

Dinamika Perkembangan Kepribadian Remaja dalam Lingkungan Keluarga *Toxic*

Ilhami Latifah¹, Sri Nurhayati Selian²

¹ Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

Corresponding Author:

Ilhami Latifah, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

Email: ilhamilatifah147@gmail.com

Abstract.

This study aims to understand the impact of *toxic* family environments on individuals' mental health, social functioning, and personality development using a descriptive qualitative approach. Data were collected through in-depth interviews and observations of three participants who had experienced non-harmonious family conditions, and were analyzed thematically. The findings indicate that *toxic* families are characterized by unhealthy communication, imbalanced parenting styles, and a lack of emotional support, which lead to anxiety, low self-esteem, difficulties in emotion regulation, and challenges in social relationships. These effects also persist in the long term, influencing individuals' thought patterns and interpersonal relationships. However, individuals can cope with these conditions through coping strategies, self-awareness, and support from external environments; therefore, it is important to create healthier family environments to support individuals' psychological well-being.

Keywords: Family Communication, Mental Health, Psychology, *Toxic* Family

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak keluarga *toxic* terhadap kesehatan mental, sosial, dan perkembangan kepribadian individu dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap tiga subjek yang memiliki pengalaman dalam keluarga tidak harmonis, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga *toxic* ditandai oleh komunikasi yang tidak sehat, pola asuh yang tidak seimbang, serta kurangnya dukungan emosional, yang berdampak pada kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengelola emosi, serta hambatan dalam hubungan sosial. Dampak tersebut juga berlanjut dalam jangka panjang dan memengaruhi pola pikir serta hubungan interpersonal individu. Namun demikian, individu masih dapat mengatasi kondisi tersebut melalui strategi *coping*, kesadaran diri, serta dukungan dari lingkungan luar, sehingga penting untuk menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat guna mendukung kesejahteraan psikologis individu.

Kata kunci: Komunikasi Keluarga, Kesehatan Mental, Psikologi, Keluarga *Toxic*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan paling penting dalam kehidupan setiap individu. Sejak lahir, seseorang mulai belajar berbagai hal dari keluarga, mulai dari nilai, norma, hingga cara berinteraksi dengan orang lain. Dalam kondisi yang ideal, keluarga menjadi

tempat yang aman, nyaman, serta memberikan dukungan emosional bagi setiap anggotanya. Keluarga juga memiliki peran besar dalam membentuk kepribadian, sikap, serta perkembangan mental individu. Oleh karena itu, keberadaan keluarga yang sehat sangat dibutuhkan agar setiap individu dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Balqis dan Selian (2025) yang menyatakan bahwa keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan karakter dan kesehatan emosional individu sejak usia dini.

Namun, pada kenyataannya tidak semua keluarga mampu menjalankan peran tersebut dengan baik. Terdapat beberapa keluarga yang justru menciptakan lingkungan yang tidak sehat, penuh konflik, tekanan, bahkan menyakitkan secara emosional. Kondisi seperti ini sering dikenal dengan istilah keluarga *toxic*. Keluarga *toxic* merupakan suatu keadaan di mana hubungan antar anggota keluarga tidak berjalan secara harmonis dan justru memberikan dampak negatif bagi individu yang berada di dalamnya. Hubungan yang tidak sehat ini dapat ditandai dengan adanya pertengkaran yang terus-menerus, komunikasi yang buruk, serta kurangnya rasa saling menghargai antar anggota keluarga. Menurut Nisa dan Selian (2026), keluarga *toxic* ditandai oleh pola interaksi yang merusak secara emosional dan berlangsung secara berulang dalam kehidupan sehari-hari.

Lingkungan keluarga yang tidak sehat memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kondisi psikologis individu. Menurut Selian, Setianingsih dan Rahma (2025), lingkungan sosial, termasuk keluarga, merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental seseorang. Lingkungan yang penuh tekanan, konflik, dan tidak memberikan dukungan emosional dapat meningkatkan risiko terjadinya stres, kecemasan, serta gangguan emosional lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi keluarga tidak hanya berpengaruh pada kehidupan sehari-hari, tetapi juga pada kesehatan mental individu dalam jangka panjang. Bahkan, Dwitami dan selian (2025), menambahkan bahwa pengalaman negatif dalam keluarga dapat meninggalkan dampak psikologis yang bertahan hingga masa dewasa.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam terbentuknya keluarga *toxic* adalah pola asuh yang diterapkan oleh orang tua. Pola asuh merupakan cara orang tua dalam mendidik, membimbing, serta berinteraksi dengan anak. Pola asuh yang tidak tepat dapat menciptakan hubungan yang tidak sehat dalam keluarga. Misalnya, pola asuh otoriter yang terlalu menekan anak, sering memberikan tuntutan tinggi, serta kurang memberikan ruang bagi anak untuk menyampaikan pendapat. Kondisi ini dapat membuat anak merasa tertekan, tidak dihargai, dan takut untuk mengekspresikan dirinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Maulida dan Selian (2026), yang menyatakan bahwa pola asuh yang terlalu keras dapat menghambat perkembangan kepercayaan diri anak.

Sebaliknya, pola asuh yang terlalu permisif juga dapat menimbulkan permasalahan dalam keluarga. Kurangnya batasan dan arahan dari orang tua dapat membuat anak kesulitan dalam memahami tanggung jawab dan aturan dalam kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh yang tidak seimbang, baik terlalu keras maupun terlalu longgar, sama-sama berpotensi menciptakan kondisi keluarga yang tidak sehat. Menurut Ramadhan dan Selian (2026), pola asuh yang tidak konsisten dapat berdampak pada ketidakstabilan emosi serta kesulitan anak dalam mengontrol perilaku.

Selain pola asuh, komunikasi dalam keluarga juga menjadi faktor yang sangat penting dalam membentuk kualitas hubungan antar anggota keluarga. Komunikasi yang buruk, seperti penggunaan kata-kata kasar, sikap merendahkan, atau bahkan manipulatif, dapat menciptakan suasana yang tidak nyaman dalam keluarga. Anak yang tumbuh dalam lingkungan seperti ini cenderung merasa tidak dihargai, tidak didengar, serta mengalami tekanan mental. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat membentuk hubungan keluarga yang tidak sehat atau *toxic*. Hikmah dan Selian (2026), menjelaskan bahwa komunikasi yang tidak sehat dalam keluarga dapat memicu konflik berkepanjangan serta merusak hubungan emosional antar anggota keluarga.

Fenomena keluarga *toxic* saat ini semakin banyak dibahas, terutama karena meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. Banyak individu mulai menyadari bahwa pengalaman dalam keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan mereka di masa depan. Lingkungan keluarga yang tidak suportif dapat menghambat perkembangan psikososial anak dan remaja. Pada masa remaja dan dewasa awal, individu berada pada tahap pencarian jati diri yang sangat penting. Pada tahap ini, individu membutuhkan dukungan, perhatian, serta lingkungan yang kondusif agar dapat berkembang dengan baik. Namun, apabila individu berada dalam keluarga yang *toxic*, maka proses tersebut dapat terganggu. Individu dapat merasa bingung, kehilangan arah, serta mengalami kesulitan dalam memahami dirinya sendiri. Kondisi ini dapat berdampak pada kehidupan sosial maupun akademik individu. Kurangnya dukungan keluarga pada masa remaja dapat menyebabkan krisis identitas dan rendahnya kepercayaan diri.

Selain itu, individu yang hidup dalam keluarga *toxic* seringkali mencari pelarian di luar lingkungan keluarga, seperti kepada teman sebaya atau lingkungan sosial lainnya. Kurangnya dukungan emosional dari keluarga dapat mendorong individu untuk mencari kenyamanan di luar rumah, meskipun tidak selalu memberikan dampak yang positif. Bahkan, dalam beberapa kasus, hal ini dapat meningkatkan risiko individu terlibat dalam lingkungan yang kurang sehat. Dampak dari keluarga *toxic* tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga dapat berlanjut hingga masa dewasa. Individu yang terbiasa hidup dalam lingkungan keluarga yang

tidak sehat cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Bahkan, tidak jarang mereka tanpa sadar mengulang pola hubungan yang sama seperti yang mereka alami dalam keluarga. Vatarisa dan Selian (2026), menyatakan bahwa pengalaman masa kecil dalam keluarga memiliki pengaruh kuat terhadap pola hubungan interpersonal di masa dewasa.

Oleh karena itu, penelitian mengenai keluarga *toxic* menjadi sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana pengalaman individu yang hidup dalam keluarga toxic, bagaimana mereka memaknai kondisi tersebut, serta bagaimana cara mereka menghadapi dan bertahan dalam situasi tersebut. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan mendalam mengenai fenomena keluarga *toxic*, sehingga dapat menjadi bahan pembelajaran bagi masyarakat dalam menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat dan harmonis. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi atau program yang mendukung kesehatan mental individu, khususnya yang berasal dari lingkungan keluarga yang kurang sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memahami secara mendalam pengalaman individu yang hidup dalam lingkungan keluarga yang tidak sehat atau keluarga *toxic*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali makna, persepsi, serta pengalaman subjektif individu secara luas. Faktor lingkungan sosial seperti keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental individu, sehingga diperlukan pendekatan yang mampu menggali pengalaman secara langsung. Selain itu, penelitian kualitatif dinilai efektif untuk memahami pengalaman emosional dan hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari (Ramadhan *et al.*, 2025).

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah tiga orang yang memiliki pengalaman dalam keluarga tidak harmonis. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi untuk memperoleh data yang subjektif dan komprehensif. Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tahap reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi serta memperhatikan aspek etika penelitian, termasuk kerahasiaan dan kenyamanan subjek (Khalefa & Selian, 2021). Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai pengalaman individu dalam keluarga toxic serta dampaknya terhadap kehidupan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Kondisi Keluarga Toxic

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap tiga subjek penelitian, yaitu Subjek 1, Subjek 2, dan Subjek 3, ditemukan bahwa pengalaman hidup dalam keluarga *toxic* memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kondisi psikologis, sosial, maupun perkembangan kepribadian individu. Meskipun setiap subjek memiliki latar belakang keluarga, pola pengasuhan, dan pengalaman hidup yang berbeda, terdapat kesamaan pola yang cukup kuat dalam dinamika keluarga yang mereka alami. Kesamaan tersebut ditunjukkan oleh adanya hubungan keluarga yang kurang harmonis, komunikasi yang cenderung negatif, rendahnya dukungan emosional, sering terjadinya konflik, serta munculnya perilaku saling menyalahkan dan mengabaikan kebutuhan emosional anggota keluarga. Kondisi tersebut menciptakan lingkungan keluarga yang tidak kondusif bagi perkembangan psikologis individu sehingga rumah tidak lagi dipersepsikan sebagai tempat yang aman, nyaman, dan memberikan rasa perlindungan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami tekanan psikologis yang berlangsung dalam jangka waktu yang relatif lama akibat interaksi yang tidak sehat di lingkungan keluarga. Subjek 1 menyatakan bahwa *“saya merasa rumah bukan tempat yang nyaman karena sering terjadi konflik,”* yang menggambarkan bahwa rumah lebih banyak menghadirkan ketegangan dibandingkan rasa aman. Senada dengan itu, Subjek 2 mengungkapkan bahwa *“di rumah saya lebih sering merasa tertekan daripada tenang,”* yang menunjukkan adanya beban emosional yang terus dirasakan selama berada di lingkungan keluarga. Sementara itu, Subjek 3 menyampaikan bahwa *“keluarga seharusnya menjadi tempat pulang, tetapi saya justru merasa tidak nyaman berada di rumah.”* Pernyataan ketiga subjek tersebut memperlihatkan bahwa keluarga yang seharusnya berfungsi sebagai sumber kasih sayang, perlindungan, dan dukungan emosional justru berubah menjadi sumber stres yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil observasi turut memperkuat temuan wawancara. Ketiga subjek menunjukkan kecenderungan mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara terbuka, memiliki rasa percaya diri yang relatif rendah, serta sering menunjukkan sikap waspada ketika membicarakan hubungan dengan anggota keluarganya. Selain itu, beberapa subjek mengaku lebih memilih menghindari interaksi dengan keluarga untuk mengurangi konflik yang berpotensi muncul. Strategi tersebut memang memberikan ketenangan sementara, namun pada saat yang sama menyebabkan hubungan emosional dalam keluarga semakin renggang dan memperbesar perasaan kesepian serta keterasingan yang dialami subjek.

Kondisi keluarga *toxic* yang dialami para subjek tidak hanya berdampak pada kehidupan di dalam rumah, tetapi juga memengaruhi kehidupan sosial dan cara mereka membangun hubungan dengan orang lain. Pengalaman menerima kritik berlebihan, minimnya apresiasi, serta kurangnya dukungan emosional membuat sebagian subjek menjadi lebih tertutup, sulit mempercayai orang lain, mudah merasa cemas, dan cenderung takut melakukan kesalahan. Dampak tersebut menunjukkan bahwa pengalaman negatif dalam keluarga dapat terbawa hingga ke lingkungan pendidikan, pertemanan, maupun hubungan interpersonal lainnya sehingga memengaruhi proses penyesuaian diri individu dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Rizky dan Selian (2025) yang menyatakan bahwa keluarga *toxic* memiliki pengaruh yang kuat terhadap kondisi emosional individu. Lingkungan keluarga yang dipenuhi konflik, kontrol berlebihan, kekerasan verbal, manipulasi emosional, maupun pengabaian kebutuhan psikologis dapat menimbulkan stres berkepanjangan, menurunkan kesehatan mental, serta menghambat perkembangan kepribadian yang sehat. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kualitas hubungan dalam keluarga menjadi salah satu faktor yang sangat menentukan pembentukan kesejahteraan psikologis seseorang. Semakin tinggi intensitas interaksi negatif yang terjadi dalam keluarga, semakin besar pula risiko munculnya berbagai permasalahan emosional dan sosial pada individu yang mengalaminya.

Pola Komunikasi dalam Keluarga dan Pola Asuh Orang Tua

Komunikasi merupakan unsur penting dalam membangun hubungan yang harmonis di dalam keluarga. Melalui komunikasi yang sehat, setiap anggota keluarga dapat menyampaikan pendapat, mengekspresikan perasaan, dan memperoleh dukungan emosional. Sebaliknya, komunikasi yang tidak sehat dapat memicu konflik berkepanjangan dan berdampak pada kondisi psikologis anggota keluarga. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap ketiga subjek, ditemukan bahwa pola komunikasi dalam keluarga cenderung negatif, tertutup, dan lebih didominasi oleh konflik daripada dialog yang konstruktif. Kondisi ini menyebabkan hubungan antaranggota keluarga menjadi kurang harmonis serta mengurangi rasa aman dan nyaman di lingkungan keluarga.

Subjek 1 mengungkapkan bahwa "*di rumah sering terjadi pertengkaran yang berulang dan menggunakan kata-kata kasar,*" sehingga dirinya merasa tidak aman secara emosional. Subjek 2 menyatakan, "*saya lebih memilih diam karena setiap berbicara sering disalahkan,*" sedangkan Subjek 3 mengatakan, "*tidak ada komunikasi terbuka, semua masalah dipendam sendiri.*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi dalam keluarga lebih bersifat satu arah dan tidak memberikan ruang yang aman (*safe space*) bagi anak untuk menyampaikan perasaan maupun pendapatnya.

Hasil observasi memperkuat temuan tersebut. Ketiga subjek tampak berhati-hati ketika menceritakan kondisi keluarganya, sering menahan emosi, dan cenderung tertutup saat membahas hubungan dengan orang tua. Pengalaman komunikasi yang dipenuhi pertengkaran, kritik, dan kurangnya empati menyebabkan mereka lebih memilih menghindari interaksi sebagai bentuk perlindungan diri. Akibatnya, hubungan emosional dalam keluarga semakin renggang dan memengaruhi kemampuan mereka membangun hubungan sosial di luar keluarga. Temuan ini sejalan dengan pendapat Putri dan Selian (2025) yang menyatakan bahwa konflik keluarga yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, rasa tidak aman, serta menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, komunikasi yang terbuka, penuh empati, dan saling menghargai menjadi fondasi penting dalam menciptakan lingkungan keluarga yang sehat.

Selain komunikasi, penelitian ini juga menemukan bahwa pola asuh orang tua menjadi faktor yang berperan besar dalam terbentuknya dinamika keluarga *toxic*. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat dua pola asuh yang dominan, yaitu pola asuh otoriter (*authoritarian parenting*) dan pola asuh abai (*neglectful parenting*). Kedua pola tersebut sama-sama memberikan dampak negatif terhadap perkembangan emosional dan sosial anak. Subjek 1 menyatakan bahwa "*orang tua saya selalu mengatur semua keputusan saya tanpa mendengarkan pendapat saya.*" Hal ini menunjukkan adanya kontrol yang tinggi sehingga anak kehilangan kesempatan untuk belajar mandiri dan mengambil keputusan sendiri. Sebaliknya, Subjek 2 mengungkapkan, "*orang tua saya jarang memperhatikan saya dan tidak pernah menanyakan perasaan saya,*" sedangkan Subjek 3 mengatakan, "*saya merasa sendiri karena tidak ada yang mendukung saya di rumah.*" Pernyataan tersebut menggambarkan rendahnya perhatian dan dukungan emosional dari orang tua sehingga anak merasa diabaikan dan kurang dihargai.

Hasil observasi menunjukkan bahwa baik pola asuh otoriter maupun pola asuh abai sama-sama berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, meningkatnya kecemasan, kesulitan mengelola emosi, serta lemahnya kemampuan membangun hubungan interpersonal. Anak yang tumbuh dalam lingkungan seperti ini cenderung mengalami hambatan dalam mengembangkan identitas diri karena kebutuhan emosionalnya tidak terpenuhi secara optimal. Temuan ini sejalan dengan pendapat Syifa dan Selian (2025) yang menyatakan bahwa pola asuh yang tidak seimbang, baik terlalu mengekang maupun terlalu mengabaikan anak, dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, seperti rendahnya harga diri, kesulitan mengendalikan emosi, dan lemahnya kemampuan beradaptasi. Dengan demikian, pola komunikasi yang negatif dan pola asuh yang tidak tepat saling berinteraksi membentuk lingkungan keluarga

toxic, sehingga keluarga kehilangan fungsinya sebagai tempat yang memberikan rasa aman, kasih sayang, dan dukungan bagi perkembangan psikologis anak.

Dampak Psikologis dan Sosial

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap ketiga subjek penelitian, ditemukan bahwa pengalaman hidup dalam keluarga *toxic* memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis dan kehidupan sosial individu. Dampak tersebut tidak hanya berupa gangguan emosional sementara, tetapi juga memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri, membangun hubungan dengan orang lain, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas lingkungan keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam perkembangan kesehatan mental.

Dampak psikologis merupakan aspek yang paling dominan dirasakan oleh seluruh subjek. Konflik keluarga, komunikasi yang negatif, minimnya dukungan emosional, serta pola pengasuhan yang tidak sehat menimbulkan tekanan emosional yang berkepanjangan. Subjek 3 mengungkapkan bahwa "*saya sering merasa cemas tanpa alasan yang jelas dan sulit merasa tenang.*" Sementara itu, Subjek 1 menyatakan, "*saya takut mengungkapkan perasaan karena khawatir akan disalahkan,*" sedangkan Subjek 2 mengatakan, "*saya sering merasa tidak berharga karena kurang mendapatkan perhatian.*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman dalam keluarga membentuk konsep diri yang negatif, menurunkan harga diri, serta meningkatkan kecemasan dan stres.

Hasil observasi memperkuat temuan tersebut. Ketiga subjek menunjukkan kecenderungan berpikir negatif, sulit mengendalikan emosi, mudah merasa bersalah, dan tampak emosional ketika menceritakan pengalaman keluarganya. Pengalaman tersebut meninggalkan luka emosional (*emotional wounds*) yang masih dirasakan hingga saat penelitian berlangsung. Selain itu, tekanan psikologis yang terus-menerus berpotensi menimbulkan kelelahan emosional, kehilangan motivasi, hingga meningkatkan risiko gangguan kecemasan maupun depresi apabila tidak memperoleh dukungan yang memadai. Temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan dalam keluarga. Keluarga yang memberikan rasa aman, penerimaan, dan kasih sayang akan membantu individu mengembangkan konsep diri yang positif, sedangkan keluarga yang dipenuhi konflik dan penolakan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai permasalahan psikologis.

Selain berdampak pada kondisi psikologis, keluarga *toxic* juga memengaruhi kehidupan sosial para subjek. Pengalaman interaksi yang negatif dalam keluarga membentuk kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Subjek 2 menyatakan, "*saya sulit mempercayai orang lain karena pengalaman saya di keluarga,*" sedangkan Subjek 3 mengatakan, "*saya lebih nyaman menyendiri daripada harus berinteraksi dengan orang lain.*"

Sementara itu, Subjek 1 mengaku "*merasa canggung dalam menjalin hubungan dengan teman.*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman keluarga menyebabkan individu lebih tertutup, sulit mempercayai orang lain, dan kurang percaya diri dalam menjalin hubungan sosial. Hasil observasi menunjukkan bahwa ketiga subjek membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa nyaman dengan orang lain serta cenderung menghindari pembicaraan yang bersifat pribadi. Kurangnya interaksi positif di dalam keluarga juga menghambat perkembangan keterampilan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi, menyelesaikan konflik, dan beradaptasi dengan lingkungan. Akibatnya, individu lebih mudah mengalami kesalahpahaman dalam hubungan interpersonal dan cenderung menarik diri dari aktivitas sosial.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurlina dan Selian (2025) yang menyatakan bahwa pengalaman negatif dalam keluarga berpengaruh terhadap kemampuan individu membangun hubungan sosial yang sehat. Individu yang tumbuh dalam keluarga *toxic* cenderung memiliki tingkat kepercayaan yang rendah, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, dan kemampuan adaptasi sosial yang lebih rendah dibandingkan individu yang dibesarkan dalam keluarga yang suportif. Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa dampak keluarga *toxic* tidak hanya memengaruhi kesehatan psikologis, tetapi juga perkembangan sosial individu dalam jangka panjang. Oleh karena itu, komunikasi yang sehat, pola pengasuhan yang suportif, serta dukungan emosional dalam keluarga menjadi faktor penting untuk mencegah munculnya berbagai dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial individu.

Dampak Jangka Panjang dan Strategi *Coping*

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dampak keluarga *toxic* tidak hanya dirasakan selama masa kanak-kanak, tetapi juga berlanjut hingga remaja dan dewasa. Pengalaman yang dipenuhi konflik, komunikasi yang tidak sehat, pola asuh yang kurang tepat, serta minimnya dukungan emosional membentuk cara individu berpikir, mengambil keputusan, membangun hubungan interpersonal, dan memandang dirinya sendiri. Dengan demikian, pengalaman dalam keluarga menjadi dasar pembentukan kepribadian dan kesehatan mental individu dalam jangka panjang.

Subjek 1 menyatakan, "*saya takut mengambil keputusan sendiri karena terbiasa diatur.*" Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh yang terlalu mengontrol menghambat kemandirian dan rasa percaya diri. Sementara itu, Subjek 3 mengungkapkan, "*saya sering merasa tidak aman dalam hubungan,*" sedangkan Subjek 2 mengatakan, "*saya khawatir akan mengulang pola yang sama dalam kehidupan keluarga saya di masa depan.*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman negatif dalam keluarga memengaruhi hubungan interpersonal serta

pandangan individu terhadap kehidupan keluarga yang akan dibangun. Hasil observasi memperkuat temuan tersebut. Ketiga subjek tampak lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan, mudah meragukan kemampuan diri, dan sensitif terhadap konflik. Pengalaman masa kecil membentuk pola pikir dan respons emosional yang terus terbawa hingga dewasa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Nur dan Selian (2025) yang menyatakan bahwa pengalaman dalam keluarga berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian, pola pikir, dan hubungan interpersonal sepanjang kehidupan.

Meskipun menghadapi berbagai tekanan, seluruh subjek berusaha mengembangkan strategi *coping* untuk mengurangi beban emosional. Subjek 1 menyatakan, "*saya lebih sering mencari ketenangan di luar rumah,*" sedangkan Subjek 2 mengatakan, "*teman menjadi tempat saya berbagi cerita.*" Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari luar keluarga menjadi sumber kekuatan emosional sekaligus faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental. Beberapa subjek juga mulai menerima kondisi keluarganya dan berusaha membangun masa depan yang lebih baik sebagai bentuk resiliensi. Namun, tidak semua strategi *coping* bersifat adaptif. Subjek 3 mengungkapkan, "*saya lebih memilih menghindari konflik.*" Meskipun dapat mengurangi tekanan dalam jangka pendek, strategi tersebut tidak menyelesaikan akar permasalahan. Hasil observasi menunjukkan bahwa kecenderungan menghindari konflik juga membuat subjek sulit menyampaikan pendapat dan cenderung memendam perasaan ketika menghadapi perbedaan.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Syifa dan Selian (2025) yang menyatakan bahwa menghindari konflik bukan merupakan strategi *coping* yang efektif karena tidak menyelesaikan sumber masalah. Strategi yang lebih adaptif adalah penyelesaian masalah, pengelolaan emosi, serta pemanfaatan dukungan sosial yang positif. Oleh karena itu, individu yang berasal dari keluarga *toxic* memerlukan lingkungan yang suportif agar mampu mengembangkan strategi *coping* yang lebih sehat. Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa keluarga *toxic* memberikan dampak jangka panjang berupa rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengambil keputusan, rasa tidak aman dalam hubungan interpersonal, serta kekhawatiran mengulangi pola pengasuhan yang sama. Namun, dukungan sosial, resiliensi, dan penggunaan strategi *coping* yang adaptif dapat membantu individu mengurangi dampak tersebut dan membangun kehidupan yang lebih sehat.

Upaya Mengatasi Keluarga *Toxic* dan Peran Keluarga terhadap Kesehatan Mental

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa meskipun mengalami tekanan akibat keluarga *toxic*, ketiga subjek memiliki keinginan untuk keluar dari situasi tersebut dan memperbaiki kualitas hidupnya. Proses pemulihan diawali dengan munculnya kesadaran diri

(*self-awareness*) untuk memahami kondisi keluarga, mengenali dampaknya, serta mencari cara agar tidak terus terjebak dalam pola hubungan yang merugikan.

Subjek 2 menyatakan, "*saya mulai menyadari kondisi keluarga saya dan mencoba mencari solusi.*" Subjek 1 mengatakan, "*saya mulai mencoba memahami situasi di rumah agar tidak terlalu terbebani,*" sedangkan Subjek 3 mengungkapkan, "*saya ingin keluar dari situasi ini dan berusaha menjadi lebih baik.*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kesadaran diri menjadi langkah awal dalam membangun pola pikir yang lebih positif serta meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Selain kesadaran diri, dukungan sosial juga berperan penting dalam proses pemulihan. Ketika keluarga tidak mampu memberikan rasa aman, subjek mencari dukungan dari teman maupun lingkungan sekitar. Dukungan tersebut membantu mereka mengekspresikan perasaan, memperoleh empati, serta membangun kembali rasa percaya diri. Dalam kondisi tertentu, bantuan profesional seperti konselor atau psikolog juga diperlukan untuk membantu individu mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif dan mengatasi dampak psikologis yang dialami.

Berdasarkan temuan penelitian, proses pemulihan memerlukan kombinasi antara faktor internal berupa kesadaran diri dan faktor eksternal berupa dukungan sosial maupun bantuan profesional. Sinergi kedua faktor tersebut membantu individu bangkit dari pengalaman negatif dan membangun kehidupan yang lebih sehat. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk kesehatan mental individu. Subjek 1 menyatakan, "*saya berharap keluarga bisa lebih memahami saya agar saya tidak merasa tertekan.*" Subjek 2 mengatakan, "*saya butuh dukungan dari keluarga supaya bisa merasa lebih tenang,*" sedangkan Subjek 3 mengungkapkan, "*keluarga seharusnya menjadi tempat yang aman, tetapi saya tidak merasakannya.*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa individu sangat membutuhkan penerimaan, perhatian, dan dukungan emosional dari keluarga.

Hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh subjek tetap berharap keluarga dapat menjadi tempat yang aman untuk berbagi dan memperoleh dukungan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Selian, Hasnawati, Ramahani, dan Luffia (2025) yang menyatakan bahwa hubungan dalam keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional individu. Oleh karena itu, keluarga yang mampu membangun komunikasi yang sehat, kasih sayang, dan dukungan emosional akan menjadi faktor protektif bagi perkembangan psikologis, sedangkan keluarga yang dipenuhi konflik justru meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis. Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa pemulihan dari dampak keluarga *toxic* memerlukan kesadaran diri, dukungan sosial, dan bantuan profesional. Di sisi lain, keluarga memiliki tanggung jawab

penting dalam menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan penuh kasih sayang agar kesehatan mental setiap anggotanya dapat berkembang secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi keluarga *toxic* memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan individu, baik dari segi psikologis, sosial, maupun perkembangan kepribadian. Pola komunikasi yang tidak sehat, pola asuh yang tidak seimbang, serta kurangnya dukungan emosional menjadi faktor utama yang membentuk pengalaman negatif dalam keluarga. Hal ini menyebabkan individu rentan mengalami kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan dalam mengelola emosi, serta hambatan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Selain itu, dampak dari keluarga *toxic* tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga berlanjut hingga jangka panjang dan memengaruhi pola pikir, perilaku, serta hubungan interpersonal individu di masa depan. Meskipun demikian, individu masih memiliki peluang untuk bangkit melalui strategi coping, kesadaran diri, serta dukungan dari lingkungan luar dan bantuan profesional. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama untuk menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat, agar dapat mendukung perkembangan mental dan emosional individu secara optimal.

REFERENCE

- Balqis, P., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman Remaja dari Keluarga Broken Home dalam Menghadapi Trauma Masa Kecil. *Observasi Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4), 222-231. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i4.1895>
- Dwitami, P. R., & Selian, S. N. (2025). Makna Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4164-4179. <https://doi.org/10.63822/g6fw8636>
- Hikmah, N., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Emosional Remaja dalam Kondisi Fatherless. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 2(1), 818-828. <https://doi.org/10.63822/ath65n63>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-random samples as a data collection tool in qualitative art-related studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35-49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Maulida, R., & Selian, S. N. (2025). Gambaran kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal yang kehilangan sosok ayah. *Jurnal Cakrawala Akademika (JCA)*, 2(4), 522-531. <https://doi.org/10.70182/jca.v2i4.1426>
- Nisa, U., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Self-Harm pada Remaja Putri dengan Kesehatan Mental yang Buruk. *Pijar Pelita: Journal of Early Childhood Education and Early Childhood Islamic Education*, 2(1), 1-15.
- Nur, A., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman Remaja Broken Home Dalam Memaknai Pola Asuh Orangtua Dan Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* | E-ISSN: 3063-1467, 2(3), 173-176.

- Nurlina, N., & Selian, S. N. (2025). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 2082-2089. <https://doi.org/10.63822/j1datb39>
- Putri, N., & Selian, S. N. (2025). Emotional dynamics and self-identity of boys in the face of losing father figures. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(02), 67-76.
- Ramadhan, R., Pratama, M. H., Nurbaiti, A., & Dewi, R. S. (2025). Literature Review: Implementasi Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok untuk Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 3(2), 268-294. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3188>
- Ramadhan, S., & Selian, S. N. (2026). Karakter pribadi mandiri anak kedua atau anak tengah. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), 1926-1934.
- Rizky, S. G., & Selian, S. N. (2025). The Meaning of Parenting Styles on Intercultural Marriage Harmony. *Formatif: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(01), 61-75.
- Selian, S. N., Setianingsih, E., & Rahma, L. (2025). Antara Dunia Nyata dan Virtual: Studi Kasus Remaja dengan Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Gadget: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 4775-4783. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2184>
- Syifa, Y., & Selian, S. N. (2025). Pola Interaksi Ibu dan Anak pada Keluarga Single Parent. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 1513-1523. <https://doi.org/10.63822/k3bb0a07>
- Vatarisa, D., & Selian, S. N. (2025). Trust Issue Pada Anak Perempuan yang Tumbuh dalam Kondisi Fatherless. *HARAPAN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Psikologi*, 2(2), 67-74. <https://doi.org/10.70115/harapan.v2i2.345>