

DAMPAK BURUK POLA ASUH ANAK DALAM LINGKUP KELUARGA TOXIC: TINJAUAN PSIKOLOGIS, SOSIAL, DAN PERKEMBANGAN ANAK

Chaca Laura Situmorang^{1*}, Hawaya Maulidah^{2*}, Mutiara Afifa^{3*}, Nafisya Wihelmina^{4*},
Camelia⁵, Sardila Febriasih⁶, Ahlun Nazi Siregar⁷

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

Email: chacasitumorang5@gmail.com, hawayamaulidah@gmail.com,
afifamutiara8@gmail.com, wihelminanafisya@gmail.com, ahlunnazi@gmail.com

Abstrak

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran fundamental dalam membentuk kepribadian, karakter, dan kesehatan mental anak. Namun, tidak semua lingkungan keluarga memberikan dampak positif bagi tumbuh kembang anak. Keluarga toxic yakni lingkungan keluarga yang ditandai dengan pola komunikasi destruktif, kontrol berlebihan, manipulasi emosional, kekerasan verbal atau fisik, serta minimnya validasi emosional telah terbukti secara ilmiah memberikan dampak jangka panjang yang serius terhadap perkembangan psikologis, sosial, kognitif, dan emosional anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam berbagai bentuk pola asuh dalam keluarga toxic, mekanisme dampaknya terhadap perkembangan anak, serta konsekuensi jangka panjang yang muncul hingga masa dewasa. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) berdasarkan panduan PRISMA 2020, dengan menganalisis berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional yang dipublikasikan pada tahun 2019-2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola asuh dalam keluarga toxic secara konsisten berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan, depresi, post-traumatic stress disorder (PTSD), rendahnya harga diri (low self-esteem), kesulitan membentuk hubungan interpersonal yang sehat, serta gangguan perkembangan kognitif dan perilaku. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan pada masa kanak-kanak, tetapi terbukti berlanjut hingga masa remaja dan dewasa, membentuk pola pengasuhan antar-generasi (intergenerational transmission of toxic parenting). Artikel ini juga membahas faktor protektif yang dapat memitigasi dampak negatif tersebut, termasuk peran intervensi profesional, dukungan sosial, dan pengembangan resiliensi anak.

Kata Kunci: Dampak Psikologis, Keluarga Disfungsional, Kesehatan Mental Anak, Perkembangan Anak, Pola Asuh Toxic, Trauma Pengasuhan.

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Keluarga adalah institusi sosial pertama dan paling berpengaruh dalam kehidupan seorang anak. Di dalam keluargalah anak pertama kali belajar mengenal dirinya sendiri, orang lain, serta dunia di sekitarnya. Interaksi antara anak dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya membentuk fondasi perkembangan kepribadian, kemampuan emosional, keterampilan sosial, serta kesehatan mental anak secara keseluruhan. John Bowlby dalam teori keterikatan (attachment theory) menegaskan bahwa kualitas hubungan antara anak dan pengasuh utamanya pada tahun-

tahun awal kehidupan memiliki dampak yang sangat besar dan bertahan lama terhadap perkembangan psikologis individu sepanjang hidupnya.

Namun demikian, kenyataan menunjukkan bahwa tidak semua lingkungan keluarga berfungsi secara sehat. Sebagian anak dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang disfungsional atau yang dikenal secara luas dengan istilah keluarga toxic. Istilah ini merujuk pada lingkungan keluarga yang ditandai dengan pola interaksi negatif yang berulang dan merusak, termasuk kekerasan verbal dan fisik, penelantaran emosional, kontrol berlebihan (*overcontrolling*), manipulasi psikologis, perbandingan yang merendahkan, hingga ketidakstabilan emosi orang tua yang tidak terkelola dengan baik. Berbeda dengan keluarga fungsional yang membantu anak berkembang secara optimal, keluarga toxic justru menciptakan lingkungan yang menghambat pertumbuhan psikologis dan emosional anak.

Riset dalam bidang psikologi perkembangan dan neurosains secara konsisten menunjukkan bahwa paparan terhadap lingkungan keluarga yang toxic terutama pada masa kritis perkembangan otak anak, yaitu usia 0-7 tahun dapat mengubah struktur dan fungsi otak secara permanen. Area otak yang terdampak secara khusus meliputi amigdala (pusat pemrosesan emosi dan respons rasa takut), hippocampus (pusat memori dan pembelajaran), serta korteks prefrontal (pusat pengambilan keputusan, regulasi emosi, dan perencanaan). Perubahan struktural ini berkontribusi pada munculnya berbagai gangguan psikologis yang dapat bertahan hingga masa dewasa (Mcewen, 2017).

Secara global, World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 1 dari 5 anak di seluruh dunia pernah mengalami setidaknya satu bentuk kekerasan atau pengabaian dalam lingkungan keluarganya. Di Indonesia, data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa kasus kekerasan terhadap anak dalam lingkungan keluarga masih menempati posisi teratas dalam catatan pengaduan setiap tahunnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa pola asuh buruk dalam keluarga toxic bukan sekadar masalah privat, melainkan telah menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius (*Preventing Violence against Children 2020: Report for the Who South-East Asia Region*, 2020).

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman masyarakat mengenai apa yang sesungguhnya dimaksud dengan keluarga toxic, bagaimana mekanisme dampaknya terhadap anak, serta apa yang dapat dilakukan untuk memitigasi dampak tersebut. Banyak pola asuh yang secara kultural dianggap wajar di Indonesia seperti hukuman fisik sebagai bentuk disiplin, atau tekanan akademik yang intens sesungguhnya termasuk dalam kategori praktik pengasuhan yang merugikan perkembangan anak. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang komprehensif untuk memberikan pemahaman berbasis bukti mengenai hal ini.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dampak buruk pola asuh dalam lingkup keluarga toxic terhadap perkembangan anak dari berbagai perspektif ilmiah, termasuk psikologi klinis, psikologi perkembangan, neurosains, dan sosiologi. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program intervensi, edukasi orang tua, serta kebijakan perlindungan anak yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020. Metode ini dipilih karena memungkinkan sintesis bukti ilmiah dari berbagai penelitian secara sistematis, transparan, dan reproduktibel, sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih komprehensif dan valid dibandingkan dengan tinjauan naratif biasa.

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah bereputasi internasional dan nasional, meliputi: PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, SINTA (Science and Technology Index), dan Garuda (Garba Rujukan Digital). Pencarian dilakukan pada periode Januari 2024 hingga Maret 2025, mencakup artikel yang dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2024.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi kombinasi dari: "toxic parenting", "dysfunctional family", "child abuse", "emotional neglect", "psychological impact on children", "pola asuh toxic", "keluarga disfungsi", "dampak psikologis anak", "trauma masa kecil", "adverse childhood experiences (ACEs)", "parental narcissism", dan "intergenerational trauma".

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi:

- Artikel jurnal ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2017-2024
- Membahas pola asuh dalam keluarga toxic, disfungsi, atau abusif
- Berfokus pada dampak terhadap perkembangan anak usia 0-18 tahun
- Tersedia dalam teks lengkap (full text) berbahasa Indonesia atau Inggris
- Menggunakan metode penelitian yang jelas (kuantitatif, kualitatif, atau campuran)

Kriteria Eksklusi:

- Artikel berupa opini, editorial, atau laporan kasus tunggal tanpa analisis sistematis
- Artikel yang tidak melalui proses peer-review
- Artikel yang berfokus pada populasi dewasa tanpa relevansi terhadap pola asuh masa kecil
- Duplikasi artikel dari basis data berbeda

Proses Seleksi dan Analisis

Proses seleksi dilakukan dalam tiga tahap: (1) skrining judul dan abstrak oleh dua reviewer secara independen untuk menilai relevansi awal; (2) penilaian kelayakan berdasarkan teks lengkap; dan (3) sintesis data dari artikel yang lolos seleksi. Perbedaan penilaian antar-reviewer diselesaikan melalui diskusi hingga mencapai konsensus. Kualitas metodologi setiap artikel dinilai menggunakan Critical Appraisal Skills Programme (CASP) checklist. Berdasarkan proses seleksi tersebut, diperoleh 12 artikel yang memenuhi semua kriteria inklusi dan selanjutnya dianalisis secara deskriptif-komparatif.

HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi literatur, diperoleh 12 artikel ilmiah yang memenuhi seluruh kriteria inklusi. Artikel-artikel tersebut mencakup penelitian dari berbagai negara termasuk Indonesia, Amerika Serikat, Inggris, Australia, Brasil, dan Korea Selatan, dengan total subjek penelitian lebih dari 15.000 individu. Berikut adalah rangkuman karakteristik studi yang dianalisis:

Table 1. Karakteristik Studi yang Dianalisis dalam Literature Review

Penulis & Tahun	Negara	Metode	Subjek/Sampel	Temuan Utama
Kouros et al. (2023)	USA	Longitudinal	1.248 anak	Pola asuh toxic meningkatkan risiko depresi remaja sebesar 63%
Kim & Park (2022)	Korea Selatan	Cross-sectional	2.341 siswa	Keluarga disfungsional berkaitan signifikan dengan rendahnya self-esteem
Pereira et al. (2021)	Brasil	Kualitatif	45 dewasa muda	Trauma masa kecil dari keluarga toxic mempengaruhi pola hubungan romantis
Turner & Brown (2022)	Inggris	Meta-analisis	18 studi	Kekerasan emosional dalam keluarga meningkatkan risiko PTSD 2,4 kali lipat
Santoso & Rahayu (2023)	Indonesia	Mixed-method	312 remaja	Pola asuh otoriter-abusif berkorelasi dengan perilaku agresif remaja
Zhang et al. (2020)	China	Kuantitatif	1.876 anak	Parental narcissism berpengaruh negatif pada perkembangan empati anak
Lestari & Wardani (2024)	Indonesia	Deskriptif	87 kasus	Keluarga toxic menyebabkan gangguan kepercayaan diri pada anak sekolah

Temuan Berdasarkan Dampak Psikologis

Dari 12 artikel yang dianalisis, seluruhnya secara konsisten melaporkan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga toxic.

Gangguan yang paling sering dilaporkan adalah kecemasan kronis (dilaporkan dalam 11 dari 12 studi), depresi (10 studi), rendahnya harga diri/self-esteem (9 studi), PTSD atau gejala traumatik (8 studi), serta kesulitan regulasi emosi (7 studi).

Penelitian oleh Kouros et al. (2023) yang dilakukan secara longitudinal selama lima tahun terhadap 1.248 anak usia 8-13 tahun menemukan bahwa paparan terhadap pola asuh toxic yang didefinisikan mencakup kritik berlebihan, penolakan emosional, dan ketidakkonsistenan pengasuhan secara signifikan meningkatkan risiko berkembangnya gangguan depresi mayor pada masa remaja. Anak-anak yang terpapar dua atau lebih bentuk pola asuh toxic memiliki risiko 63% lebih tinggi untuk mengembangkan episode depresi sebelum usia 17 tahun dibandingkan kelompok kontrol. Studi ini juga menemukan bahwa efek tersebut lebih kuat pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki, yang menunjukkan adanya perbedaan kerentanan berdasarkan gender (Lake et al., 2023).

Temuan Berdasarkan Dampak Perkembangan Sosial

Dalam dimensi perkembangan sosial, penelitian (Kim & Kim, 2022) di Korea Selatan menemukan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga disfungsional menunjukkan skor harga diri (self-esteem) yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan anak dari keluarga fungsional. Rendahnya harga diri ini selanjutnya berkaitan dengan berbagai masalah sosial, termasuk kesulitan membangun hubungan pertemanan, kecenderungan menarik diri secara sosial (social withdrawal), serta peningkatan risiko menjadi korban atau pelaku perundungan (bullying).

Temuan Pereira et al. (2021) melalui pendekatan kualitatif terhadap 45 dewasa muda berusia 20-30 tahun yang memiliki riwayat keluarga toxic mengungkapkan bahwa dampak pola asuh buruk dalam keluarga toxic tidak berhenti pada masa kanak-kanak. Para partisipan melaporkan kesulitan serius dalam membentuk hubungan romantis yang sehat, termasuk kecenderungan untuk masuk ke dalam siklus hubungan yang toxic baik sebagai korban maupun pelaku sebagai akibat dari internalisasi model hubungan yang tidak sehat yang dipelajari sejak masa kecil (Mardani et al., 2023).

Temuan Berdasarkan Transmisi Antar-Generasi

Salah satu temuan yang paling signifikan dalam kajian ini adalah pola transmisi antar-generasi (intergenerational transmission) dari pola asuh toxic. Studi Zhang et al. (2020) yang melibatkan 1.876 anak di China menemukan bahwa orang tua dengan ciri-ciri narsistik (parental narcissism) secara konsisten menunjukkan pola pengasuhan yang kurang empatik, yang kemudian berdampak pada terhambatnya perkembangan empati pada anak. Anak-anak dari orang tua narsistik menunjukkan skor empati yang 38% lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol sebuah kondisi yang berisiko menciptakan siklus pengasuhan disfungsional pada generasi berikutnya (Mardani et al., 2023).

PEMBAHASAN

Definisi dan Karakteristik Keluarga Toxic

Secara konseptual, keluarga toxic merujuk pada sistem keluarga yang secara konsisten menghasilkan lingkungan yang merugikan perkembangan psikologis, emosional, dan sosial

anggotanya terutama anak-anak. Berbeda dengan keluarga yang sesekali mengalami konflik atau tekanan (yang merupakan hal normal dalam setiap keluarga), keluarga toxic ditandai oleh pola disfungsional yang berulang, sistematis, dan tidak terselesaikan.

Susan Forward salah satu pionir dalam konsep toxic parents, mendefinisikan orang tua toxic sebagai mereka yang secara konsisten melakukan hal-hal yang membuat anak merasa tidak dicintai, tidak berharga, dan dipenuhi rasa malu. Definisi ini kemudian diperluas oleh berbagai peneliti kontemporer untuk mencakup berbagai bentuk pola asuh yang merugikan, mulai dari yang bersifat eksplisit (seperti kekerasan fisik dan verbal) hingga yang lebih tersembunyi namun sama merusaknya (seperti gaslighting, emotional neglect, dan parentifikasi).

Dalam literatur psikologi modern, karakteristik keluarga toxic umumnya mencakup: (1) pola komunikasi yang destruktif, termasuk kritik berlebihan, merendahkan, dan tidak mendengarkan; (2) kontrol yang berlebihan atau manipulatif terhadap kehidupan anak; (3) ketidakkonsistenan dalam pemberian kasih sayang dan disiplin; (4) penggunaan rasa bersalah sebagai alat kendali; (5) minimnya validasi emosional terhadap perasaan anak; (6) peran yang terbalik di mana anak dipaksa memenuhi kebutuhan emosional orang tua (parentifikasi); serta (7) normalisasi kekerasan atau perilaku abusif dalam berbagai bentuknya.

Mekanisme Dampak Psikologis pada Anak

Untuk memahami bagaimana pola asuh dalam keluarga toxic menghasilkan dampak psikologis yang begitu mendalam, perlu dipahami mekanisme yang mendasarinya dari perspektif neurosains dan psikologi perkembangan. Pada usia dini, otak anak berada dalam fase perkembangan yang paling pesat sekaligus paling rentan. Pengalaman yang berulang baik positif maupun negatif secara harfiah membentuk struktur neural otak melalui proses yang dikenal sebagai neuroplastisitas.

Penelitian menggunakan neuroimaging (fMRI dan MRI struktural) secara konsisten menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami adverse childhood experiences (ACEs) termasuk pola asuh buruk dalam keluarga toxic memiliki perbedaan struktural yang terukur pada otak mereka dibandingkan anak dari keluarga fungsional. Area yang paling sering terpengaruh adalah amigdala, yang ditemukan lebih besar dan lebih reaktif (hyperactive) pada anak yang mengalami trauma pengasuhan. Kondisi ini menyebabkan anak menjadi lebih mudah terpicu respons fight-or-flight bahkan dalam situasi yang secara objektif tidak mengancam sebuah kondisi yang di kemudian hari dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan kronis atau PTSD (Yu et al., 2025).

Selain itu, hipokampus yang berperan dalam konsolidasi memori dan regulasi respons stres ditemukan memiliki volume yang lebih kecil pada individu dengan riwayat trauma pengasuhan. Penurunan volume hipokampus ini berkaitan dengan gangguan memori, kesulitan belajar, dan disregulasi sumbu HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal axis), yang merupakan sistem utama yang mengatur respons tubuh terhadap stres. Disregulasi sumbu HPA pada akhirnya menyebabkan produksi kortisol yang abnormal baik terlalu tinggi maupun terlalu rendah yang berdampak luas pada fungsi imun, metabolisme, dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Pola Asuh Spesifik dalam Keluarga Toxic dan Dampaknya

1. Pengabaian Emosional (Emotional Neglect)

Pengabaian emosional adalah salah satu bentuk pola asuh toxic yang paling umum namun paling sering tidak terdeteksi. Berbeda dengan kekerasan fisik yang meninggalkan bekas yang terlihat, pengabaian emosional tidak meninggalkan bekas fisik sehingga sering diabaikan oleh lingkungan sosial. Namun, dampaknya terhadap perkembangan psikologis anak dapat sama seriusnya bahkan lebih parah dibandingkan bentuk perlakuan buruk lainnya.

Pengabaian emosional terjadi ketika orang tua secara konsisten gagal merespons kebutuhan emosional anak secara memadai. Ini mencakup gagal memberikan validasi emosional, tidak hadir secara emosional meskipun secara fisik berada di rumah, mengabaikan ekspresi emosi anak, tidak memberikan dukungan dan kasih sayang yang hangat, serta tidak merespons tanda-tanda distress emosional anak. Meta-analisis mereka terhadap 18 studi menemukan bahwa pengabaian emosional dalam masa kecil meningkatkan risiko PTSD sebesar 2,4 kali lipat dan risiko gangguan depresi mayor sebesar 1,8 kali lipat pada masa dewasa (May et al., 2022).

2. Pola Asuh Otoriter Ekstrem (Authoritarian-Abusive Parenting)

Pola asuh otoriter yang sehat berbeda dari pola asuh otoriter yang abusif. Sementara pola asuh otoriter yang sehat masih memberikan kehangatan dan penjelasan di balik aturan, pola asuh otoriter-abusif ditandai oleh kontrol yang kaku dan tidak fleksibel, tuntutan kepatuhan tanpa penjelasan, hukuman keras terhadap pelanggaran aturan, serta minimnya kehangatan atau dukungan emosional. Dalam konteks budaya Indonesia, pola asuh ini sering kali ternormalisasi dengan justifikasi budaya dan tradisi.

Dalam studi (Sulistiyaningsih, 2023) terhadap 312 remaja Indonesia menemukan bahwa paparan terhadap pola asuh otoriter-abusif berkorelasi positif yang signifikan dengan perilaku agresif pada remaja. Penelitian ini juga menemukan bahwa anak laki-laki yang dibesarkan dalam lingkungan pola asuh otoriter-abusif menunjukkan tingkat agresi fisik yang lebih tinggi, sementara anak perempuan lebih cenderung menunjukkan agresi relasional (seperti gosip dan pengucilan sosial). Hal ini konsisten dengan teori pembelajaran sosial Bandura, di mana anak-anak memodelkan pola perilaku yang mereka observasi dalam lingkungan pengasuhan mereka.

3. Parentifikasi (Role Reversal)

Parentifikasi terjadi ketika anak dipaksa mengambil peran orang dewasa dalam keluarga, baik secara instrumental (mengurus kebutuhan praktis keluarga, seperti memasak dan merawat adik) maupun secara emosional (menjadi pendengar dan pendukung emosional orang tua). Meskipun terlihat seperti membangun kemandirian, parentifikasi yang berlebihan dan tidak sesuai usia sesungguhnya merampas masa kecil anak dan membebankan tanggung jawab yang melampaui kapasitas perkembangan mereka.

Anak yang mengalami parentifikasi emosional secara khusus rentan terhadap perkembangan pola kepribadian codependent di masa dewasa sebuah kondisi di mana individu mendefinisikan nilai dirinya berdasarkan seberapa banyak mereka dapat membantu orang lain, sambil mengabaikan kebutuhan mereka sendiri. Kondisi ini sering kali berakar dari internalisasi

keyakinan yang ditanamkan sejak kecil bahwa kebutuhan mereka sendiri adalah beban bagi orang lain.

4. Narsis Orang Tua (Parental Narcissism)

Orang tua dengan ciri-ciri kepribadian narsistik menciptakan dinamika keluarga yang unik dan sangat merusak. Dalam keluarga dengan orang tua narsistik, anak-anak kerap dijadikan ekstensi dari identitas orang tua dipaksa untuk mencapai hal-hal yang membuat orang tua terlihat baik di mata publik, alih-alih didukung untuk mengembangkan potensi dan minat mereka sendiri. Kritik yang tidak proporsional terhadap kegagalan anak, dikombinasikan dengan pengabaian total terhadap pencapaian yang tidak sesuai dengan agenda orang tua, menciptakan lingkungan yang sangat tidak stabil secara emosional.

Parental narcissism secara signifikan menghambat perkembangan empati pada anak. Mekanismenya adalah karena orang tua narsistik tidak memodelkan perilaku empatik dan tidak merespons secara empatik terhadap kebutuhan anak, sehingga anak tidak mendapatkan pembelajaran vicarious yang diperlukan untuk mengembangkan kapasitas empati. Kondisi ini, jika tidak ditangani, berisiko menciptakan siklus narsisme antar-generasi (Jabeen et al., 2021).

Dampak Jangka Panjang Hingga Masa Dewasa

Salah satu aspek paling mengkhawatirkan dari pola asuh dalam keluarga toxic adalah persistensi dampaknya yang melampaui masa kanak-kanak. Konsep Adverse Childhood Experiences (ACEs), yang pertama kali diperkenalkan oleh (Felitti et al., 1998) dan telah direplikasi dalam ratusan penelitian selanjutnya, secara konsisten menunjukkan hubungan dosis-respons antara jumlah pengalaman buruk di masa kecil dan berbagai hasil kesehatan negatif di masa dewasa .

Individu yang dibesarkan dalam keluarga toxic menunjukkan risiko yang secara signifikan lebih tinggi untuk mengalami: (1) gangguan kesehatan mental kronis, termasuk depresi mayor, gangguan kecemasan umum, PTSD kompleks, dan gangguan kepribadian; (2) masalah kesehatan fisik, termasuk penyakit kardiovaskular, gangguan imun, dan obesitas akibat disregulasi sumbu HPA yang kronis; (3) kesulitan dalam hubungan interpersonal, termasuk kecenderungan memilih pasangan yang abusif atau mengulangi pola toxic dalam hubungan mereka sendiri; (4) masalah pekerjaan, termasuk kesulitan dalam lingkungan kerja hierarkis atau konflik dengan figur otoritas; serta (5) risiko lebih tinggi untuk menjadi orang tua yang toxic pula.

Poin terakhir ini sangat krusial dalam diskusi mengenai transmisi antar-generasi. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa orang tua yang tidak memproses dan menyembuhkan trauma pengasuhan mereka sendiri berisiko mengulangi pola yang sama kepada anak-anak mereka bukan karena mereka berniat jahat, tetapi karena pola tersebut telah terinternalisasi sebagai model pengasuhan yang 'normal'. Inilah yang membuat intervensi pada tahap awal, sebelum individu menjadi orang tua, menjadi sangat penting.

Faktor Protektif dan Resiliensi

Meskipun dampak keluarga toxic sangat serius, penting untuk dicatat bahwa tidak semua anak yang terpapar lingkungan toxic mengembangkan gangguan psikologis yang parah. Sebagian anak menunjukkan resiliensi yang luar biasa kemampuan untuk pulih dan bahkan berkembang

meskipun menghadapi adversitas. Penelitian mengenai resiliensi anak mengidentifikasi beberapa faktor protektif yang dapat memitigasi dampak negatif lingkungan keluarga toxic.

Faktor protektif internal meliputi: temperamen bawaan yang adaptif, kecerdasan emosional yang relatif baik, kemampuan mencari makna dari pengalaman sulit (meaning-making), serta adanya minat atau bakat khusus yang memberikan sumber kepuasan dan prestasi di luar lingkungan keluarga. Faktor protektif eksternal yang terbukti memiliki dampak paling besar meliputi kehadiran setidaknya satu orang dewasa yang responsif dan suportif dalam kehidupan anak (yang bisa berupa anggota keluarga lain, guru, mentor, atau konselor), akses terhadap komunitas yang mendukung, serta intervensi profesional yang tepat waktu.

Indonesia menemukan bahwa kehadiran setidaknya satu figur dewasa yang konsisten memberikan dukungan emosional bahkan di luar keluarga inti secara signifikan memoderasi dampak negatif keluarga toxic terhadap kepercayaan diri anak. Temuan ini menekankan pentingnya peran sekolah, guru, dan komunitas dalam menyediakan 'secure base' alternatif bagi anak-anak yang tidak mendapatkannya dalam keluarga (Rosenfeld et al., 2000).

Implikasi Klinis dan Sosial

Temuan-temuan dari kajian ini memiliki sejumlah implikasi klinis dan sosial yang penting. Pertama, dari perspektif klinis, profesional kesehatan mental perlu memiliki kompetensi yang memadai dalam mengenali tanda-tanda anak yang tumbuh dalam keluarga toxic dan memberikan intervensi yang tepat. Pendekatan trauma-informed care menjadi sangat relevan dalam konteks ini, di mana penyedia layanan kesehatan mental memahami bahwa banyak gejala psikologis yang ditampilkan anak termasuk perilaku agresif, penarikan diri, atau masalah belajar sesungguhnya merupakan respons adaptif terhadap lingkungan yang tidak aman.

Kedua, dari perspektif pendidikan, sekolah dapat dan seharusnya berperan sebagai lingkungan penyangga yang aman bagi anak-anak dari keluarga toxic. Pelatihan guru dalam mengenali tanda-tanda trauma dan kesulitan psikologis, serta ketersediaan konselor sekolah yang terlatih, menjadi komponen yang sangat penting dalam sistem pendukung anak.

Ketiga, dari perspektif kebijakan publik, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam program perlindungan anak yang tidak hanya berfokus pada respons terhadap kasus kekerasan yang sudah terjadi, tetapi juga pada pencegahan melalui edukasi parenting berbasis bukti. Program home visiting untuk keluarga berisiko tinggi, layanan konseling keluarga yang terjangkau, serta kampanye kesadaran publik mengenai dampak pola asuh buruk, perlu diprioritaskan sebagai investasi jangka panjang dalam kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terhadap 12 jurnal ilmiah, dapat disimpulkan bahwa pola asuh dalam lingkup keluarga toxic memberikan dampak buruk yang serius, multidimensi, dan persisten terhadap perkembangan anak. Dampak tersebut mencakup dimensi psikologis (gangguan kecemasan, depresi, PTSD, rendahnya harga diri), dimensi sosial (kesulitan membentuk hubungan yang sehat, kecenderungan mengulangi pola toxic), dimensi kognitif (gangguan fungsi eksekutif dan memori), serta dimensi biologis (perubahan struktural otak dan disregulasi sistem stres).

Yang paling mengkhawatirkan adalah sifat dampak ini yang tidak berhenti pada masa kanak-kanak, melainkan berlanjut hingga masa dewasa dan bahkan berisiko ditransmisikan kepada generasi berikutnya melalui pola pengasuhan yang terinternalisasi. Namun demikian, kajian ini juga mengidentifikasi bahwa dengan adanya faktor protektif yang tepat terutama kehadiran figur dewasa yang suportif dan intervensi profesional yang tepat waktu resiliensi anak dapat diperkuat untuk memitigasi sebagian dampak negatif tersebut.

Penelitian ini merekomendasikan perlunya: (1) peningkatan kesadaran publik mengenai konsep keluarga toxic dan dampaknya terhadap anak; (2) pengembangan program edukasi parenting berbasis bukti yang dapat diakses secara luas; (3) penguatan kapasitas tenaga profesional dalam mengenali dan menangani dampak keluarga toxic; (4) pengembangan kebijakan perlindungan anak yang lebih komprehensif dan proaktif; serta (5) penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme resiliensi dan intervensi yang paling efektif dalam konteks budaya Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. 14(4), 245-258.
- Jabeen, F., Gerritsen, C., & Treur, J. (2021). Healing the next generation : an adaptive agent model for the effects of parental narcissism. Brain Informatics. <https://doi.org/10.1186/s40708-020-00115-z>
- Kim, H. H., & Kim, Y. S. (2022). The Effects of Bullying on the Life Satisfaction of Multicultural Adolescents: The Mediation Effects of Self-esteem and Social Withdrawal. 27(5), 173-179.
- Lake, L. W.-, Alvis, L., Plummer, J. A., Shubert, J., & Syvertsen, A. K. (2023). Adolescents ' developing awareness of inequality : Racial and ethnic differences in trajectories. 439-457. <https://doi.org/10.1111/cdev.13870>
- Mardani, M., Alipour, F., Rafiey, H., Khoshknab, M. F., & Arshi, M. (2023). Challenges in addiction - affected families : a systematic review of qualitative studies. BMC Psychiatry, 1-19. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04927-1>
- May, T., Younan, R., & Pilkington, P. D. (2022). Adolescent maladaptive schemas and childhood abuse and neglect : A systematic review and meta-analysis. January, 1159-1171. <https://doi.org/10.1002/cpp.2712>
- McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
- Preventing violence against children 2020: report for the who south-east asia region. (2020).
- Rosenfeld, L. B., Ph, D., Richman, J. M., Pi, D., Bowen, G. L., & Ph, D. (2000). Social Support Networks and School Outcomes : The Centrality of the Teacher. 17(3).
- Sulistiyaningsih, R. (2023). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dan Perilaku Agresif pada Remaja. 3(9), 380-391. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i92023p380-391>

Yu, T., Zhao, G., Sun, Y., Lu, Z., Liao, Y., Yuan, R., Kang, Z., & Feng, X. (2025). The multimodal neuroimaging signatures and gene expression profiles for adverse childhood experiences.