

**EDUKASI PARENTING: TOXIC PARENTING MENUJU MINDFUL PARENTING
SEBAGAI UPAYA TRANSFORMASI POLA ASUH YANG LEBIH POSITIF*****EDUCATION PARENTING: FROM TOXIC PARENTING TO MINDFUL PARENTING AS
A MEANS OF TRANSFORMATION TOWARD A MORE POSITIVE PARENTING STYLE***

**Marisa Kurnianingsih¹, Kuswardhani², Syaifuddin Zuhdi³, Fahmi Fairuzzaman⁴,
Nova Auliyanti Faiza⁵**

^{1*2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email korespondensi: mk122@ums.ac.id^{1*}, kus283@student.ums.ac.id²,
sz123@student.ums.ac.id³, ff936@student.ums.ac.id⁴, c100220321@student.ums.ac.id⁵

Article History:

Received: June 24th, 2026

Revised: August 10th, 2026

Published: August 15th, 2026

Keywords:

Parenting Styles;

Toxic Parenting;

Mindful Parenting;

Transformation;

Abstract: *Parenting styles play a crucial role in shaping children's psychological and social development. However, toxic parenting practices that negatively impact children's emotional well-being and self-confidence are still widespread. This community service initiative aims to enhance parents' understanding and awareness of the effects of toxic parenting and to encourage a shift toward mindful parenting as a more positive parenting approach. The method used was a participatory approach involving the stages of preparation, implementation, mentoring, and evaluation, utilizing techniques such as socialization, counseling, interactive discussions, and hands-on practice. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of healthy parenting styles, as well as changes in their attitudes toward managing emotions and interacting with their children. The practice of mindful parenting has proven effective in fostering more harmonious relationships between parents and children and supporting children's optimal development.*

Abstrak

Pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan psikologis dan sosial anak. Namun, masih banyak ditemukan praktik *toxic parenting* yang berdampak negatif terhadap kondisi emosional dan kepercayaan diri anak. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai dampak *toxic parenting* serta mendorong transformasi menuju penerapan *mindful parenting* sebagai pola asuh yang lebih positif. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi, dengan teknik sosialisasi, penyuluhan, diskusi interaktif, serta praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pola asuh yang sehat serta perubahan sikap dalam mengelola emosi dan berinteraksi dengan anak. Penerapan *mindful parenting* terbukti mampu menciptakan hubungan yang lebih harmonis antara orang tua dan anak serta mendukung perkembangan anak secara optimal.

Kata Kunci: Pola Asuh, Toxic Parenting, Mindful Parenting, Transformasi.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan utama atau inti dalam proses pembentukan karakter seorang anak. Peran orang tua sangat menentukan arah perkembangan psikologis, emosional, dan sosial anak. Pola asuh yang diterapkan akan membentuk cara anak berpikir, bersikap, dan berinteraksi dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kualitas pola asuh menjadi faktor penting dalam menciptakan generasi yang sehat dan berdaya. Dalam praktiknya, tidak semua orang tua menerapkan pola asuh yang tepat. Salah satu fenomena yang masih sering terjadi adalah *toxic parenting*. *Toxic parenting* adalah pola asuh yang mengandung unsur tekanan, kontrol berlebihan, dan minim empati. Pola asuh ini seringkali dilakukan tanpa disadari oleh orang tua. Dampaknya dapat memengaruhi kondisi mental dan perkembangan kepribadian anak secara negatif.

Toxic parenting dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti sering memarahi, merendahkan, membandingkan anak, hingga mengabaikan kebutuhan emosional anak. Perilaku tersebut dapat menyebabkan anak mengalami stres, kecemasan, dan rendahnya rasa percaya diri. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan sosial dan emosional anak. Sehingga perlu adanya perhatian khusus untuk mencari jalan keluar dari permasalahan ini.

Salah satu penyebab munculnya *toxic parenting* adalah kurangnya pemahaman orang tua tentang pola asuh yang sehat. Selain itu, pengalaman masa lalu serta pola asuh yang diwariskan dari generasi sebelumnya juga turut memengaruhi. Banyak orang tua yang menganggap pola asuh keras sebagai bentuk disiplin. Padahal, pendekatan tersebut justru dapat memberikan dampak psikologis yang kurang baik bagi anak. Solusi atas permasalahan tersebut, konsep *mindful parenting* hadir sebagai pendekatan pengasuhan yang lebih positif. Pendekatan ini menekankan kesadaran penuh orang tua dalam berinteraksi dengan anak. Orang tua diajak untuk lebih memahami emosi, kebutuhan, serta perilaku anak tanpa memberikan penilaian yang berlebihan. Dengan demikian, hubungan antara orang tua dan anak dapat terjalin lebih harmonis.

Mindful parenting tidak hanya berfokus pada anak, tetapi juga pada kemampuan orang tua dalam mengelola emosi dan respons. Orang tua dilatih untuk bersikap lebih sabar, empati, dan reflektif dalam menghadapi berbagai situasi. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan keluarga yang aman dan nyaman. Dengan penerapan yang tepat, pola asuh ini dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan pemahaman tentang pola asuh yang sehat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai dampak *toxic parenting* serta memperkenalkan konsep *mindful parenting*. Melalui kegiatan ini, diharapkan orang tua mampu melakukan transformasi pola asuh yang lebih positif. Dengan demikian, kualitas kehidupan keluarga dan perkembangan anak dapat meningkat secara berkelanjutan. Rumusan masalah dalam kajian ini, yaitu: 1). Bagaimana pemahaman orang tua mengenai konsep, bentuk, dan dampak *toxic parenting* dalam pola asuh anak?, 2). Bagaimana penerapan *mindful parenting* sebagai upaya transformasi pola asuh yang lebih positif?. Lalu manfaat dalam kajian ini yaitu untuk mengetahui tingkat pemahaman orang tua mengenai konsep, bentuk, dan dampak *toxic parenting* dalam pola asuh anak, serta Mengetahui implementasi penerapan *mindful parenting* sebagai upaya transformasi pola asuh yang lebih positif.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan

metode edukasi dan sosialisasi kepada orang tua terkait transformasi pola asuh dari *toxic parenting* menuju *mindful parenting*. Pendekatan ini dipilih karena melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran, sehingga materi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah orang tua yang memiliki anak usia sekolah maupun remaja di lingkungan masyarakat. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa orang tua merupakan pemegang peran utama dalam membentuk pola asuh dan perkembangan anak. Kegiatan dilaksanakan di TK Aisyiyah Keprabon.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi permasalahan, penyusunan materi edukasi, serta koordinasi dengan pihak terkait, dengan fokus pada konsep *toxic parenting*, dampaknya, dan pengenalan *mindful parenting* sebagai solusi. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui sosialisasi, penyuluhan, dan diskusi interaktif dengan metode ceramah, tanya jawab, serta studi kasus, disertai praktik sederhana seperti teknik mendengarkan aktif dan pengelolaan emosi. Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi, diskusi reflektif, serta kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku peserta. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kualitas pola asuh orang tua menuju pola asuh yang lebih positif dan konstruktif.

HASIL

Konsep, Bentuk dan Dampak Toxic Parenting Dalam Pola Asuh Anak

Toxic parenting merupakan pola pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua dengan cara yang kurang tepat sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan anak. Pola asuh ini tidak hanya berkaitan dengan kekerasan fisik, tetapi juga mencakup aspek verbal dan emosional (Harahap, R. K., & Daulay, A. A.2023). *Toxic parenting* dipahami sebagai bentuk interaksi yang dapat merusak kondisi psikologis anak. Praktik ini sering terjadi tanpa disadari oleh orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena *toxic parenting* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor utama adalah pengalaman masa lalu orang tua yang pernah mengalami pola asuh serupa. Trauma yang belum terselesaikan dapat memengaruhi cara orang tua memperlakukan anak. Selain itu, tekanan sosial dan tuntutan terhadap keberhasilan anak juga turut memperkuat munculnya pola asuh yang tidak sehat (Tata, T.2023). Kurangnya pemahaman orang tua mengenai konsep pengasuhan yang tepat menjadi penyebab lain dari *toxic parenting*. Banyak orang tua yang menganggap sikap keras sebagai bentuk disiplin yang efektif (Muyasaroh, & Sumiyati. 2024). Padahal, pendekatan tersebut justru dapat melukai kondisi emosional anak. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan dalam praktik pengasuhan di masyarakat.

Bentuk *toxic parenting* dapat terlihat dari perilaku orang tua yang sering merendahkan atau membandingkan anak dengan orang lain. Sikap ini dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri pada anak. Selain itu, orang tua yang memaksakan kehendak tanpa mempertimbangkan keinginan anak juga termasuk dalam kategori ini. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan kemandirian anak. Selain itu, penggunaan kata-kata kasar, ejekan, dan kritik yang berlebihan juga menjadi bagian dari *toxic parenting*. Perilaku tersebut dapat meninggalkan luka psikologis yang mendalam pada anak. Bahkan, candaan yang dianggap sepele oleh orang tua dapat berdampak besar terhadap harga diri anak. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi dalam keluarga memiliki peran yang

sangat penting. Bentuk lain dari *toxic parenting* adalah kurangnya perhatian terhadap kebutuhan emosional anak. Orang tua yang cenderung mengabaikan perasaan anak dapat membuat anak merasa tidak dihargai. Dalam beberapa kasus, anak bahkan dijadikan sebagai pelampiasan emosi orang tua (Sumiyati. 2024). Situasi ini menciptakan hubungan yang tidak sehat dalam lingkungan keluarga.

Dampak *toxic parenting* terhadap anak sangat kompleks, terutama dalam aspek psikologis. Anak yang mengalami pola asuh ini cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah. Mereka juga rentan mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup anak dalam jangka panjang. Selain dampak psikologis, *toxic parenting* juga berpengaruh terhadap perkembangan sosial anak. Anak cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Mereka bisa menjadi pribadi yang agresif atau justru menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan sosial anak (Yunita Choiriah, Y.2025). Dampak jangka panjang dari *toxic parenting* tidak hanya dirasakan pada masa kanak-kanak, tetapi juga hingga dewasa. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang tidak sehat berpotensi mengulangi pola asuh yang sama kepada generasi berikutnya (Ersami, F. K., & Wardana, M. A. W.2023). Hal ini menciptakan siklus negatif yang sulit diputus. Oleh karena itu, intervensi sejak dini menjadi sangat penting. Dengan demikian, *toxic parenting* merupakan permasalahan serius dalam pola asuh yang memerlukan perhatian khusus. Pemahaman yang baik mengenai konsep, bentuk, dan dampaknya menjadi langkah awal untuk mengatasi permasalahan ini. Edukasi kepada orang tua menjadi solusi yang efektif dalam mendorong perubahan pola asuh. Transformasi menuju pola asuh yang lebih sehat diharapkan dapat menciptakan generasi yang lebih berkualitas.

Implementasi Penerapan Mindful Parenting Sebagai Upaya Transformasi Pola Asuh Yang Lebih Positif

Mindful parenting merupakan pendekatan pengasuhan yang menekankan kesadaran orang tua dalam berinteraksi dengan anak (Oktariani, O.2022). Konsep ini mengajak orang tua untuk hadir secara utuh, baik secara fisik maupun emosional. Orang tua didorong untuk memahami kebutuhan anak tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Dengan demikian, hubungan antara orang tua dan anak menjadi lebih hangat dan harmonis. Penerapan *mindful parenting* berawal dari kemampuan orang tua dalam mengelola emosi diri sendiri. Orang tua perlu menyadari perasaan yang muncul sebelum merespons perilaku anak. Hal ini penting agar reaksi yang diberikan tidak bersifat impulsif atau berdampak negative bagi anak. Dengan pengendalian emosi yang baik, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi anak (Lutfia, S. L., & Hidayah, N. 2025).

Salah satu aspek utama dalam *mindful parenting* adalah kemampuan mendengarkan secara aktif. Orang tua tidak hanya sekadar mendengar, tetapi juga memahami perasaan anak dengan empati serta menyimak dengan penuh perhatian. Hal tersebut menjadi kunci utama dalam membangun komunikasi yang sehat sehingga dapat memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak (Sofyan, I. (2019). Selain itu, *mindful parenting* menekankan pentingnya tidak menghakimi perilaku anak. Orang tua diajak untuk menerima emosi anak apa adanya tanpa langsung memberikan kritik atau hukuman. Pendekatan ini membantu anak merasa dihargai dan dipahami. Sehingga anak akan menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya kepada orang tua.

Implementasi *mindful parenting* juga dapat dilakukan melalui pemberian ruang bagi anak

untuk berkembang. Orang tua tidak lagi bersikap terlalu mengontrol, tetapi memberikan kesempatan kepada anak untuk mengambil keputusan. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian anak. Pendekatan ini berbeda dengan pola asuh otoriter yang cenderung menekan kebebasan anak (Nurhamidah, N., & Retnowati, S.2018). Dalam praktiknya, orang tua juga perlu membangun komunikasi dua arah yang efektif. Komunikasi yang terbuka memungkinkan anak untuk merasa aman dalam menyampaikan pendapatnya. Orang tua berperan sebagai pendengar sekaligus pembimbing yang bijaksana. Kondisi ini menciptakan suasana keluarga yang suportif dan penuh kepercayaan (Gani, I. A., & Kumalasari, D.2019). Penerapan *mindful parenting* terbukti memberikan dampak positif bagi perkembangan anak. Anak menjadi lebih mampu mengelola emosi dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik. Selain itu, tingkat stres pada orang tua juga cenderung menurun (Hasni, N., & Karmiyati, D.2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan manfaat bagi kedua belah pihak, baik orang tua maupun anak. Transformasi dari *toxic parenting* menuju *mindful parenting* membutuhkan proses yang tidak instan. Orang tua perlu melakukan refleksi diri serta menyadari pola asuh yang selama ini diterapkan. Kesadaran ini menjadi langkah awal dalam melakukan perubahan yang lebih baik. Dengan komitmen yang kuat, perubahan pola asuh dapat dilakukan secara bertahap (Suryaman et al., 2025).

Selain itu, kegiatan edukasi dan pendampingan kepada orang tua menjadi faktor penting dalam mendukung implementasi *mindful parenting*. Melalui pelatihan, orang tua dapat memperoleh pemahaman dan keterampilan yang lebih baik dalam mengasuh anak. Edukasi ini juga membantu orang tua untuk mengatasi tantangan dalam proses pengasuhan. Dengan demikian, perubahan pola asuh dapat berjalan lebih efektif (Fernalis Endriko., Virgilius. Maria Nona Nancy. 2025). Dengan demikian, *mindful parenting* merupakan solusi yang tepat dalam menciptakan pola asuh yang lebih positif dan sehat. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak, tetapi juga mendukung perkembangan anak secara optimal. Oleh karena itu, penerapan *mindful parenting* perlu terus didorong melalui berbagai kegiatan edukasi. Transformasi pola asuh ini diharapkan mampu menciptakan generasi yang lebih berkualitas di masa depan.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh narasumber



Gambar 2. Dokumentasi foto bersama narasumber dan peserta penyuluhan



Gambar 3. Dokumentasi narasumber bersama pihak TA-TK-SD Al-Azhar Syifa Budi Solo

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa *toxic parenting* merupakan pola asuh yang berdampak negatif terhadap perkembangan anak, baik secara psikologis maupun sosial. Bentuk-bentuk *toxic parenting* seperti merendahkan, membandingkan, bersikap otoriter, serta kurangnya empati terbukti dapat menurunkan rasa percaya diri anak dan memicu gangguan emosional. Fenomena ini sering terjadi karena kurangnya pemahaman orang tua serta pengaruh pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep, bentuk, dan dampak *toxic parenting* menjadi sangat penting sebagai langkah awal dalam memperbaiki pola asuh. Dengan meningkatnya kesadaran orang tua, diharapkan praktik pengasuhan yang merugikan anak dapat diminimalisir. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan *mindful parenting* menjadi solusi yang efektif dalam mentransformasikan pola asuh yang *toxic* menuju arah yang lebih positif yaitu dengan menekankan kesadaran penuh pada pengendalian emosi serta komunikasi yang empatik antara orang tua dan anak. Melalui *mindful parenting*, orang tua dapat membangun hubungan yang

lebih harmonis dan mendukung perkembangan anak secara optimal. Implementasi pola asuh ini juga mampu meningkatkan kualitas interaksi keluarga serta menurunkan tingkat stres pada orang tua. Meskipun membutuhkan proses dan komitmen, perubahan menuju pola asuh yang lebih baik sangat mungkin dilakukan melalui edukasi dan pendampingan. Dengan demikian, *mindful parenting* menjadi langkah strategis dalam menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih pada Universitas Muhammadiyah Surakarta.

DAFTAR REFERENSI

- Ersami, F. K., & Wardana, M. A. W. (2023). Pengaruh toxic parenting bagi kesehatan mental anak: Literature review. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 324-334. <https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.751>
- Fernalis Endriko., Virgilius. Maria Nona Nancy. (2025). “Pelatihan Mindful Parenting Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kualitas Pengasuhan Pada Orang Tua Di Desa Kopong,” *Media Bina Ilmiah* Vol 19, no. 8. 5273–84. <https://doi.org/10.33758/mbi.v19i8>
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be mindful, less stress: Studi tentang mindful parenting dan stres pengasuhan pada ibu dari anak usia middle childhood di Jakarta. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 15(2), 98-107. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- Harahap, R. K., & Daulay, A. A. (2023). Toxic parenting and its impact on children's language ethics. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 4(1), 41-52. <https://doi.org/10.36728/cijgc.vi.2534>
- Hasni, N., & Karmiyati, D. (2023). Pengaruh Mindful Parenting dalam Menurunkan Stres Pengasuhan: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Flourishing*, 3(12), 526-535.
- Lutfia, S. L., & Hidayah, N. (2025). Penerapan Mindful Parenting Pada Ibu Yang Memiliki Anak Usia Dini. *Prosiding Parade Ilmiah Psikologi UNTAG Samarinda (PAIS UNDA)*, 2(1), 193-20
- Muyasaroh, & Sumiyati. (2024). Dampak Toxic Parenting Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *JURALIANSI: Jurnal Lingkup Anak Usia Dini*, 5(1), 35–44. <https://doi.org/10.35897/juraliansi.v5i1.1149>
- Nurhamidah, N., & Retnowati, S. (2018). Efek Program ‘Mindful Parenting’ terhadap Perubahan Stres Pengasuhan Orang Tua Tunggal yang Memiliki Anak dengan Disabilitas Ganda. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 62-72. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45672>.

- Oktariani, O. (2022). Mindful Parenting dalam Menciptakan Kepribadian yang Tangguh pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 3(1), 44-49. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i1.144>
- Sumiyati. (2024). The impact of toxic parenting on children's emotional development. *Jurnal Anifa: Studi Gender Dan Anak*, 5(1), 30-41. <https://doi.org/10.32505/anifa.v5i1.8128>
- Suryaman, N. T., Alfalathi, S. A., Mayra, Z., & Imtinan, N. S. (2025). Analisis Mindful Parenting Orang Tua dalam Membangun Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di SMAN 6 Bogor. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 179-186. <https://doi.org/10.26539/drk2dx81>
- Sofyan, I. (2019). Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(2), 41–47. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i2.241>
- Tata, T. (2023). Dampak Toxic Parenting terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun di Desa Lolo Paser Kalimantan Timur.
- Yunita Choiriah, Y. (2025). *Dampak Toxic Parenting Pada Kesehatan Mental Remaja Akhir Di Tangerang Selatan* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik).