

KOMUNIKASI TERBUKA GUNA MENGATASI *TOXIC PARENTING* SEBAGAI PENDUKUNG UTAMA KESEHATAN MENTAL ANAK DALAM TEKNOLOGI & MEDIA BARU

Muthia Rahayu

Universitas Mercubuana

Muthia.rahayu@mercubuana.ac.id

Abstrak. Di Indonesia sendiri remaja yang menderita gejala depresi mencapai 5,1 persen. Sebuah studi mengatakan bahwa beberapa faktor penentu pada depresi remaja adalah merokok, meminum alkohol, menderita penyakit kronis, dan orang tua yang memiliki gejala depresi. Dari temuan ini yang perlu disorot adalah kondisi keluarga ikut berkontribusi pada gangguan mental. Jadi, menjaga kesehatan mental keluarga sangat krusial dalam mencegah gejala depresi pada remaja. Dalam pola *Toxic parenting*, orang tua memperlakukan anaknya dengan tidak hormat sebagai individu, contoh tidak memuji pekerjaan anak atau, meremehkan hal-hal yang sudah anak lakukan dalam hidup kesehariannya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan paradigma post positivisme. Peneliti menggunakan metode Studi Kasus dengan pendekatan Kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah ayah, ibu dan anak dari keluarga di Jakarta dan Tangerang dari gap generation yang berbeda, yakni: *baby boomer*, generasi x, generasi y atau milenial dan generasi z. Hasil penelitian ini adalah Teknologi dan media baru dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung komunikasi keluarga yang terbuka. Platform komunikasi digital seperti aplikasi pesan instan dan *video call* memungkinkan orang tua dan anak untuk berkomunikasi secara lebih mudah dan teratur, terutama jika mereka tidak selalu berada di rumah pada waktu yang sama. Selain itu, terdapat banyak sumber daya *online* seperti artikel, video, dan forum yang memberikan informasi dan dukungan tentang pengasuhan positif dan cara mengatasi *Toxic parenting*. Media sosial juga bisa menjadi platform untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari komunitas yang lebih luas.

Kata Kunci: Komunikasi Terbuka; *Toxic parenting*; Kesehatan Mental Anak; Teknologi & Media Baru

Abstract. In Indonesia, 5.1 percent of teenagers suffer from symptoms of depression. A study states that several determining factors for teenage depression include smoking, alcohol consumption, chronic illness, and parents who exhibit depressive symptoms. From these findings, it is important to highlight that family conditions contribute to mental health disorders. Therefore, maintaining the mental health of the family is crucial in preventing symptoms of depression in teenagers. In the *Toxic parenting* pattern, parents treat their children disrespectfully as individuals, for example, by failing to praise their children's work or belittling their daily accomplishments. This study adopts the post-positivism paradigm and employs a case study method with a qualitative approach. The subjects of this study are fathers, mothers, and children from families in Jakarta and Tangerang across different generational gaps, namely: *Baby boomers*, Generation X, Millennials, and Generation Z. The findings of this study reveal that technology and new media can serve as effective tools in supporting open family communication. Digital communication platforms such as instant messaging and *video call* applications enable parents and children to communicate more easily and regularly, especially when they are not always at home at the same time. Furthermore, there are numerous *online* resources such as articles, videos, and forums that provide information and support on positive parenting and ways to address *Toxic parenting*. Social media can also serve as a platform to share experiences and gain support from a broader community.

Keywords: Open Communication; *Toxic parenting*; Children's Mental Health; New Technology & Media

PENDAHULUAN

Di Indonesia sendiri remaja yang menderita gejala depresi mencapai 5,1 persen. Sebuah studi mengatakan bahwa beberapa faktor penentu pada depresi remaja adalah merokok, meminum alkohol, menderita penyakit kronis, dan orang tua yang memiliki gejala depresi (Yunita, 2022). Dari temuan ini yang perlu disorot adalah kondisi keluarga ikut berkontribusi pada gangguan mental. Jadi, menjaga kesehatan mental keluarga sangat krusial dalam mencegah gejala depresi pada remaja.

Komunikasi dalam interaksi keluarga adalah pilar utama untuk membentuk baik buruknya pribadi manusia agar berkembang dengan baik dalam beretika, moral dan akhlakunya. Peran Keluarga dapat membentuk pola sikap dan pribadi anak, juga dapat menentukan proses pendidikan yang diperoleh anak, tidak hanya di sekolah akan tetapi semua faktor bisa dijadikan sumber Pendidikan

Dilansir dari Kompas.com (24/11/2023), ada anak berusia 10 tahun di Pekalongan bunuh diri dengan cara gantung diri. Hal tersebut disebabkan karena handphone disita oleh orang tua. Dikutip dari Republika (06/11/2023), KPAI memberikan data bahwa sepanjang tahun 2023 ada 17 anak bunuh diri. Jumlah tersebut diperkirakan masih belum menunjukkan jumlah yang sebenarnya karena kesadaran untuk melaporkan kasus bunuh diri anak belum terbentuk dengan baik. Disampaikan oleh Komisioner KPAI Diah Puspitarini kepada Republika, kasus-kasus itu terjadi pada usia rawan, yakni kelas lima sekolah dasar (SD), kelas satu dan dua sekolah menengah pertama (SMP), serta kelas satu dan dua sekolah menengah atas atau kejuruan (SMA/SMK). Ada sejumlah tindakan yang dilakukan oleh korban bunuh diri ketika memutuskan mengakhiri hidupnya. Kesehatan mental menjadi salah satu dari sejumlah faktor penyebab anak mengakhiri hidup atau bunuh diri.

Keluarga, sekolah, masyarakat, dan paparan konten media sosial memegang peranan penting terhadap kesehatan mental anak. Komisioner KPAI menyebutkan ada sejumlah faktor yang menyebabkan anak dan remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Faktor utamanya, kata dia, adalah pola pengasuhan di rumah. Kemudian faktor lain, yakni penanaman spiritual dan nilai keagamaan di rumah kepada anak. Faktor berikutnya masih erat kaitannya dengan keluarga, yakni teladan orang tua kepada anak. Di samping itu, hubungan antara kesehatan mental peserta didik dan kekerasan di sekolah cukup mengkhawatirkan dari hari ke hari. Hasil survei yang dilakukan Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* pada 2022 menunjukkan, satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki gangguan kesehatan mental.

Studi tentang perkembangan anak menjelaskan bahwa remaja memiliki kebutuhan untuk mengekspresikan dirinya sebagai bagian dari pembentukan identitas (Laurence, 2001). Di era digital kebutuhan ini sangat mudah terpenuhi dengan adanya media sosial, seperti *Instagram, Tiktok, Twitter* dan lain sebagainya. Budaya layar yang berkembang di kalangan remaja ini memacu kemunculan tren-tren dan kluster-kluster style tersendiri. Biasanya para remaja adalah pengguna media sosial yang paling antusias terhadap tren baru. Sesuatu yang viral akan langsung diikuti dan mereka memupuk ikatan emosional yang kuat terhadapnya. Oleh karena itu tidak mengherankan apabila sebagian remaja cenderung mengidap ketakutan yang berlebihan ketika tidak up to date atau FOMO (*Fear of Missing Out*). Logikanya, tren atau informasi terbaru adalah pengukuh atas identitas diri. Selain itu dalam pergaulan sesama remaja tren juga dipandang sebagai sesuatu yang bernilai dan memiliki arti khusus.

Namun yang menjadi persoalan tidak hanya terletak pada hal itu saja. Para remaja juga perlu belajar menghadapi ketidakpastian masa depan, tertarik pada lawan jenis dan realitas kehidupan yang keras. Namun, di era digital, waktu mereka untuk belajar mengolah mental dibajak oleh pelbagai jenis kesenangan yang kerap membuat candu. Di samping itu perlakuan dari orang lain yang tidak sesuai ekspektasi juga tidak jarang membuat kondisi mental mereka down. Pada akhirnya ketidaksiapan menghadapi persoalan akan mengarahkan mereka para perilaku yang menyimpang.

Perubahan perilaku pada remaja biasanya terkait dengan otoritas orang tua dalam keluarga. Para remaja yang sedang mencari dan membentuk identitas sangat memerlukan ruang kebebasan. Tentu hal ini bagus untuk kesehatan mental mereka karena dengan mencoba berbagai hal baru mereka akan mengenal kesalahan yang berperan penting dalam pembentukan karakter. Yang jelas, para remaja juga perlu dipastikan mendapat dukungan baik dari keluarga dan teman dekat

Keluarga adalah tempat kita mengalami sosialisasi tahap awal, proses belajar dan patuh pada kaidah dan nilai yang ada sehingga sangat berperan dalam pembentukan pola interaksi, sistem nilai, pola berpikir, sikap dan tingkah laku anak (Amalia Dkk, 2023). Anak mulai mengenal dirinya sendiri lewat orang-orang di sekitar mereka, seperti keluarga. Lewat interaksi yang ada di sekitar anak sehari-hari dapat diinternalisasikan oleh anak dan membentuk bagaimana melihat diri mereka sendiri (konsep diri). Menurut (Lestari, 2012) keluarga merupakan rumah tangga yang mempunyai ikatan darah ataupun pernikahan ataupun wadah yang dimana terselenggaranya fungsi- fungsi instrumental mendasar serta fungsi-fungsi ekspresif keluarga untuk para anggotanya yang terletak dalam sesuatu jaringan. Coleman dan Cressey dalam (Saskara dan Ulio, 2020) tingkatan, keluarga ialah sekelompok orang yang dihubungkan oleh pernikahan, generasi, maupun adopsi yang hidup bersama dalam sesuatu rumah tangga.

Lingkungan keluarga juga dapat berperan menjadi sumber pengetahuan anak, juga dapat berpengaruh terhadap keberhasilan prestasi siswa. Anak dalam kandungan sampai usia lanjut atau liang lahat akan mendapatkan pendidikan, baik dari lingkungan keluarga (pendidikan informal), Lingkungan Sekolah (pendidikan formal) maupun Lingkungan Masyarakat (nonformal).

KAJIAN TEORI

Komunikasi keluarga memerlukan pendekatan dengan komunikasi terbuka, komunikasi keluarga menurut Miller, Komunikasi terbuka adalah komunikasi yang terjadi ketika pesan yang diucapkan jelas dan mudah dimengerti oleh anggota keluarga lainnya, dan menurut Pawit M. Yusup (2009) Komunikasi terbuka adalah masing-masing anggota keluarga saling membuka diri atas hal-hal yang bisa menjadikan ketidaksejalan anggota keluarga. Pada intinya komunikasi terbuka adalah Komunikasi terbuka adalah bentuk komunikasi di mana setiap individu didorong untuk mengungkapkan ide dan pendapatnya tanpa rasa takut terhadap reaksi dari orang lain

Model komunikasi keluarga (Syaiful Bahri, 2014), (1) Korespondensi Verbal, Korespondensi verbal adalah gerakan korespondensi antara orang-orang atau perkumpulan yang menggunakan bahasa untuk tujuan korespondensi. Apakah suatu tindakan korespondensi bersifat memaksa atau tidak, dilihat dari ketepatan kata atau kalimat dalam mengkomunikasikan sesuatu. Siklus korespondensi dapat terjadi dengan baik jika komunikasi dapat mengamati dengan tepat pesan yang disampaikan oleh komunikator dengan menggunakan bahasa sebagai kata atau kalimat. Berulangnya latihan korespondensi verbal dalam keluarga secara konsisten, wali biasanya perlu berbicara dengan anak-anak mereka, bercanda dan cekikikan mengikuti pertukaran antara wali dan anak-anak; (2) Korespondensi Non-Verbal, Korespondensi yang terjadi dalam keluarga tidak hanya dalam struktur verbal, tetapi juga dalam struktur nonverbal. Semua hal dianggap sama, korespondensi nonverbal kadang-kadang dapat berfungsi sebagai penguat korespondensi verbal. Kapasitas korespondensi verbal dirasakan ketika korespondensi verbal tidak dapat mengkomunikasikan sesuatu dengan jelas. Korespondensi nonverbal sering digunakan oleh wali dalam menyampaikan pesan kepada anak-anak. Seringkali tanpa mengucapkan sepatah kata pun, wali menggerakkan hati anak mereka untuk mencapai sesuatu. Kecenderungan wali dalam menyelesaikan sesuatu dan karena anak-anak sering melihat mereka, anak-anak juga melakukan apa yang mereka lihat dan dengar dari orang tua mereka. Masalah sekolah doa, misalnya, karena anak-anak sering melihat orang tua mereka bertanya terus menerus di rumah, anak-anak juga meniru perkembangan petisi yang mereka lihat dari orang tua mereka. Memang benar atau salah bahwa perkembangan doa anak itu jelas, yang terbukti bahwa anak-anak telah bereaksi terhadap pesan nonverbal; (3) Korespondensi Individu, Korespondensi individu atau korespondensi relasional adalah korespondensi yang biasa terjadi dalam keluarga. Korespondensi yang terjadi dalam hubungan relasional, antara pasangan, antara ayah dan anak, antara ibu dan anak, antara anak dan remaja; (4) Banyak Korespondensi, Hubungan yang nyaman antara wali dan anak sangat penting untuk didorong dalam sebuah keluarga, bahwa kedekatan hubungan harus terlihat dari terulangnya pertemuan antara wali dan anak-anak sekaligus dan kesempatan. Ini adalah kesempatan yang tepat bagi para wali untuk bergerak bersama anak-anak mereka, mengobrol, berdiskusi dalam suasana santai. Ini adalah tempat di mana wali harus memulai diskusi. Cobalah untuk tidak memaksa anak-anak untuk memahami alam semesta penjaga, berpikir dan bertindak seperti penjaga. Dengan asumsi itu terjadi, maka pada saat itu korespondensi antara wali dan anak tidak dapat terjadi seperti yang diharapkan dan memadai.

Toxic parents mengatakan bahwa orang tua yang dikategorikan sebagai orang tua *toxic*, mempunyai ciri ciri seperti memperlakukan anak seperti orang yang bodoh, terlalu melindungi anaknya sehingga anaknya terkekang karena orang tuanya terlalu mengekang, terlalu membebani anaknya dengan rasa bersalah atau dengan kesalahan yang mereka perbuat lalu diungkit terus menerus oleh orang tuanya, mengatakan kata-kata yang membuat anak tidak percaya diri dan merasa tidak dicintai oleh orang tuanya sendiri.

Berikut adalah tanda atau ciri-ciri *Toxic parenting* (Lela Latifa. 2015):

1. Memberikan pujian berlebihan
2. Melindungi anak dengan berlebihan
3. Memberikan tanggung jawab tidak sesuai usia anak
4. Menuntut anak mewujudkan cita-cita orang tuanya
5. Mengancam anak

Apabila hal tersebut diatas dilakukan oleh orang tua, maka ini akan berdampak hingga anak dewasa dan menjadi orang tua serta mengulang apa yang dulu orang tuanya pernah lakukan. Ada hal yang perlu dilakukan untuk mengatasi *Toxic parents* diatas, yaitu dengan pendekatan komunikasi keluarga. komunikasi keluarga adalah suatu pengorganisasian yang menggunakan kata-kata, sikap tubuh, intonasi suara, tindakan untuk menciptakan harapan image, ungkapan perasaan serta saling membagi pengertian (Aziz Safrudin, 2015:235)

Toxic parenting adalah suatu pola pengasuhan yang keliru dan tanpa sadar bisa melukai psikologis anak. Pola pengasuhan ini seringkali dilakukan oleh orang tua yang umumnya kasar, kurang dewasa, atau mempunyai gangguan mental. Orang tua yang melakukan hal tersebut, biasanya dulu juga mengalami *Toxic parenting*, atau pola pengasuhan yang salah dari orang tuanya. Akan tetapi, ada juga *Toxic parenting* yang dilakukan oleh orang tua normal, yang tanpa sadar telah menjadi ‘racun’ untuk psikologi anaknya. Disamping itu, ada juga yang mengartikan *Toxic parenting* sebagai bentuk perilaku orang tua yang tidak memperlakukan anaknya dengan baik, yang mana dapat menyebabkan anak merasa ketakutan, bersalah, atau juga merasa harus berperilaku yang sangat patuh pada orang tuanya. Dalam pola *Toxic parenting*, orang tua memperlakukan anaknya dengan tidak hormat sebagai individu, contoh tidak memuji pekerjaan anak atau, meremehkan hal-hal yang sudah anak lakukan dalam hidup kesehariannya. Atau orang tua yang suka membanding – bandingkan anak dengan anak lainnya atau membandingkan dengan saudara kandungnya sendiri sehingga mengakibatkan turunnya rasa percaya diri pada anak. *Toxic parenting* bukanlah konsep yang tetap dalam dunia medis namun ketika orang membahas *Toxic parenting* atau *toxic parent*, hal ini dapat mengarah pada perilaku orang tua yang tidak memperlakukan anak mereka dengan baik dan menyebabkan anak merasa bersalah, ketakutan, dan merasa harus berperilaku sangat patuh pada orangtuanya. Sikap orang tua yang bisa dikatakan *toxic* kala sikap memunculkan suatu pola kerutinan yang menyebabkan akibat negatif pada kehidupan anak. Orang tua yang tercantum kategori *Toxic parents* umumnya melaksanakan metode apapun tercantum metode yang bisa mencelakakan ataupun mengganggu anak demi penuhi kebutuhan orang tua sendiri. Contohnya melaksanakan kekerasan intim, kekerasan emosional, raga, serta pengabaian pada anak. Ketika orang tua berperilaku *toxic*, hal ini dapat berdampak negatif pada perkembangan emosional dan psikologis anak-anak mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk menyadari perilaku mereka dan berusaha untuk memperbaikinya agar dapat memberikan lingkungan yang sehat dan positif bagi anak-anak.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Carelina dan Suherman (2020) mengatakan bahwa bagi remaja *toxic parent* terdiri dari 3 kelompok yaitu yang pertama kategori yang memaknai orang tuanya *toxic* karena tidak adanya kepedulian terhadap anak, dalam memberikan alasan tidak adanya kepedulian terhadap anak, yang kedua subjek memaknai orang tuanya *toxic* karena orang tua suka membandingkan anak, dan yang terakhir ada kategori yang memaknai orang tuanya *toxic* karena sikap orang tua yang sampai membuat trauma anak. Masalah kesehatan mental dapat dialami siapapun, termasuk anak dan remaja. Namun, orang tua sering kali tidak sadar bahwa anaknya memiliki masalah kesehatan mental. Kesehatan mental ini diperlukan dalam perkembangan anak. Kesehatan mental anak, jika dikembangkan dengan baik sejak masa bayi dan balita, akan membantu anak dalam menghadapi situasi apapun dan membantunya tumbuh jadi anak dan kelak orang dewasa yang sehat secara utuh.

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Dari kasus diatas, penulis ingin mengetahui bagaimana komunikasi keluarga terbuka guna mengatasi *Toxic parenting* sebagai pendukung utama kesehatan mental anak dalam teknologi & media baru.

METODE

Menurut Harmon (Moleong, 2021) paradigma adalah cara mendasar untuk mempersepsi, berpikir, menilai dan melakukan yang berkaitan dengan sesuatu secara khusus tentang realitas. Sedangkan Bogdan dan Boklen (Moleong,2021) kumpulan longgar dari sejumlah asumsi yang dipegang bersama,

konsep atau proposisi yang mengarahkan cara berpikir dan penelitian. Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa paradigma merupakan seperangkat konsep, keyakinan, asumsi, nilai, metode, atau aturan yang membentuk kerangka kerja pelaksanaan sebuah penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan paradigma post positivisme. Secara ontologis, aliran ini menyatakan realitas yang diamatai seseorang dapat digeneralisasikan kepada semua orang, yang seperti biasa dilakukan dikalangan paradigma post-positivisme. Paradigma Post Positivisme mendasarkan pada pandangan positivis terkait dengan masalah peramalan dan pengendalian, tetapi mencoba mengembangkan pemahaman berbeda tentang hal-hal lain untuk menjawab kritik-kritik yang dilontarkan terhadap kelompok tertentu.

Metode berasal dari bahasa Yunani "*methodos*" yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Sehubungan dengan upaya ilmiah maka metode menyangkut masalah secara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode berarti segala alat untuk mencapai tujuan. (Dodi, 2015).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode Studi Kasus dengan pendekatan Kualitatif. Studi kasus merupakan strategi penelitian dimana di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu. Kasus-kasus dibatasi oleh waktu dan aktivitas, dan peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan (Craswell, 2013).

Subjek dalam penelitian ini adalah ayah, ibu dan anak dari keluarga di Jakarta dan Tangerang dari gap generation yang berbeda, yakni: *baby boomer*, generasi x, generasi y atau milenial dan generasi z.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan paradigma post positivisme. Secara ontologis, aliran ini menyatakan realitas yang diamatai seseorang dapat digeneralisasikan kepada semua orang, yang seperti biasa dilakukan dikalangan paradigma post-positivisme. Paradigma Post Positivisme mendasarkan pada pandangan positivis terkait dengan masalah peramalan dan pengendalian, tetapi mencoba mengembangkan pemahaman berbeda tentang hal-hal lain untuk menjawab kritik-kritik yang dilontarkan terhadap kelompok tertentu. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode Studi Kasus dengan pendekatan Kualitatif. Dilakukan terhadap informan dengan wawancara tidak berstruktur (unstructured interview).

Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis data kualitatif di mana dalam hal ini dilakukan dalam empat tahap, yaitu (Deddy Mulyana, 2013): (1) Membuat wawancara dengan narasumber yang dituju dan mengumpulkan data hasil pengamatan dan observasi serta literatur pustaka; (2) Mengelompokkan data berdasarkan wawancara dan observasi dihubungkan dengan masalah pokok dan tujuan penelitian; (3) Membahas makna hal-hal yang dikaji; (4) Membuat kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, dimana peneliti melakukan pengecekan data penelitian yang diperoleh dari sumber wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menciptakan banyak korespondensi antara wali dan anak sangat penting untuk membangun hubungan yang nyaman dan akrab dalam keluarga. Dengan sering berinteraksi dalam suasana santai dan kesempatan yang terulang, wali dapat membangun kedekatan dan pengertian yang lebih dalam dengan anak-anak mereka. Ini memberikan kesempatan untuk mengobrol, berdiskusi, dan berbagi pengalaman, yang semuanya berkontribusi pada perkembangan emosional dan sosial anak serta memperkuat ikatan keluarga.

Memberikan pujian berlebihan dapat menyebabkan anak merasa terlalu tergantung pada validasi eksternal dan mengembangkan kepercayaan diri yang rapuh. Anak mungkin menjadi kurang mampu menghadapi kegagalan atau kritik konstruktif. Di lingkungan urban seperti Jakarta dan Tangerang, di mana persaingan akademik dan sosial tinggi, anak-anak yang terbiasa dengan pujian berlebihan mungkin kesulitan menghadapi tekanan dan tantangan yang mereka hadapi di sekolah atau dalam interaksi sosial.

Perlindungan berlebihan dapat menghambat perkembangan kemandirian anak. Anak-anak yang terlalu dilindungi mungkin merasa takut mengambil risiko, kurang percaya diri, dan tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri. Di Jakarta dan Tangerang, di mana mobilitas dan interaksi sosial tinggi, anak-anak yang tidak terbiasa dengan kemandirian mungkin mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan luar dan menghadapi tantangan sehari-hari tanpa bantuan orang tua.

Memberikan tanggung jawab yang tidak sesuai usia dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada anak. Mereka mungkin merasa terbebani dengan tugas-tugas yang seharusnya belum mereka pahami atau mampu selesaikan. Di Jakarta dan Tangerang, di mana kehidupan kota seringkali menuntut keterampilan multitasking dan manajemen waktu, anak-anak yang dipaksa memikul tanggung jawab yang tidak sesuai dengan usia mereka mungkin merasa kewalahan dan tidak menikmati masa kanak-kanak mereka.

Menuntut anak untuk mewujudkan cita-cita orang tua dapat menghalangi anak dalam menemukan dan mengejar minat dan passion mereka sendiri. Anak mungkin merasa tertekan untuk memenuhi harapan yang tidak sesuai dengan keinginan mereka. Di lingkungan kompetitif seperti Jakarta dan Tangerang, anak-anak yang dipaksa mengejar cita-cita orang tua mungkin kehilangan motivasi intrinsik dan mengalami stres yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

Sering mengancam anak dapat menyebabkan ketakutan, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Anak-anak mungkin merasa tidak aman dan tidak percaya pada orang tua mereka. Di Jakarta dan Tangerang, di mana tekanan akademik dan sosial bisa sangat tinggi, anak-anak yang hidup dalam lingkungan penuh ancaman mungkin kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat, merasa terisolasi, dan mengalami masalah emosional serta psikologis yang serius di kemudian hari.

Mengasuh anak di Jakarta dan Tangerang memiliki berbagai dinamika yang dipengaruhi oleh budaya lokal, urbanisasi, dan tuntutan kehidupan modern.

Orang tua di Jakarta dan Tangerang sangat menekankan pentingnya pendidikan. Mereka sering menginvestasikan banyak waktu dan sumber daya untuk memastikan anak-anak mereka mendapatkan pendidikan terbaik. Ini termasuk mengikutsertakan anak dalam les tambahan, kursus bahasa asing, dan berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Pendidikan dilihat sebagai kunci untuk mencapai kesuksesan dan mobilitas sosial yang lebih tinggi, mengingat persaingan yang ketat dalam dunia akademik dan profesional.

Banyak orang tua di Jakarta dan Tangerang memperkenalkan teknologi kepada anak-anak sejak dini. Penggunaan gadget seperti tablet dan *smartphone* menjadi umum untuk hiburan dan pendidikan.

Teknologi dianggap sebagai alat penting untuk belajar dan hiburan. Namun, ini juga menimbulkan tantangan dalam hal pengendalian waktu layar dan memastikan konten yang dikonsumsi anak-anak aman dan mendidik.

Anak-anak sering memiliki jadwal yang sangat padat dengan berbagai kegiatan sekolah, les, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Waktu bermain bebas bisa jadi terbatas. Orang tua ingin memastikan anak-anak mereka memiliki keunggulan kompetitif dan mengembangkan berbagai keterampilan sejak dini.

Banyak keluarga di Jakarta dan Tangerang mempekerjakan pengasuh atau pembantu rumah tangga untuk membantu dalam mengasuh anak-anak, terutama di keluarga di mana kedua orang tua bekerja. Dengan banyaknya keluarga yang memiliki dua orang tua bekerja, bantuan dari pengasuh atau pembantu rumah tangga sangat membantu dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan pengasuhan anak.

Orang tua cenderung melindungi anak-anak mereka dengan berlebihan. Mereka mungkin sangat berhati-hati dan membatasi aktivitas luar ruangan yang dianggap berisiko.

Kekhawatiran tentang keamanan dan kesehatan anak-anak di lingkungan urban yang padat dan sering kali tidak aman.

Orang tua di Jakarta dan Tangerang cenderung sangat terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka, termasuk dalam pemilihan teman, kegiatan sekolah, dan keputusan sehari-hari.

Keterlibatan ini bertujuan untuk memastikan anak-anak berada di jalan yang benar dan terlindungi dari pengaruh negatif.

Orang tua sering kali mengajarkan nilai-nilai tradisional dan budaya kepada anak-anak mereka. Ini termasuk etika, sopan santun, dan pentingnya hubungan keluarga. Meskipun tinggal di lingkungan urban modern, banyak orang tua yang ingin anak-anak mereka tetap memegang teguh nilai-nilai budaya dan tradisi keluarga.

Orang tua berusaha untuk menemukan keseimbangan antara memberikan kebebasan kepada anak-anak mereka untuk mengeksplorasi minat mereka sendiri dan memberikan arahan serta kontrol yang diperlukan.

Dengan tantangan dan peluang yang dihadapi anak-anak di kota besar, orang tua merasa perlu

untuk memastikan anak-anak mereka berada di jalur yang benar namun tetap memiliki ruang untuk berkembang sesuai dengan minat mereka.

Kebiasaan-kebiasaan ini mencerminkan bagaimana orang tua di Jakarta dan Tangerang berusaha menavigasi tantangan dan peluang dalam pengasuhan anak di tengah kehidupan kota yang dinamis dan kompetitif.

Komunikasi keluarga yang terbuka memungkinkan anak untuk menyuarakan perasaan dan kebutuhan mereka tanpa takut akan penolakan atau hukuman. Orang tua yang mendengarkan dengan empati dan merespons dengan perhatian menunjukkan kepedulian yang nyata. Dengan memberikan perhatian yang tulus dan waktu yang cukup untuk berinteraksi dengan anak, orang tua dapat memperbaiki hubungan dan membantu anak merasa lebih dihargai dan dicintai. Ini juga memberikan anak kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Membandingkan anak dengan saudara atau orang lain dapat merusak harga diri anak dan menyebabkan perasaan tidak berharga serta kecemasan. Komunikasi terbuka membantu orang tua memahami dampak negatif dari perilaku ini. Dengan berdialog secara jujur dan mendukung, orang tua dapat menghargai setiap anak sebagai individu yang unik dengan kelebihan dan kelemahan mereka sendiri. Ini membantu anak merasa diterima dan dihargai, yang penting untuk kesehatan mental mereka.

Trauma yang disebabkan oleh sikap *toxic* orang tua dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental anak. Komunikasi terbuka memungkinkan anak untuk mengungkapkan perasaan mereka dan mendapatkan dukungan emosional yang mereka butuhkan. Orang tua yang bersedia mendengarkan dan memperbaiki sikap mereka dapat membantu anak memproses trauma dan mulai menyembuhkan luka emosional. Ini juga membantu membangun kembali kepercayaan dan menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi anak.

Teknologi dan media baru dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung komunikasi keluarga yang terbuka. Platform komunikasi digital seperti aplikasi pesan instan dan *video call* memungkinkan orang tua dan anak untuk berkomunikasi secara lebih mudah dan teratur, terutama jika mereka tidak selalu berada di rumah pada waktu yang sama. Selain itu, terdapat banyak sumber daya *online* seperti artikel, video, dan forum yang memberikan informasi dan dukungan tentang pengasuhan positif dan cara mengatasi *Toxic parenting*. Media sosial juga bisa menjadi platform untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari komunitas yang lebih luas.

Kesehatan mental yang baik adalah fondasi penting bagi perkembangan anak secara keseluruhan. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik lebih mampu menghadapi tantangan hidup, menjalin hubungan yang positif, dan mengembangkan potensi diri mereka secara maksimal. Sebaliknya, anak yang mengalami gangguan kesehatan mental dapat mengalami kesulitan dalam belajar, berinteraksi sosial, dan mengelola emosi mereka. Dengan memahami pentingnya kesehatan mental dan berkomitmen untuk mendukungnya, orang tua dapat membantu anak tumbuh menjadi individu yang sehat dan bahagia.

Konsep korespondensi dalam keluarga—baik verbal, non-verbal, individu, maupun banyak korespondensi—memegang peranan penting dalam menciptakan komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental anak secara keseluruhan.

1. Korespondensi Verbal: Korespondensi verbal yang efektif, seperti obrolan rutin antara orang tua dan anak, memungkinkan anak merasa dihargai dan diperhatikan. Ketika komunikasi verbal ini konsisten dan dilakukan dalam suasana santai, seperti yang disebutkan dalam hasil penelitian di atas, hal ini membantu membangun kepercayaan diri anak. Namun, jika komunikasi verbal dipenuhi dengan pujian berlebihan atau tuntutan yang tidak realistis, seperti yang terjadi dalam konteks urban Jakarta dan Tangerang, anak-anak dapat menjadi terlalu tergantung pada validasi eksternal dan rentan terhadap kegagalan.
2. Korespondensi Non-Verbal: Non-verbal cues dari orang tua, seperti ekspresi atau tindakan tanpa kata, memiliki kekuatan besar dalam membentuk perilaku anak. Misalnya, anak yang melihat orang tuanya melakukan kegiatan positif, seperti berdoa atau bekerja keras, cenderung meniru perilaku tersebut. Sebaliknya, jika korespondensi non-verbal didominasi oleh sikap protektif berlebihan, anak-anak mungkin menjadi takut untuk mengambil risiko, sebagaimana disebutkan dalam penelitian tentang perlindungan berlebihan yang menghambat kemandirian anak.
3. Korespondensi Individu: Hubungan individual antara orang tua dan anak, baik itu antara ibu dan anak atau ayah dan anak, sangat penting dalam membangun ikatan emosional yang kuat. Hubungan ini memungkinkan anak merasakan kasih sayang yang khusus dan perhatian langsung dari orang

tua. Namun, ketika orang tua memberikan tanggung jawab yang tidak sesuai usia atau menuntun anak untuk mewujudkan cita-cita mereka sendiri, anak-anak bisa mengalami stres dan kecemasan, seperti yang digambarkan dalam konteks tuntutan lingkungan urban.

4. Banyak Korespondensi: Banyaknya interaksi keluarga dalam suasana santai dan terulang, seperti diskusi keluarga atau waktu bersama, merupakan faktor penting dalam menciptakan hubungan yang nyaman dan mendukung kesehatan mental anak. Seperti yang ditekankan dalam hasil penelitian, interaksi ini membantu anak-anak merasa diterima dan dihargai sebagai individu, tanpa perbandingan negatif dengan saudara atau teman sebayanya. Komunikasi yang terbuka dan konsisten menghindarkan anak dari trauma yang disebabkan oleh *Toxic parenting* dan mendukung kesejahteraan emosional mereka.

PENUTUP

Dalam kesimpulan, berbagai bentuk korespondensi dalam keluarga memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan kesehatan mental anak. Penggunaan teknologi dan media baru dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan komunikasi keluarga dan mendukung interaksi yang lebih positif, terutama dalam mengatasi dampak negatif dari *Toxic parenting* yang sering terjadi di lingkungan urban seperti Jakarta dan Tangerang.

Dengan komunikasi yang terbuka dan dukungan yang tepat, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung untuk anak-anak mereka, sehingga membantu mengatasi efek negatif dari *Toxic parenting* dan mendukung kesehatan mental anak di era teknologi dan media baru.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, Resky., Dkk. Peran Keluarga Dalam Membentuk Perilaku Anak. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.10 No. 1. 2023. ISSN:2443-0870
- Aziz, Safrudin. Pendidikan Keluarga: Konsep dan Strategi. Yogyakarta: Gava Media. 2015
- Bahri Syaiful. Pola Komunikasi Orang Tua & Anak Dalam keluarga. Jakarta: PT. Reneka Cipta. 2014
- Carelina, S. , Suherman, M. Makna Toxic parents di Kalangan Remaja Kabaret SMAN 10 Bandung Prosiding Hubungan Masyarakat <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24097/23/5/2021>
- Craswell, J. W. In Research Design, terjemahan Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Belajar. 2013
- Djamarah Syaiful Bahri. Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak Dalam Keluarga Jakarta: Pt Rineka Cipta. 2004
- Dodi, L. Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Ilmu. 2015
- Forward, S., & Buck, C. Toxic parents, overcoming their full legacy and reclaiming your life. 2002
- Indri Yunita Suryaputri and others, ‘Determinants of Depression in Indonesian Youth: Findings from Community-Based Survey’, *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55.1 (2022), 88.
- Laurence Steinberg and Amanda Sheffield Morris, ‘Adolescent Development’, *Annual Review of Psychology*, 52.1 (2001), 83–110
- Lela Latifa. 5 Ciri Toxic parent <https://www.parenting.co.id/keluarga/5-ciri-toxic-parent/> 2015
- Miller, Komunikasi Serba-Serbi, Bandung: Cahaya Pustaka. 2001
- Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2021
- Mulyana, Dedy. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2013
- Pawit M. Yusuf. Komunikasi Instruksional teori dan praktik. Jakarta: Pt Bumi Aksara. 2009
- Saskara dan Ulio, Peran Komunikasi Keluarga Dalam Mengatasi “Toxic parents” Bagi Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol.5, No. 2. 2020
- <https://news.republika.co.id/berita/s3p9h1330/kpai-ada-17-kasus-anak-bunuh-diri-selama-2023> diakses tanggal 15 Desember
- <https://regional.kompas.com/read/2023/11/24/061734578/siswa-sd-di-pekalongan-tewas-bunuh-diri-diduga-kecewa-karena-hp-disita?page=all> diakses tanggal 15 Desember 2023.