

Toxic Parenting dengan Kesehatan Mental pada Remaja ***Toxic Parenting and Mental Health Among Adolescents***

Suci Anggriani Albakir¹, Ridha Hafid¹, Siti Hajar Salawali^{1*}

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri
Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 14-10-2025

Received : 02-05-2026

Revised : 12-05-2026

Accepted : 30-05-2026

Keywords:

mental health;
teenagers;
toxic parenting

Kata Kunci:

kesehatan mental;
toxic parenting;;
remaja

Abstract

Adolescence is a transitional period that is vulnerable to various emotional and psychological changes, requiring a healthy family environment. One factor influencing adolescents' mental health is parental parenting style. Toxic parenting is a negative parenting practice that can adversely affect adolescents' psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between toxic parenting and mental health among adolescents at SMP Negeri 1 Limboto. The research used a quantitative approach with a cross sectional design and involved 82 subjects selected through proportional random sampling techniques. The characteristics of subjects include age, gender, class, parents' marital status, parents' education, parents' occupation, parents' income, and history of bullying. The research instruments included a toxic parenting questionnaire and the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). The results showed that most teenagers experienced moderate levels of toxic parenting (65.9%) and had mental health in the borderline category (48.8%). The results of the Chi-square test showed that there was a significant relationship between toxic parenting and adolescent mental health at SMP Negeri 1 Limboto with a Pearson Chi-Square value of 12.551 and a p-value of 0.002 (<0.05). In conclusion, toxic parenting was associated with adolescent mental health, and parents should adopt positive parenting and open communication.

Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi yang rentan terhadap berbagai perubahan emosional dan psikologis, sehingga membutuhkan lingkungan keluarga yang sehat. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja adalah pola asuh orang tua. *Toxic parenting* merupakan bentuk pengasuhan negatif yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *toxic parenting* dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 1 Limboto. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional* dan melibatkan 82 subjek yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Karakteristik subjek dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, kelas, status perkawinan orang tua, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, dan riwayat *bullying*. Instrumen penelitian berupa kuesioner *toxic parenting* dan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja mengalami *toxic parenting* tingkat cukup (65,9%) dan memiliki kesehatan mental pada

kategori borderline (48,8%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic parenting* dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 1 Limboto dengan nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 12,551 dan *p-value* 0,002 (*p-value* <0,05). Kesimpulannya, *toxic parenting* berhubungan dengan kesehatan mental remaja dan orang tua perlu menerapkan pola asuh positif serta komunikasi yang terbuka.



Corresponding author:

Siti Hajar Salawali, email: SitiHajarSalawali.ung.ac.id



This is an open access article under the CC-BY license

Highlight:

- Sebagian besar remaja di SMP Negeri 1 Limboto mengalami pola asuh *toxic parenting* pada tingkat cukup (65,9%) dan memiliki kondisi kesehatan mental yang berada pada kategori ambang/*borderline* (48,8%).
- Hasil uji statistik *Chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *toxic parenting* dengan kesehatan mental remaja dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 (*p-value* < 0,05).
- Semakin tinggi tingkat *toxic parenting* yang dialami oleh remaja dalam pola asuh orang tua, maka semakin besar pula risiko terjadinya gangguan pada kesehatan mental mereka.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi yang berlangsung antara usia 11 hingga 21 tahun, di mana seseorang berkembang dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Remaja mencakup periode di mana individu menunjukkan tanda-tanda pubertas dan mengalami perubahan fisik, mental, dan emosional yang signifikan (Hikmandayani et al., 2023). Selama fase ini, remaja tidak hanya mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, tetapi juga peningkatan kemampuan kognitif, pergeseran dalam hubungan sosial, serta pencarian identitas diri yang lebih mendalam. Perubahan-perubahan ini sering kali menimbulkan berbagai tantangan, seperti konflik dengan orang tua dan teman sejawat, eksplorasi nilai-nilai baru, serta penyesuaian terhadap tanggung jawab yang lebih besar (Rosita et al., 2023).

Kesehatan mental secara umum merupakan suatu keadaan pikiran yang normal dan mempunyai motivasi hidup yang berkualitas dan selaras dengan nilai-nilai norma, agama, dan budaya, baik dalam kehidupan individu, keluarga, dan masyarakat (Adhyka et al., 2023). Kesehatan mental mulai menjadi topik utama dalam dunia kesehatan di mana menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik (Purnomosidi et al., 2023).

Masalah kesehatan mental dapat terjadi pada semua kelompok usia, termasuk remaja. Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 melaporkan bahwa secara global 1 dari 7 remaja (14%) mengalami gangguan mental, namun sebagian besar tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan penanganan (WHO, 2021). WHO juga mencatat bahwa 3,6% remaja usia 10–14 tahun dan 4,6% usia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan, sedangkan depresi dialami oleh 1,1% remaja usia 10–14 tahun dan 2,8% usia 15–19 tahun. *Attention*

Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), dengan gejala kesulitan fokus, hiperaktivitas, dan impulsivitas, ditemukan pada 3,1% remaja usia 10–14 tahun dan 2,4% usia 15–19 tahun. Selain itu, gangguan perilaku yang ditandai dengan perilaku destruktif juga dialami oleh 3,6% remaja usia 10–14 tahun dan 2,4% usia 15–19 tahun.

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja juga terlihat di Indonesia. Berdasarkan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), yaitu survei nasional pertama yang mengukur gangguan mental pada remaja usia 10–17 tahun dan dilaksanakan melalui kerja sama antara UGM, *University of Queensland* (UQ), *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* (JHSPH), Kementerian Kesehatan RI, USU, dan Unhas, diketahui bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara 1 dari 20 remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka tersebut setara dengan sekitar 15,5 juta dan 2,45 juta remaja (Gloriobarus, 2022).

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh gaya hidup, jaringan sosial, dan kondisi sosial ekonomi. Faktor seperti *bullying*, kemampuan regulasi emosi, dan media sosial berdampak besar pada kondisi mental mereka. Dukungan teman sebaya dan lingkungan sosial turut membantu remaja menghadapi tekanan (Aisyaroh et al., 2022). Seluruh faktor tersebut berkaitan dengan pola asuh orang tua, yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter remaja sejak usia dini hingga dewasa (Rianti dan Dahlan, 2022).

Sebagian orang tua masih menerapkan pola asuh yang kurang tepat dan bahkan cenderung mengabaikan kebutuhan emosional remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua orang tua mampu memahami dan memenuhi kebutuhan perkembangan remaja (Chairunisa, 2021). Seluruh faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja berhubungan erat dengan pola asuh remaja itu sendiri, karena gaya pengasuhan orang tua memainkan peranan yang sangat penting dalam membentuk karakter remaja mengingat pengasuhan dilakukan sejak usia dini hingga dewasa (Rianti dan Dahlan, 2022). Gaya pengasuhan mencakup pola interaksi antara orang tua dan remaja dalam rangka pendidikan karakter, sehingga pola pengasuhan yang diperankan oleh orang tua sangat penting dalam pengembangan karakter remaja (Putri, 2022). Di sisi lain, banyak dari orang tua yang kurang tepat dalam mengasuh remaja bahkan beberapa di antaranya justru mengabaikan kebutuhan mereka. Dapat dikatakan, tidak semua orang tua mampu memenuhi kebutuhan remaja. Seringkali pemberitaan tentang kekerasan yang dilakukan orang tua terhadap remaja bisa dijadikan bukti nyata bahwa tidak semua orang tua mampu menunaikan tanggung jawabnya sebagai orang tua yang baik (Chairunisa, 2021). Pola asuh yang tidak tepat ini dikenal sebagai *toxic parenting* dan dapat secara drastis merusak kesehatan mental remaja. Praktik pengasuhan yang terlalu otoriter, kurangnya dukungan emosional, atau pengabaian dapat menyebabkan remaja merasa cemas, rendah diri, dan terisolasi, sehingga meningkatkan kerentanan mereka terhadap masalah kesehatan mental dalam jangka panjang (Oktariani, 2021).

Toxic parenting merupakan penerapan model pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua yang salah, artinya dalam pola asuh ini orang tua secara tidak sadar menerapkan model pengasuhan yang mengacu pada perilaku yang tidak baik dan berdampak buruk pada remaja, baik secara fisik, psikis dan mental remaja (Salsabila et al., 2024).

Dampak dari *toxic parenting* sangat besar dan bisa sangat merugikan remaja. Jika remaja terus dibesarkan oleh orang tua yang beracun, maka ia akan mendapatkan dampak negatif yang dapat mempengaruhi dirinya secara psikologis, mental, dan fisik (Salsabila et al., 2024). Remaja yang tumbuh dalam keluarga yang beracun (*toxic*) akan menjadi orang dewasa yang tidak pernah bisa menghargai orang lain, memiliki sifat yang keras dan kasar yang nantinya dapat merugikan orang-orang disekitarnya (Nikmatus dan Wijayanti, 2024).

Salah satu daerah di Indonesia yang juga menyumbang masalah kesehatan mental, yakni di daerah provinsi Gorontalo. RISKESDAS 2018 mencatat bahwa prevalensi depresi pada remaja usia ≥ 15 tahun di Gorontalo mencapai 10,3%, menempati peringkat kedua tertinggi secara nasional. Selain itu, gangguan mental emosional pada remaja di provinsi ini juga berada di urutan kedua dengan prevalensi 17,7% (Kemenkes, 2019).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dilakukan oleh Kemenkes RI tahun 2023 juga menyebutkan bahwa di wilayah Provinsi Gorontalo, persentase prevalensi depresi pada remaja umur ≥ 15 tahun sebanyak 1,0%, kemudian 1,6% masalah kesehatan jiwa pada remaja umur ≥ 15 tahun, dan sebanyak 0,11% remaja umur ≥ 15 tahun yang mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidupnya. Uraian data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar gangguan kesehatan mental dialami oleh remaja. Remaja ialah mereka yang berada pada masa transisi antara anak-anak dan orang dewasa (Malfasari et al., 2020). Berdasarkan keterangan dari Kementerian Kesehatan, SKI 2023 melakukan penilaian gangguan depresi menggunakan instrumen *Mini International Neuropsychiatric Interview* (MINI) untuk kondisi 2 minggu terakhir dan masalah kesehatan jiwa dinilai dengan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) untuk kondisi 1 bulan terakhir, di mana pada RISKESDAS 2018 penilaian juga dilakukan menggunakan instrumen dan metode yang sama. Meskipun demikian, terdapat perbedaan angka prevalensi yang cukup signifikan sehingga interpretasi terhadap tren prevalensi gangguan mental pada remaja perlu dilakukan secara hati-hati.

Masa remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang dinamis dan banyak mengalami perubahan, meliputi perubahan fisik, mental, sosial dan emosional, serta permasalahan dalam kehidupan remaja. Perubahan dan permasalahan yang terjadi pada masa remaja apabila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan permasalahan bagi mental remaja (Malfasari et al., 2020). Berbagai masalah kesehatan mental inilah yang dapat mengganggu perkembangan kognitif, emosional, dan sosial remaja. Oleh karenanya, dibutuhkan peran kedua orang tua dalam mendidik dan mengasuh remaja dikarenakan pola asuh orang tua akan menentukan bagaimana perkembangan fisik, mental, emosi dan karakter remaja dapat berkembang.

Gangguan kesehatan mental yang terjadi pada remaja, sayangnya justru disebabkan oleh salah satu faktor pola asuh orang tua itu sendiri yang akibatnya remaja dapat menderita secara mental. Selama orang tua masih menerapkan *toxic parenting*, maka sepanjang hidupnya kesehatan mental remaja akan terus terganggu. Jika apabila kesehatan mental remaja terganggu, maka akan mempengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari (Oktariani, 2021).

Berdasarkan fenomena fakta dan data mengenai masalah kesehatan mental pada siswa-siswa tersebut dan didukung oleh hasil observasi awal melalui wawancara dengan 7 siswa, diketahui bahwa masih terdapat remaja yang mengalami kondisi mengarah pada masalah kesehatan mental serta pola pengasuhan yang mengarah pada *toxic parenting* di SMP Negeri 1 Limboto. Meskipun penelitian mengenai kesehatan mental dengan faktor lain pernah dilakukan sebelumnya pada populasi tersebut, namun hubungan antara *toxic parenting* dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 1 Limboto belum diketahui secara pasti atau belum pernah diteliti sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan *toxic parenting* dengan kesehatan mental pada remaja di smp negeri 1 limboto

METODE

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Limboto pada tanggal 21 Mei – 06 Juni 2025. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling*,

yaitu pengambilan sampel secara acak berdasarkan proporsi jumlah siswa pada setiap tingkat kelas. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan jumlah populasi sebanyak 468 siswa dan tingkat signifikansi 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 82 subjek.

Selanjutnya, jumlah sampel pada masing-masing tingkat kelas ditentukan secara proporsional, yaitu kelas VII sebanyak 29 subjek, kelas VIII sebanyak 29 subjek, dan kelas IX sebanyak 24 subjek. Setelah jumlah sampel pada masing-masing kelas ditentukan, pemilihan subjek dilakukan secara acak menggunakan alat bantu randomisasi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *toxic parenting* dan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Kuesioner *toxic parenting* dikembangkan oleh (Serojaningtyas, 2022) terdiri dari 16 item pernyataan dengan skala pengukuran nominal dan digunakan untuk mengukur perilaku *toxic parenting* dalam pola asuh orang tua terhadap remaja.

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas kembali kepada 30 subjek di SMP Negeri 2 Mananggu dengan hasil seluruh item valid dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,899 sehingga termasuk reliabilitas tinggi. Pengukuran kesehatan mental emosional remaja menggunakan kuesioner SDQ yang dikembangkan oleh Robert Goodman tahun 1997 dan dikembangkan kembali oleh Oktaviana dan Wimbari (2014), terdiri dari 25 item pernyataan dengan skala pengukuran ordinal. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas kembali pada kuesioner SDQ karena instrumen tersebut merupakan kuesioner baku yang telah dinyatakan valid dan reliabel oleh peneliti sebelumnya.

Adapun pengumpulan data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung kepada subjek, kemudian subjek diberikan penjelasan mengenai tujuan, tata cara pengisian kuesioner, dan persetujuan menjadi subjek sebelum penelitian dilakukan. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, Puskesmas Limboto, SMP Negeri 1 Limboto, serta berbagai literatur terkait. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik subjek, *toxic parenting*, dan kesehatan mental remaja serta analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Penelitian ini telah memperhatikan aspek etik penelitian berupa *informed consent*, kerahasiaan data subjek, memberikan manfaat, dan berperilaku adil kepada seluruh subjek. Penelitian ini juga telah memperoleh izin dari institusi yang berwenang.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1 tingkatan kelas sebagian besar subjek berasal dari tingkatan kelas VII dan kelas VIII, yakni sebanyak 29 subjek (35,4%), berdasarkan klasifikasi remaja, sebagian besar subjek termasuk dalam klasifikasi remaja awal yakni sebanyak 47 subjek (57,3%), berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan, yakni sebanyak 46 subjek (56,1%), berdasarkan status pernikahan orang tua, hampir seluruh status pernikahan orang tua subjek berada dalam kategori menikah, yakni sebanyak 78 subjek (95,1%), berdasarkan pendidikan orang tua, sebagian besar orang tua subjek memiliki latar belakang pendidikan S1 sebanyak 34 subjek (41,5%), berdasarkan pekerjaan orang tua, sebagian besar orang tua subjek bekerja sebagai PNS 24 subjek (29,2%), berdasarkan pendapatan orang tua, sebagian besar orang tua subjek yang memiliki pendapatan di atas UMR sebanyak 42 subjek (51,2%), dan berdasarkan riwayat *bullying*, sebagian besar subjek yang pernah mengalami *bullying*, yakni sebanyak 42 subjek (51,2%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik subjek

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkatan kelas	VII	29	35,4
	VIII	29	35,4
	IX	24	29,2
Klasifikasi remaja	Remaja Awal (10–13 tahun)	47	57,3
	Remaja Pertengahan (14–17 tahun)	35	42,7
Jenis kelamin	Laki-laki	36	43,9
	Perempuan	46	56,1
Status pernikahan orang tua	Menikah	78	95,1
	Bercerai	4	4,9
Pendidikan orang tua	SD	3	3,7
	SMP	4	4,9
	SMA	32	39,0
	SMK	2	2,4
	S1	34	41,5
	S2	5	6,1
Pekerjaan orang tua	PNS	24	29,2
	Wiraswasta	15	18,2
	Non ASN	11	13,4
	Petani	10	12,2
	Pedagang	9	10,9
	Pengusaha	7	8,5
	IRT	3	3,7
	Polisi	2	2,4
	TNI	2	2,4
	Kepala Desa	1	1,2
Pendapatan orang tua	Di bawah UMR	28	34,1
	Sesuai UMR	12	14,6
	Di atas UMR	42	51,2
Riwayat bullying	Ya	42	51,2
	Tidak	40	48,8

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 sebagian besar subjek mengalami *toxic parenting* pada tingkat cukup sebanyak 54 subjek (65,9%), selebihnya berada di tingkat lemah sebanyak 28 subjek (34,1%).

Tabel 2. Distribusi subjek berdasarkan *toxic parenting*

<i>Toxic Parenting</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lemah	28	34,1
Cukup	54	65,9
Total	82	100

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar remaja memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori *borderline*, yakni sebanyak 40 subjek (48,8%), sebagian kecil berada dalam kategori normal sebanyak 12 subjek (14,6%).

Tabel 3. Distribusi subjek berdasarkan kesehatan mental remaja

Kesehatan Mental Remaja	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	12	14,6
Ambang/ <i>Borderline</i>	40	48,8
Abnormal	30	36,6
Total	82	100

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4 remaja yang mengalami tingkat kesehatan mental pada kategori normal, sebagian besar di kategori perilaku (C), yakni 48 subjek (58,8%). Pada kategori *borderline* 40 subjek (48,8%) di kategori masalah teman sebaya (P) dan di kategori abnormal 23 subjek (28,0%) di kategori masalah teman sebaya (P). Sementara, sebagian kecil berada dalam kategori normal, yakni 19 subjek (23,2%). di kategori masalah teman sebaya (P), dalam kategori *borderline* 14 subjek (17,1%) berada di kategori emosional (E). Dan dalam kategori abnormal yakni 22 subjek (22,0%) di kategori Perilaku (C).

Tabel 4. Distribusi subjek berdasarkan *Difficulties Questionnaire* (SDQ)

Kategori	Normal		<i>borderline</i>		Abnormal		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Emosional (E)	46	56,1	14	17,1	22	26,8	82	100
Perilaku (C)	48	58,5	16	19,5	18	22,0	82	100
Hiperaktivitas (H)	45	54,9	16	19,5	21	25,6	82	100
Masalah teman sebaya (P)	19	23,2	40	48,8	23	28,0	82	100

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5, dari 82 subjek, remaja dengan *toxic parenting* tingkat cukup yaitu 54 subjek, 7 subjek (8,5%) diantaranya dengan kategori kesehatan mental normal, 20 subjek (24,4%) diantaranya dengan kategori *borderline*, dan sisanya 27 subjek (32,9%) dengan kategori abnormal. Sementara, remaja dengan *toxic parenting* pada tingkat lemah yaitu 28 subjek, 3 subjek (3,7%) diantaranya dengan kategori kesehatan mental abnormal, 5 subjek (6,1%) diantaranya kategori normal, sisanya 20 subjek (24,4%) berada di kategori *borderline*.

Tabel 5. Hubungan *Toxic Parenting* dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 1 Limboto

<i>Toxic Parenting</i>	Kesehatan Mental Remaja						Total	Uji Statistik (<i>p-value</i>)
	Normal		<i>Borderline</i>		Abnormal			
	n	%	n	%	n	%		
Lemah	5	6,1	20	24,4	3	3,7	28	0,002
Cukup	7	8,5	20	24,4	27	32,9	54	
Total	12	14,6	40	48,8	30	36,6	82	

Keterangan: *Uji *Chi-square*, signifikan jika *p-value* < 0,05

Berdasarkan Tabel 5 Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,002 (<0,05), yang artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel independen (*toxic parenting*) dan variabel dependen (kesehatan mental remaja). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *toxic parenting* dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 1 Limboto.

PEMBAHASAN

Hasil analisis silang antara tingkat *toxic parenting* dan status kesehatan mental remaja menunjukkan pola linier yang mempertegas besarnya dampak lingkungan pengasuhan terhadap kesejahteraan psikologis anak. Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas remaja yang terpapar *toxic parenting* tingkat cukup berada pada kelompok kesehatan mental yang rentan, di mana sebanyak 32,9% masuk dalam kategori abnormal dan 24,4% berada di kategori *borderline*. Fenomena ini mengindikasikan bahwa pola asuh yang dipenuhi dengan kontrol berlebih, kritik destruktif, atau kekerasan emosional secara konsisten mengikis mekanisme coping adaptif pada remaja. Kondisi ini menempatkan mereka pada risiko tinggi mengalami distres psikologis yang bermanifestasi sebagai gangguan emosional maupun perilaku (kategori abnormal). Sebaliknya, pada kelompok remaja dengan paparan *toxic parenting* tingkat lemah, angka kejadian kategori abnormal jauh lebih rendah dan rendah, yakni hanya sebesar 3,7%. Perbandingan kontras ini membuktikan secara empiris bahwa penurunan intensitas perilaku toksik dari orang tua berhubungan langsung dengan membaiknya derajat kesehatan mental anak. Hasil uji juga menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara (*toxic parenting*) dan kesehatan mental remaja.

Menurut [Septiani dan Ansori \(2025\)](#), menemukan bahwa pola pengasuhan yang bersifat *toxic*, meskipun ringan, dapat menimbulkan risiko psikologis pada remaja. [Susilawati dan Alam \(2025\)](#) menegaskan bahwa paparan terhadap pola asuh *toxic* lemah dapat memengaruhi proses tumbuh kembang remaja, termasuk kemampuan regulasi emosi dan hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa efek *toxic parenting* bersifat kontinu, tidak hanya muncul pada tingkat ekstrem, dan dampaknya dapat dimoderasi oleh faktor protektif, seperti dukungan keluarga lain, keterikatan dengan sekolah, teman sebaya, serta kemampuan coping individu.

Hasil penelitian selanjutnya, pada remaja dengan *toxic parenting* tingkat cukup. Menurut [Khairunnisa \(2021\)](#), yang menegaskan bahwa *toxic parenting* tingkat sedang atau cukup dapat meningkatkan risiko munculnya gejala depresi, kecemasan, hingga perilaku maladaptif pada remaja. Menurut [\(Lin dan Li, 2024\)](#), yang menemukan bahwa pengasuhan dengan kontrol berlebihan dan kritik verbal secara signifikan memengaruhi regulasi emosi remaja, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan risiko munculnya masalah psikologis. Selain itu [\(Handayani et al., 2025\)](#), menegaskan bahwa *toxic parenting*, meskipun tidak termasuk kekerasan fisik, tetap dapat menurunkan kepercayaan diri, memicu perasaan tidak berharga, dan menghambat perkembangan emosional remaja. Adapun menurut [\(Lutfia et al., 2024\)](#), mengemukakan bahwa remaja korban *toxic parenting* cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan menghadapi kesulitan dalam mengelola stres, sehingga semakin memperkuat bukti bahwa *toxic parenting* tingkat cukup memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja.

Salah satu faktor yang menjadi pencetus terjadinya *toxic parenting* yang dapat membuat mental remaja terganggu yakni faktor pengalaman pribadi dan pola asuh orang tua sebelumnya. Menurut [Nofianti dan Sumarno \(2023\)](#), remaja yang tumbuh dalam pengasuhan yang *toxic* kemungkinan besar dapat menjadi pelaku *toxic parenting* kepada anaknya nanti di masa depan. Inilah yang menyebabkan *toxic parenting* terjadi secara berulang layaknya sebuah rangkaian [\(Salsabila et al., 2024\)](#). Trauma yang dialami di masa lalu akibat pengalaman pengasuhan yang tidak baik dapat menyebabkan seseorang menunjukkan perilaku *toxic* dalam pengasuhan ketika mereka telah menjadi orang tua sehingga menjadikannya seorang orang tua *toxic*. Faktor status sosial ekonomi keluarga juga sangat berpengaruh terhadap terjadinya *toxic parenting*. Sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh [\(Nofianti dan Sumarno, 2023\)](#) dalam penelitiannya bahwa kondisi ekonomi yang kurang baik atau tidak stabil dapat memicu stres, emosi yang tidak stabil, bentakan,

perlakuan kasar, serta kesulitan orang tua dalam menciptakan pola pengasuhan yang efektif terhadap remaja. Meskipun orang tua dengan pendapatan berada pada kategori cukup, ekspektasi orang tua terhadap remaja tetap cenderung tinggi. Hal ini terutama terlihat pada keluarga yang memandang keberhasilan remaja sebagai bentuk balas budi maupun peningkatan status sosial (Nurhidayah et al., 2021).

Kemudian, hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar subjek yang mengalami *toxic parenting* berada pada kategori cukup maupun lemah, terdapat 12 subjek (14,6%) yang memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori normal. Berdasarkan analisis data, terdapat subjek 7 subjek (8,5%) dengan *toxic parenting* kategori cukup dan 5 subjek (6,1%) dengan *toxic parenting* kategori lemah, namun tetap memiliki kesehatan mental yang baik. Fenomena ini mengindikasikan bahwa terkadang paparan *toxic parenting* tidak selalu secara langsung menurunkan kesehatan mental ke tingkat *borderline* atau abnormal, apabila terdapat faktor protektif lain yang mendukung yang berperan melindungi remaja dari dampak negatif pola asuh yang bersifat *toxic*. Faktor protektif tersebut dapat berupa dukungan sosial dari teman sebaya, keterlibatan positif dalam lingkungan sekolah, keberadaan figur dewasa lain yang suportif, maupun kemampuan individu dalam mengelola stres dan emosi secara adaptif (Khairunnisa, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, asumsi yang dapat diambil bahwa *toxic parenting* ialah pola asuh yang mengacu pada perilaku yang tidak baik dan berdampak buruk bagi remaja, baik secara psikologis, mental, maupun fisik remaja. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *toxic parenting* memiliki hubungan dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 1 Limboto. Remaja dengan tingkat *toxic parenting* yang lebih tinggi cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih bermasalah dibandingkan remaja dengan tingkat *toxic parenting* yang lebih rendah. Adapun beberapa remaja tetap menunjukkan kondisi kesehatan mental normal karena adanya faktor protektif seperti dukungan teman sebaya dan kemampuan koping yang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja di SMP Negeri 1 Limboto, sebagian besar subjek mengalami *toxic parenting* pada tingkat cukup dan memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori *borderline*. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic parenting* dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 1 Limboto dengan nilai *p-value* 0,002 (<0,05). Semakin tinggi tingkat *toxic parenting* yang dialami remaja, maka semakin besar risiko terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja. Diharapkan orang tua dapat menerapkan pola pengasuhan yang lebih positif dan memberikan dukungan emosional kepada remaja untuk menjaga kesehatan mental mereka. Selain itu, pihak sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan deteksi dini terkait *toxic parenting* dan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyka, N., Aisyah, I.K., Yurizal, B., 2023. Analisis Kesehatan Mental Remaja Berdasarkan Global School Based Student Health Survey (GSHS) Siswa di Pesantren Modern. *Jurnal Pembangunan Nagari* 8(2), 198–209. <https://ejournal.sumbarprov.go.id/index.php/jpn/article/view/439>
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., Supradewi, R., 2022. Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine* 1(1), 41–51.

- <https://prosiding.islamicmedicine.or.id/index.php/ijicm/article/view/6>
- Chairunisa, S.R., 2021. Pengaruh Toxic Parenting terhadap Perilaku Emosional Anak Usia Dini di Kecamatan Pondok Aren Tahun 2021. [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- https://www.researchgate.net/publication/381359245_A_Study_of_the_Effects_of_Parental_Psychological_Control_on_Adolescents'_Self-control
- Gloriabus., 2022. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhsatu-%0Adari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Handayani, K.A.P., Jayanti, D.M.A.D., Laksmi, G.A.P.S., Sintarim S.N.N., 2025. Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kesehatan Mental Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media* 4(2), 75-87 .
- Hikmandayani, Herdiani, R.T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, D., 2023. Psikologi Perkembangan Remaja. CV. Eureka Media Aksara, Purbalingga.
- Khairunnisa, K., 2021. The Effect of Toxic Parents on Character in Childhood in Tkit Al-Umm. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education* 6(1), 27–36. <https://jurnal.piaud.org/index.php/Ijiece/article/view/230>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan., 2019. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Lin, J., Li, Y., 2021. A Study of the Effects of Parental Psychological Control on Adolescents Self Control. *Journal of Behavioral Health* 4(1), 88-93. <https://al-kindipublisher.com/index.php/jpbs/article/view/7346>
- Lutfia, Z., Hasanah, N., Muhazir., 2024. Dampak Toxic Parenting terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 1 Kejuruan Muda. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling* 13(2), 59–66. <https://www.ejournal.stkipbudidaya.ac.id/index.php/jb/article/view/1408>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Sarimah, S., 2020. Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(3), 241–246.
- Nikmatu, I.C., Wijayanti, Q.N., 2024. Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi Toxic Parents bagi Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Media Akademik* 2(1), 50–61. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3876145>
- Nofianti, R., Sumarno, S., 2023. Analisis Deviant Behavior dalam Keluarga (Parenting) terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. Tahta Media Group, Kartasura.
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A.I., Pramintari, R.D., Hidayanti, A., 2021. Dukungan Sosial, Strategi Koping terhadap Resiliensi Serta Dampaknya pada Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Orang tuanya Bercerai. *Journal of Science, Religion and Culture Studies* 18(1), 60–77. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/paradigma/article/view/2674>
- Oktariani, O., 2021. Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak Impact of Toxic Parents on Children's Mental Health. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan* 2(3), 215–222. <https://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/107/0>
- Oktaviana, M., Wimbari, S., 2014. Validasi Klinik Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tingkah Laku. *Jurnal Psikologi* 41(1), 101-114. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6961>
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., Indriyani, A., 2023. Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1), 1–7. <https://itbsemarang.ac.id/sijies/index.php/abdimas/article/view/257>
- Putri, K.G., 2022. Hubungan antara Toxic Parents terhadap Kondisi Kesehatan Mental

- Remaja. *Journal of Islamic Guidance and Counseling* 1(2), 75–85. <https://ejournal.uinfabengkulu.ac.id/index.php/istisyfa/article/view/2416>
- Rianti, R., Dahlan, A., 2022. Karakteristik Toxic Parenting Anak dalam Keluarga. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1(2), 190–196. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.742>
- Rosita, R., Ikawati, N., Saleh, S., 2023. Penyuluhan tentang Pubertas dalam Menghadapi Perubahan Fisik pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri* 7(1), 213–220. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/11982>
- Salsabila, A., Hanifah, M., Irsyad, M., A'yun, V.Q., 2024. Stop Toxic Parenting: Wujudkan Pola Asuh Yang Baik dalam Membangun Fisik dan Mental Anak. *Journal of Primary Education* 5(1), 26–40. <https://journal.uinsuna.ac.id/index.php/genderangasa/article/view/2447>
- Septiani, T., Ansori, A., 2025. Dampak Toxic Parenting terhadap Perkembangan Emosional Remaja di RT 003 RW 005 Desa Sukajaya Kecamatan Bojongpicung Kabupaten Cianjur. *Community Education Journal* 8(2), 413–418. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/comm-edu/article/view/22797>
- Serojaningtyas, M., 2022. Hubungan Toxic Parents Terhadap Self-Esteem Peserta Didik Kelas IV di SD Muhammadiyah 12 Setia Budi Pamulang. [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Susilawati, R., Alam N.A.R., 2025. The Impact of Toxic Parenting on Children's Mental Health at High School. *Jurnal Pendidikan Islam* 8(2), 222–242. <https://jurnal.iaianawawi.ac.id/index.php/at-tarbiyat/article/view/2>
- [WHO] World Health Organization., 2021. Kesehatan Mental Remaja [WWW Document]. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>. [Diakses September 2024].