

Mengenal “*Toxic Relationship*” Dalam Keluarga Di Universitas Potensi Utama

Recognizing "Toxic Relationship" in the Family at the University of Main Potential

Linda Sitepu¹, Yeti Nurmala²

^{1,2} Universitas Potensi Utama Jl. KL. Yos Sudarso Km. 6,5 No. 3-A, Tanjung Mulia, 20241, Kota Medan, Sumatera Utara

e-mail: ¹sitepulinda9@gmail.com, ²yetinurmala11@gmail.com

Abstrak

Keluarga yang saling menghargai, menghormati dan saling support adalah dambaan kita semua. Dan rumah merupakan tempat yang begitu aman dan nyaman untuk menjadi tempat tinggal kita bersama anggota keluarga. Namun enggak semua dari kita beruntung bisa mendapat hal-hal tersebut. Sejak masa anak-anak, remaja atau sudah berumah tangga, sebagian dari kita berada dalam keluarga yang malah membuatnya terhambat berkembang. Terjebak dalam lingkungan pasif yang menuntut begitu banyak hal untuk dijalani. Namun ya namanya kehidupan memang tidak selalu berjalan mulus seperti keinginan kita. Ada saja masalah yang terjadi, ada saja hambatan yang harus kita atasi. Apalagi dengan orang-orang yang paling dekat dengan kita, yaitu keluarga. Mulai dari masalah yang wajar, hingga yang tidak sehat. Dalam keluarga itu, berbagai macam masalah pasti akan terjadi, mulai dari pasangan suami istri, anak dengan orang tua, dan dengan saudara. Namun jika masalah yang terjadi terus menerus tanpa adanya solusi, yang membuat kita cemas, sedih, dan marah setiap memikirkannya. Bahkan membuat kita merasa harus mengurangi interaksi dan komunikasi dengan keluarga. Sehingga berada di luar rumah adalah pilihan yang tepat, untuk mencari kenyamanan di luar rumah. Hal tersebut menandakan bahwa kita sedang berada dalam keluarga yang beracun, atau biasa disebut toxic family. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah : 1. Sejauh mana keluarga memandang toxic relationship family?, 2) Bagaimana kemampuan keluarga dalam menimbulkan keluarga yang sehat? 3) Bagaimana kemampuan keluarga menciptakan keluarga yang harmonis? 4) Bagaimana hubungan aksi reaksi dan komunikasi antar anggota keluarga?. Metode yang dilakukan adalah a. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta mahasiswa dan mahasiswi tentang Mengenal “Toxic Relationship” Dalam Keluarga Di Universitas Potensi Utama, b. Sikap yang baik ketika selesai penyampaian materi tersebut.. Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan ini adalah, 1) Setelah penyuluhan adanya pemahaman mengenai makna dari “Mengenal “Toxic Relationship” Dalam Keluarga Di Universitas Potensi Utama didalam keluarga pada setiap peserta. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta di Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama dalam memahami materi yang diberikan pada penyuluhan yang sudah diadakan dengan tema “Mengenal “Toxic Relationship” Dalam Keluarga Di Universitas Potensi Utama.

Kata kunci: Toxic Keluarga

Abstract

A family that respects, respects and supports each other is what we all desire. And home is a very safe and comfortable place to live with family members. But not all of us are lucky to get these things. Since childhood, adolescence or already married, some of us are in a family that actually makes it hampered to develop. Stuck in a passive environment that demands so much to live for.

But yes, life doesn't always go as smoothly as we want. There are problems that occur, there are obstacles that we must overcome. Especially with the people who are closest to us, namely family. Starting from normal problems, to unhealthy ones. In that family, various kinds of problems will inevitably occur, ranging from husband and wife, children with parents, and with siblings. But if the problem that occurs continuously without a solution, which makes us anxious, sad, and angry every time we think about it. It even makes us feel compelled to reduce interaction and communication with family. So being outside the house is the right choice, to find comfort outside the home. This indicates that we are in a toxic family, or commonly called a toxic family. The objectives of this community service activity are: 1. How far does the family view toxic family relationships? 2) What is the family's ability to create a healthy family? 3) How is the family's ability to create a harmonious family? 4) How is the relationship between action, reaction and communication between family members? The method used is a. Increased knowledge and understanding of student and student participants regarding Recognizing "Toxic Relationships" in Families at the Main Potential University, b. Good attitude when finished delivering the material. The conclusions obtained from this counseling activity are, 1) After the counseling there is an understanding of the meaning of "Recognizing "Toxic Relationships" in Families at the Main Potential University in the family of each participant.

2) Increased knowledge and understanding of participants at the Faculty of Psychology, Potential Utama University in understanding the material given in the counseling that has been held with the theme "Recognizing "Toxic Relationships" in Families at the Potential Utama University.

Keywords: Toxic Family

1. PENDAHULUAN

Kita semua tahu bahwa sejatinya tidak ada keluarga yang sempurna, suatu penelitian mengungkapkan bahwa tingkat "agresi" tertentu adalah bagian "normal" dari kehidupan keluarga. Tingkat ini biasanya disetujui secara budaya (Barnett et al., 2011). Namun, apakah rasa cemas, marah dan tertekan yang berlangsung lama saat berinteraksi dengan anggota keluarga merupakan perasaan yang normal? Tentu tidak. Hal ini dapat menandakan bahwa kalian mungkin berada dalam lingkungan keluarga yang *toxic*.

Keluarga yang saling menghargai, menghormati dan saling support adalah dambaan kita semua. Dan rumah merupakan tempat yang begitu aman dan nyaman untuk menjadi tempat tinggal kita bersama anggota keluarga. Namun enggak semua dari kita beruntung bisa mendapat hal-hal tersebut. Sejak masa anak-anak, remaja atau sudah berumah tangga, sebagian dari kita berada dalam keluarga yang malah membuatnya terhambat berkembang. Terjebak dalam lingkungan pasif yang menuntut begitu banyak hal untuk dijalani.

Namun ya namanya kehidupan memang tidak selalu berjalan mulus seperti keinginan kita. Ada saja masalah yang terjadi, ada saja hambatan yang harus kita atasi. Apalagi dengan orang-orang yang paling dekat dengan kita, yaitu keluarga. Mulai dari masalah yang wajar, hingga yang tidak sehat. Dalam keluarga itu, berbagai macam masalah pasti akan terjadi, mulai dari pasangan suami istri, anak dengan orang tua, dan dengan saudara. Namun jika masalah yang terjadi terus menerus tanpa adanya solusi, yang membuat kita cemas, sedih, dan marah setiap memikirkannya. Bahkan membuat kita merasa harus mengurangi interaksi dan komunikasi dengan keluarga. Sehingga berada di luar rumah adalah pilihan yang tepat, untuk mencari kenyamanan di luar rumah. Hal tersebut menandakan bahwa kita sedang berada dalam keluarga yang beracun, atau biasa disebut toxic family.

Toxic family adalah kondisi keluarga yang saling menyakiti dan merusak fisik, mental dan psikologis satu sama lain. Selain itu, individu yang berada dalam *toxic family* tidak mendapatkan dukungan yang cukup. Anggota keluarganya justru menjadi pihak yang menghambat perkembangan dirinya. Terdapat ciri yang menunjukkan bahwa hubungan keluarga sudah tidak sehat, seperti anggota keluarga atau orang tua mengontrol semua aspek kehidupan

anak, selalu mengkritik dan menyalahkan, memberikan tuntutan, memberikan ancaman, meremehkan perasaan, dan menekan emosi anggota keluarga lainnya. Individu yang terlibat dalam perilaku beracun jarang melihat kesalahan yang mereka lakukan, tetapi mudah menemukan kesalahan orang lain.

Kelahiran seorang anak di dalam keluarga, pada dasarnya membawa kebahagiaan pada keluarga tersebut. Namun, dengan seiring berjalannya waktu, banyak dari anak tersebut tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kasar, memperlakukannya sesuka hati, dan yang paling ironisnya menghancurkan mental serta psikisnya. Terkadang pelaku tidak peduli akan hal tersebut.

Anak yang tumbuh di lingkungan *toxic family* cenderung memiliki kecemasan dan ketakutan terhadap orangtuanya. Hal ini dipengaruhi oleh konflik-konflik yang sering terjadi pada *toxic family* (Minullina, 2018). Konflik yang terjadi dapat berupa manifestasi dari bentuk-bentuk *child maltreatment*. *Child maltreatment* diklasifikasikan menjadi empat tipe yaitu *physical abuse*, *child neglect*, *sexual abuse*, dan *emotional abuse* (Jackson, et al., 2015). Anak yang besar di lingkungan *toxic family* dan terdampak oleh konflik atau *child maltreatment* cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah, perilaku agresif, kesulitan beradaptasi di sekolah, serta tendensi yang lebih tinggi untuk memiliki masalah psikologis seperti depresi (Cicchetti & Toth, 2016).

Dalam pola *toxic relationship family*, peran orang tua yang memperlakukan anaknya dengan tidak menghargai dirinya. Seperti tidak pernah memuji atas hal yang dikerjakannya, selalu meremehkannya, selalu menyalahkan apa yang terjadi kepada dirinya, dan selalu membanding – bandingkan dirinya dengan anak yang lain. Hal itu yang membuat rasa kepercayaan dirinya turun dan takut untuk melakukan sesuatu.

Toxic relationship family bukan merupakan perilaku yang sudah ditetapkan dalam dunia medis, tetapi perilaku dari kedua orang tua tersebut. Faktanya hal tersebut terjadi dikarenakan banyak orang tua yang belum siap mempunyai anak, ataupun orang tua yang terlalu ingin menuntut anak tersebut seperti keinginannya.

Gambaran keluarga ideal dan penuh cinta kasih sayangnya tidak berlaku bagi semua orang. Pada beberapa kasus, ada juga yang merasa terjebak dalam keluarganya sendiri karena dianggap *toxic family*. Lebih parahnya lagi, berada dalam keluarga semacam ini tidak bisa diatasi semudah meninggalkan teman atau pasangan yang *toxic*. Ada emosi yang sulit ketika seseorang terlibat dalam *toxic family*. Konstruksi sosial yang ada selama ini adalah fokus untuk memaafkan dan memaklumi anggota keluarga sendiri. Merasa tidak suka atau menutup diri dari keluarga bahkan dianggap sebagai hal yang buruk.

Beberapa tips agar menjadi orang tua yang baik untuk anak, yakni dengan cara menunjukkan kepedulian dan sensitif terhadap keadaan, memiliki kegiatan rutin bersama dan peraturan di dalam rumah, berbagi cerita dengan anak, selalu menempatkan kesehatan dan keselamatan anak sebagai prioritas, menggunakan pendisiplinan yang tepat tanpa menggunakan kekerasan, serta memberikan *reward* pada anak. Setiap orang tua memiliki perbedaan dalam *output* pola pengasuhan pada anak selain itu perilaku anak seperti temperamen anak memberi dampak pada orang tua mengenai bagaimana ia bertindak pada anaknya (Smith, 2010).

Berdasarkan analisis situasi permasalahan diatas maka dapat diperoleh rumusan masalah yang dihadapi adalah:

- a. Sejauh mana keluarga memandang *toxic relationship family*?
- b. Bagaimana kemampuan keluarga dalam menimbulkan keluarga yang sehat?
- c. Bagaimana kemampuan keluarga menciptakan keluarga yang harmonis?
- d. Bagaimana hubungan aksi reaksi dan komunikasi antar anggota keluarga?

2. METODE PELAKSANAAN

Persiapan Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat

Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan - persiapan sebagai berikut:

1. Melakukan persiapan alat dan bahan untuk penyuluhan, seperti :
 - a. Ruang Aula
 - b. Kursi
 - c. Meja
 - d. Proyektor
 - e. Speaker
 - f. Mic
 - g. Konsumsi
 - h. Spanduk
2. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama - sama tim pelaksana.
3. Menentukan dan mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung pada hari Sabtu, tanggal 16 April 2022 dari jam 09.00 s.d 12.00 WIB, dengan dihadiri 20 peserta mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama.

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran yang dipilih adalah mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama.

3. HASIL PELAKSANAAN

A. Faktor Penyebab Keluarga Menjadi Toxic

1. Orang tua yang abusive, otoriter,
2. Terlalu memanjakan anak,
3. Menderita gangguan kepribadian, dan kecanduan obat-obatan terlarang
4. Adanya campur tangan dari keluarga besar
5. Anak yang memiliki penyakit kronis atau penyandang disabilitas
6. Peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan seperti perceraian
7. Nilai keluarga, budaya, dan etnis
8. Insecure attachment
9. Keluarga disfungsional dari generasi sebelumnya
10. Stabilitas dan/atau instabilitas sistematis
11. Keluarga yang sebelumnya sudah mempunyai sifat toxic
12. Status ekonomi dan sosial keluarga

B. Proses Coping Pada Toxic Family

Setiap orang berhak mendapatkan kasih sayang dan rasa hormat agar dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, termasuk orang di *toxic family*. Namun, perlu melalui proses *coping* dan *healing* yang tepat. Beberapa proses coping dan healing yang bisa dilakukan, yaitu:

1. Mencoba menerima keadaan
Teori *Radical acceptance* menjelaskan untuk menerima hidup apa adanya dan tidak menyangkal hal yang tidak bisa diubah (Linehan, 1993).

Memang sangat susah untuk menerima suatu hal yang buruk. Namun, akan lebih susah untuk tidak menerima kenyataan. Tapi hal ini tidak bisa disamaratakan dengan setiap individu, dengan mempertimbangkan *individual differences*.

2. *Talk to someone*
Untuk mempunyai kesehatan mental yang baik, setiap orang membutuhkan setidaknya satu orang yang dengannya dapat menjadi “transparan” (Jourad, 1964).
3. Memaafkan
Memaafkan berarti memilih untuk menerima keadaan apa adanya, bukan mengharapkan *outcome* yang lebih baik. Memaafkan dan memberikan kesempatan kedua kepada keluarga dapat memberikan ketenangan batin.
4. *Set boundaries*
Meskipun sudah memaafkan, ada baiknya untuk menetapkan *healthy boundary*. Seperti perilaku apa saja yang wajar dilakukan oleh kedua belah pihak agar tidak mengulang peristiwa yang sama. (Faubion, 2020)
5. Cari *support system* baru
Dalam situasi seperti ini, seseorang sangat membutuhkan dukungan dari orang terdekatnya, baik teman maupun pasangan. Hal ini juga dapat membantu meringankan perasaan penderitaan dan kesepian. (Campbell, 2020).
6. Mencari suasana baru
Memulai kehidupan baru sangat amatlah penting, karna seseorang tidak ingin terlalu dalam menyelami kehidupannya yang kelam. Dalam hal ini seseorang tersebut bisa mulai melupakan apa yang terjadi pada dirinya.

C. Ciri-Ciri *Toxic Parent*

Sesuai dengan namanya, *toxic parents* adalah orangtua yang berperilaku *toxic* dalam hal pengasuhan. Perilaku *toxic* disini diartikan sebagai sikap yang sering dilakukan oleh seseorang, tapi tanpa disadari dapat merugikan orang lain atau dirinya sendiri. Sementara itu, *toxic parenting* adalah penerapan pola asuh orangtua yang mengacu pada perilaku yang tidak baik dan berdampak buruk bagi anak, baik secara mental maupun fisik anak.

Seperti yang diketahui jika setiap orangtua menginginkan yang terbaik untuk anaknya. Meski *toxic parents* kerap berdalih untuk kebaikan sang buah hati, terkadang keinginannya justru dapat menyakiti perasaan sang anak. Dalam hal ini, orangtua yang overprotektif, ekspektasi yang terlalu tinggi, egoisme, menghukum dengan kekerasan seringkali dilakukan oleh *toxic parents*.

Sebagai orangtua yang selalu berusaha melakukan yang terbaik untuk anaknya, tentu sikap seperti ini harus dihindari. Sebab, segala sesuatu yang bersifat *toxic* hanya akan menjadi penyakit yang pada akhirnya dapat berdampak pada diri sendiri dan orang lain. Selain itu, adanya trauma di masa kecil akibat pengasuhan yang buruk diduga juga dapat memicu orangtua mengembangkan perilaku yang *toxic*. Kemungkinan, orangtua masih membawa luka lamanya sehingga berperilaku anak dengan cara yang buruk atau sama seperti yang dialaminya dulu.

Berikut beberapa ciri – ciri *toxic parents* yang sering dilakukan :

- a. Ekspektasi Berlebihan
Kebanyakan orang tua beranggapan bahwa apa yang telah mereka lakukan adalah langkah yang tepat demi kebaikan dan masa depan sang anak. Namun, hal itu bukanlah sikap yang harus dilakukan oleh orang tua karena dapat membebani anak. Seharusnya sebagai orang tua mampu melihat dan menilai secara objektif mengenai impian sang anak.
- b. Egois dan Tidak Berempati

Orang tua sering kali merasa tahu dan paham mengenai kebutuhan dan bagaimana perasaan sang anak. Orang tua dengan sifat ini akan selalu melihat dan mengukur sesuatu dengan perasaannya.

- c. Suka Mengatur Kehidupan Anak
Sesuka hati mengatur segala aktivitas sang anak tanpa bertanya atau mengajak anak berdiskusi terlebih dahulu adalah hal yang harus dihindari oleh seluruh orang tua. Tanpa disadari hal ini dapat mengganggu hati dan psikisnya.
 - d. Membicarakan Keburukan Anak
Seperti layaknya manusia pada umumnya, anak-anak juga memiliki perasaan dan harga diri yang harus dijaga. Sebagai orang tua sudah seharusnya menjaga harga diri anaknya di depan banyak orang, keburukan sang anak jangan diumbar bahkan membandingkannya dengan anak orang lain. Jika anak mendengar keburukannya telah diumbar oleh orang tuanya sendiri sudah dapat dipastikan hati anak akan terluka, dan perlahan menghilangkan rasa percaya diri.
 - e. Selalu Menyalahkan Anak
Dalam hidup, naik dan turun adalah suatu hal yang wajar terjadi. Selalu menyalahkan anak merupakan sikap yang tidak patut untuk dilakukan oleh para orang tua. Hal ini akan berdampak fatal dan anak menjadi tidak percaya diri lagi. Sebagai orang tua seharusnya selalu mendukung di segala kondisi, menegurnya saat anak salah dan mendukungnya untuk memperbaiki diri.
 - f. Tidak Menghargai dan Mengapresiasi Usaha Anak
Sebagai orang tua sudah seharusnya untuk menghargai dan mengapresiasi setiap usaha yang telah dilakukan oleh sang anak, tetapi terkadang orang tua tidak menghargai usaha anaknya karena merasa tidak puas dengan hasil sang anak. Mungkin kalimat apresiasi terlihat sederhana, tetapi bagi sang anak itu adalah suatu hal yang ditunggu. Jika sang anak dihargai dan diapresiasi, anak akan terus berusaha untuk melakukan usaha secara maksimal.
 - g. Mengungkit Biaya Hidup Anak
Mengungkit biaya hidup membesarkan anak untuk dijadikan alat agar anak mengikuti segala kemauan orang tua merupakan hal yang fatal untuk dilakukan. Tentu sebagai anak kita sepakat bahwa orang tua telah banyak berkorban mengenai masa depan sang anak agar cemerlang. Tetapi mengungkit biaya hidup bukanlah yang harus dilakukan orang tua karena anak akan secara terus-menerus merasa bersalah dan akan berdampak pada psikis anak.
 - h. Selalu Mengabaikan Anak
Kebanyakan orang tua memiliki sikap yang acuh tak acuh kepada anaknya, yang terkesan seperti mengabaikannya. Anak tersebut dibiarkan tumbuh berkembang sendiri tanpa diberikan perhatian yang semestinya. Sementara orang tua hanya fokus terhadap kesibukannya masing – masing.
 - i. Tidak Menetapkan Batasan Yang Jelas
Kebebasan memang diperlukan anak untuk dapat mendukung perkembangannya. Namun, jangan sampai orangtua memberikan kebebasan kepada anak untuk melakukan apa saja tanpa aturan yang tegas. Pasalnya, orangtua yang membiarkan anak menjalani hidupnya sendiri tanpa dituntut dan diarahkan bisa menjadi ciri *toxic parents*. Pola asuh yang membebaskan anak ini sangat identik dengan memanjakan anak dan menuruti semua kemauannya. Hal ini yang membuat anak menjadi pembangkang dan merasa ia yang paling berkuasa.
 - j. Terlalu *Strict*
Strict parent biasanya ditandai dengan keterlibatan yang berlebihan dalam setiap aspek kehidupan anak mereka. Orangtua akan menjadi sangat menuntut, bahkan selalu mendikte dengan siapa anak itu harus dan tidak boleh bergaul. Ya, perilaku yang terlalu *strict* termasuk dalam ciri-ciri *toxic parents*.
-

Pasalnya, sikap orangtua akan membuat anak-anak merasa tercekik karena tidak memiliki rasa kebebasan yang dapat menghambat pertumbuhan emosional mereka. Memang, anak tidak bisa memilih orangtua dan jenis pola asuh yang diinginkan sehingga untuk bisa keluar dari *strict parents* nyatanya sangat sulit. Namun, Anda dapat menghindari perdebatan dan memusatkan pembicaraan sebagai salah satu cara mengatasi *strict parents* ini. Meskipun cara ini tidak mudah, tapi seiring berjalannya waktu orangtua bisa mengubah pola pikirnya dan menjadi lebih terbuka.

D. Toxic family mampu mempengaruhi mental diantaranya :

- a. Merusak Rasa Percaya Diri Anda
Seseorang yang toxic biasanya kurang menghargai perasaan orang lain atau sering kali membuat orang lain sakit hati dan minder karena perkataan atau perbuatannya. Maka rasa percaya diri yang ada dalam diri anda semakin lama semakin menurun padahal anda termasuk orang yang memiliki keunikan.
- b. Melelahkan dan Tidak Bahagia
Hubungan yang toxic sangat menguras energi karena Anda tidak menjadi diri sendiri, Anda berusaha menjadi sosok yang dia inginkan walau tak membuat diri anda bahagia, Anda terlalu mementingkan kebahagiaan orang lain atau pasangan anda dan mengesampingkan kebahagiaan anda sendiri sehingga anda tidak merasakan kebahagiaan.
- c. Menimbun Emosi
Terlalu sering menahan emosi atas perlakuan yang tidak baik akan menimbun energi negatif, yang membuat anda menjadi pribadi yang emosional dan bisa meledakkan amarah atau energi tersebut suatu saat.
- d. Toxic Relationship Timbulkan Trauma
Hubungan yang tidak sehat akan menjadi pengalaman buruk di hidup anda. Hal ini akan membuat anda takut atau trauma ketika memulai hubungan dengan manusia yang baru, padahal anda sendiri belum tahu orang tersebut toxic atau tidak. Ketika anda bertemu orang atau lingkungan yang baik anda cenderung tidak percaya karena ada trauma masa lalu.
- e. Meningkatkan Stres dan Depresi
Hubungan toxic menyebabkan stres dan depresi setiap hari faktor utamanya adalah pertengkaran. Terkekang juga salah satu faktor stres anda karena anda tidak bisa tenang menjalani aktivitas dan selalu merasa diawasi.
- f. Menurunkan kekebalan tubuh
Seseorang yang menjalani hubungan dengan tingkat depresi yang tinggi akan menurunkan kekebalan tubuh, Karena kekebalan tubuh yang baik harus dengan pikiran yang tenang. Jika kekebalan tubuh menurun kemungkinan anda terkena penyakit atau virus sangatlah besar. Maka dengan menghindari dari hubungan toxic sama saja menjaga kesehatan tubuh anda.
- g. Mengalami Gangguan Kecemasan
Toxic parenting dapat menyebabkan anak rentan mengalami gangguan kecemasan saat dewasa kelak. Sebab *toxic parents* cenderung tidak bisa menerima dengan baik rasa gelisah serta cemas si anak sejak kecil. Hal inilah yang menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam memahami rasa cemas yang dialaminya. Jika tidak segera ditangani, rasa cemas tersebut bisa menyebabkan anak mengalami gangguan mental ketika telah beranjak dewasa. Rasa cemas ini juga dapat membuat anak menjadi tidak mudah untuk percaya – atau memiliki *trust issue* – lantaran anak tumbuh di lingkungan yang tidak dapat memberikan ia rasa aman dan nyaman.
- h. Resiko Kesehatan

Tidak hanya kesehatan mental, ternyata anak yang tumbuh besar dalam lingkungan *toxic* juga beresiko untuk mengalami gangguan pada kesehatan fisiknya – diantaranya adalah gangguan terhadap kesehatan jantung dan juga menurunnya sistem kekebalan tubuh. Sebuah riset yang dilakukan pada tahun 1985 yang dilakukan kepada 10.000 peserta berhasil menemukan hubungan antara efek hubungan keluarga dengan kondisi kesehatan emosional dan fisik seseorang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang yang tumbuh di lingkungan keluarga yang *toxic* memiliki risiko tinggi untuk memiliki masalah kesehatan jantung.

Argumen tersebut semakin diperkuat oleh riset dalam *Journal of American Heart Association* pada tahun 2014. Riset tersebut menunjukkan bahwa wanita yang mengalami banyak tekanan serta ketegangan semasa hidupnya memiliki resiko 12 kali lebih tinggi untuk terkena penyakit jantung koroner (kondisi penumpukan plak dalam pembuluh arteri koroner). Efek ini berlaku untuk semua jenis hubungan, tak terkecuali hubungan antara anak dengan orang tua.



Gambar 1. Foto Kegiatan



Gambar 2. Foto Kegiatan

Hasil Penyuluhan

Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut :

- a. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta mahasiswa dan mahasiswi tentang Mengenal “Toxic Relationship” Dalam Keluarga Di Universitas Potensi Utama
- b. Sikap yang baik ketika selesai penyampaian materi tersebut.
- c. Menyadari betapa pentingnya materi yang disampaikan dalam kehidupan, dan meningkatkan rasa peduli terhadap korban.

Faktor Pendukung

Faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif.

Faktor Penghambat

Faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu pemberian materi.

. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil kegiatan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Setelah penyuluhan adanya pemahaman mengenai makna dari “Mengenal “Toxic Relationship” Dalam Keluarga Di Universitas Potensi Utama didalam keluarga pada setiap peserta.
2. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta di Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama dalam memahami materi yang diberikan pada penyuluhan yang sudah diadakan dengan tema “Mengenal “Toxic Relationship” Dalam Keluarga Di Universitas Potensi Utama.

5. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan tentang mengenai *toxic relationship* dalam keluarga, maka dapat dikemukakan beberapa saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Bagi fakultas: Memberikan edukasi terkait pola asuh dan perkembangan anak.
2. Bagi orang tua: Lebih memahami mengenai pengelolaan pola asuh yang tepat yang dapat dikembangkan untuk anak.
3. Bagi peneliti: Diharapkan mampu memberikan acuan penelitian yang lebih luas dan lebih besar serta memberikan variabel lain yang dapat berhubungan dengan *toxic relationship* dalam keluarga ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Barnett, O., Miller-Perrin, C., & Perrin, R. (2011). Family violence across the lifespan. Sage: Thousand Oaks, CA.
- [2] Cicchetti, D., & Toth, S.L. (2016). Child maltreatment and developmental psychopathology: A multi-level perspective. In D. Cicchetti (Ed.), Developmental psychopathology (3rd ed.). New York: Wiley.
- [3] Deitz, B. (2016). 10 Ways to Help a Friend in an Unhealthy Relationship
- [4] Jackson, A.M., Kissoon, N., & Greene, C. (2015). Aspects of abuse: Recognizing and responding to child maltreatment. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 45, 58–70.
- [5] Minullina, A. F. (2018). Psychological Trauma of Children of Dysfunctional Families. *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 10.

-
- [6] Saskara, I. P. A., & Ulio. (2020). Peran komunikasi keluarga dalam mengatasi “toxic parents” bagi kesehatan mental anak. *Pratama*
- [7] Smith, M. (2010). Good parenting: Making a difference. *Early Human Development*, 86 (11), pp.689-693.
- [8] Ginda. “Profil Orang Tua Sebagai Pendidik Dalam Perspektif Alqur’an.” *Jurnal Sosial Budaya* 8, no. 02 (2011): 209–218.
- [9] Nabila, Ermi. “Dampak Kekerasan Orang Tua Terhadap Perkembangan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini Di Desa Pajar Bulan Kabupaten Kaur.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (2020): 1–79.
- [10] Syafi’ah. “Peran Kedua Orang Tua Dan Keluarga (Tinjauan Psikologi Perkembangan Islam Dalam Membentuk Kepribadian Anak).” *Jurnal Sosial Budaya* 9, no. 1 (2012): 109–120.
- [11] Sari, Popy Puspita, Sumardi Sumardi, and Sima Mulyadi. “Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini.” *Jurnal Paud Agapedia* 4, no. 1 (2020): 157–170
- [12] Saskara, I Putu Adi, and Ulio SM. “Peran Komunikasi Keluarga Dalam Mengatasi ‘Toxic Parents’ Bagi Kesehatan Mental Anak.” *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Usia Dini* 5, no. 2 (2020): 125–134.
- [13] F, Fidrayani, and Ismi Nisa Aulia. “Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas 5 Sd Al-Fath Cirendeu.” *Indonesian Psychological Research* 3, no. 1 (2021): 15–22.
- [14] Wati, Haunika. “Pengaruh Kekerasan Verbal Terhadap Kepercayaan Diri Anak Usia 4-6 Tahun Di Desa Talang Rio Kecamatan Air Rami Kabupaten Mukomuko” 8, no. 5 (2019): 55.
- [15] Vega, Asla De, Hapidin Hapidin, and Karnadi Karnadi. “Pengaruh Pola Asuh Dan Kekerasan Verbal Terhadap Kepercayaan Diri (Self-Confidence).” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 3, no. 2 (2019): 433.
- [16] Anggraini, Anggraini, Pudji Hartuti, and Afifatul Sholihah. “Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kepribadian Siswa Sma Di Kota Bengkulu.” *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (2018): 10–18.
- [17] Asfiyah, Wardatul. “Pola Asuh Orang Tua Dalam Motivasi Belajar Anak.” *Edification Journal* 2, no. 2 (2020): 37–50
- [18] Dunham, Shea M., Shannon B. Dermer, and Jon Carlson. *Poisonous Parenting: Toxic Relationships between Parents and Their Adult Children*. Poisonous Parenting: Toxic Relationships Between Parents and Their Adult Children, 2012.
- [19] F, Fidrayani, and Ismi Nisa Aulia. “Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas 5 Sd Al-Fath Cirendeu.” *Indonesian Psychological Research* 3, no. 1 (2021): 15–22.
- [20] Filtri, Heleni. “PERKEMBANGANEMOSIONAL ANAK USIA DINI USIA 5-6 TAHUN DITINJAU DARI IBU YANG BEKERJA Title.” *PAUD Lectura: jurnal pendidikan anak usia dini* 1, no. 1 (2017): 32–37.
- [21] Ibrahim, Andi, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Awar Ahmad, and Darmawati. “Metodologi Penelitian.” edited by Ilyas Ismail. Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018.
- [22] Indrawati, Endang Sri, Darosy Endah Hyoscyamina, Novi Qonitatin, and Zaenal Abidin. “Profil Keluarga Disfungsional Pada Penyandang Masalah Sosial Di Kota Semarang.” *Jurnal Psikologi Undip* 13, no. 2 (2015): 120–132.
- [23] Jannah, Husnatul. “Bentuk Pola Asuh Orang Tua Dalam Menanamkan Perilaku Moral Pada Anak Usia Di Kecamatan Ampek Angkek.” *Pesona PAUD* 1 (2012): 257–258.
- [24] Nilda, Miftahul Janna, and Herianto. “Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss,” no. 18210047 (2020).
- [25] Oktariani. “Dampak Toxic Parent s Dalam Kesehatan Mental Anak Impact of Toxic Parents on Children ’ s Mental Health.” *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* 2, no. 3 (2021): 215–222.
-

