui proses konseling, keluarga diajak untuk mengenali dan memahami pola pengasuhan yang merugikan serta belajar membangun komunikasi yang lebih sehat dan terbuka antar anggota keluarga. Konselor membantu keluarga merancang strategi pengelolaan emosi dan perilaku yang positif, menciptakan suasana yang lebih hangat dan harmonis. Dengan membaiknya hubungan serta dinamika keluarga, anak mendapat dukungan emosional yang diperlukan untuk menghadapi tekanan atau trauma akibat *toxic parenting*. Dengan begitu, konseling keluarga tak

hanya mengatasi masalah yang ada, tetapi juga mendukung perkembangan mental anak agar lebih sehat dan kuat.

SIMPULAN

Toxic parenting memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental anak, termasuk gangguan emosional, sosial, dan perilaku yang dapat berlanjut hingga dewasa. Pola asuh yang tidak sehat seperti tekanan emosional, kekerasan, dan pengabaian dapat menghambat perkembangan psikologis anak dan menurunkan kualitas hubungan keluarga. Konseling keluarga, terutama dengan pendekatan Structural Family Therapy (SFT), terbukti efektif sebagai intervensi dalam mengurangi dampak buruk *toxic parenting*. Melalui konseling, keluarga dapat memperbaiki komunikasi, memperkuat ikatan emosional, dan merancang pola asuh yang lebih sehat serta mendukung pemulihan dan perkembangan mental anak secara optimal. Dengan demikian, konseling keluarga menjadi kunci penting dalam menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis dan mendukung kesehatan mental anak secara berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Andre, F., Rusdy, A. S., & Hartatiana. (2024). Studi Literatur: Landasan Dalam Memilih Metode Penelitian Yang Tepat. *Journal Educational Research and Development* | E-ISSN: 3063-9158, 1(2), 259-263. <https://doi.org/10.62379/jerd.v1i2.142>
- Damayanti, A. N. (2023). Fenomena Pola Asuh Orang tua dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa, Sastra Dan Budaya (SEBAYA)*, 3(1), 29-39.
- Dewi, R., Azizah, A., Mareska, S., Suriyanti, S., & Hartini, H. (2021). Peran Konseling Keluarga Dalam Mengatasi Permasalahan Keluarga. *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 115-128. <https://doi.org/10.18326/iciegc.v1i1.57>
- Ersami, F. K., & Wardana, M. A. W. (2023). Pengaruh *Toxic parenting* bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review. *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF*, 6(2), 324-334.
- Fitri, N. Y., & Hutagalung, S. A. (2023). Pengaruh Perilaku Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies*, 4(2), 60-65. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/psga/article/view/18339>
- Hafizha, R. (2022). Konseling Keluarga Struktural sebagai Salah Satu Pendekatan Konseling dalam Mengembalikan Peran dan Fungsi Anggota Keluarga. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(2), 217-227. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2.530>
- Izzatiya, K. Z., Anggaeni, C. F., Amali, S. B., Azizah, D., & Zulkarnain, L. I. (2023). Analisis *Toxic parenting* terhadap Tingkat Kestabilan Mental Anak Masa Kini. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 3(2), 86-91.

-
- Jalal, N. M., Syam, R., Istiqamah, S. H. N., Ansar, W., & Ismail, I. (2022). Psikoedukasi Mengatasi *Toxic parenting* Bagi Remaja. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 427-433. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1312>
- Leonardo, J., & Hindradjat, J. (2026). INTERVENSI KONSELING UNTUK MENGATASI TOXIC PARENTING. *Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, 3(1), 96-111.
- Nikmatus, I. C., & Wijayanti, Q. N. (2024). PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI TOXIC PARENTS BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK. *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)*, 2(1), 50-61.
- Nurfaizah, I. (2023). Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Gunung Djati Conference Series*, 19(1), 95-103.
- Putri, J. E., Mudjiran, M., Nirwana, H., & Karneli, Y. (2022). Peranan konselor dalam konseling keluarga untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 28-31. <https://doi.org/10.29210/08jces189000>
- Saputri, H. R. (2021). Structural family therapy untuk memperbaiki interaksi dalam keluarga. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(3), 113-118. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.16454>
- Syam, H., Fasmawati, R., & Sonia. (2025). Pendekatan-Pendekatan Konseling Keluarga. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3, 145-151.