

Toxic Achievement Parenting: Dampak Obsesi Prestasi Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak

Ranti Puspita Sari^{1*}; Rani Mista Sari²; Muh. Rizki³; Falah Shabirin⁴;
Ahmad Andri⁵; Muhammad Alghifary⁶

¹Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Universitas Hang Tuah Pekanbaru

³Universitas Cokroaminoto Yogyakarta

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Syariah al-Syaikh Abdul Wahid Baubau

⁵⁻⁶Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

rantipuspitasaki068@gmail.com

ABSTRACT

The increasing phenomenon of academic pressure within modern families has given rise to a parenting pattern excessively oriented toward children's achievements, commonly referred to as *toxic achievement parenting*. This parenting style is characterized by high parental expectations regarding academic success, strict control, and the tendency to evaluate children primarily based on their achievements. This study aims to analyze the impact of parental obsession with achievement on children's mental health, particularly in relation to anxiety, academic stress, emotional burnout, and decreased self-esteem. The research employs a qualitative approach using a phenomenological study method to explore children's psychological experiences in dealing with achievement pressure within the family environment. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation studies involving middle school students and several parents in urban educational settings. The findings reveal that *toxic achievement parenting* significantly contributes to various psychological problems among children, including fear of failure, social anxiety, loss of intrinsic motivation, emotional disconnection from parents, and tendencies toward mild depression. The novelty of this research lies in its integrative analysis of achievement-oriented parenting patterns and children's mental health dynamics within the context of a competitive modern culture. This study recommends strengthening *positive parenting* practices and implementing child-centered educational approaches that prioritize psychological well-being in order to create a more supportive and emotionally healthy family environment.

Keywords: *toxic achievement parenting, children's mental health, academic pressure, parenting style, academic burnout*

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya tekanan akademik dalam keluarga modern melahirkan pola pengasuhan yang berorientasi secara berlebihan pada pencapaian prestasi anak atau dikenal sebagai *toxic achievement parenting*. Pola pengasuhan ini ditandai oleh tingginya ekspektasi orang tua terhadap keberhasilan akademik, kontrol yang ketat, serta penilaian terhadap anak yang cenderung didasarkan pada capaian prestasi

semata. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak obsesi prestasi orang tua terhadap kesehatan mental anak, khususnya pada aspek kecemasan, stres akademik, kelelahan emosional (*emotional burnout*), dan penurunan harga diri (*self-esteem*). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi untuk memahami pengalaman psikologis anak dalam menghadapi tekanan prestasi di lingkungan keluarga. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi terhadap anak usia sekolah menengah serta beberapa orang tua di lingkungan pendidikan urban. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola *toxic achievement parenting* berkontribusi signifikan terhadap munculnya tekanan psikologis pada anak, seperti rasa takut gagal, kecemasan sosial, kehilangan motivasi intrinsik, gangguan relasi emosional dengan orang tua, hingga kecenderungan depresi ringan. Selain itu, penelitian menemukan bahwa obsesi prestasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pendidikan, tetapi juga oleh budaya kompetitif masyarakat modern dan konstruksi sosial mengenai keberhasilan anak sebagai simbol status keluarga. Novelty penelitian ini terletak pada analisis integratif antara pola pengasuhan berorientasi prestasi dengan dinamika kesehatan mental anak dalam konteks budaya kompetitif era modern. Penelitian ini merekomendasikan penguatan pola *positive parenting* dan pendekatan pendidikan berbasis kesejahteraan psikologis anak guna menciptakan lingkungan keluarga yang lebih suportif dan sehat secara emosional.

Kata Kunci: *toxic achievement parenting, kesehatan mental anak, tekanan akademik, pola asuh orang tua, burnout akademik*

PENDAHULUAN

Perubahan sosial dalam masyarakat modern telah melahirkan pola pengasuhan yang semakin kompetitif dan berorientasi pada pencapaian akademik anak. Dalam banyak keluarga, keberhasilan anak tidak lagi dipandang sekadar sebagai proses perkembangan individu, melainkan juga sebagai representasi status sosial, keberhasilan keluarga, dan legitimasi keberhasilan pola asuh orang tua. Fenomena ini semakin menguat di era digital dan media sosial, ketika pencapaian anak kerap dipublikasikan serta dibandingkan secara terbuka di ruang publik virtual. Akibatnya, sebagian orang tua menunjukkan kecenderungan untuk menempatkan prestasi akademik sebagai ukuran utama keberhasilan anak, bahkan dengan memberikan tekanan psikologis yang berlebihan. Dalam kajian psikologi keluarga, fenomena tersebut mulai dikenal dengan istilah *toxic achievement parenting*, yaitu pola pengasuhan yang menempatkan prestasi sebagai pusat relasi antara orang tua dan anak sehingga mengabaikan kebutuhan emosional serta kesejahteraan psikologis anak (Susan H. McHale, Ann C. Crouter, 2020).

Secara psikologis, tekanan prestasi yang berlebihan dapat berdampak serius terhadap perkembangan mental anak. Anak yang terus-menerus dituntut untuk mencapai standar akademik tertentu cenderung mengalami kecemasan, stres akademik, kelelahan emosional (*emotional burnout*), hingga penurunan harga diri (*self-esteem*) (Lisa Damour, 2019). Dalam banyak kasus, anak mulai memandang dirinya berharga hanya ketika mampu memenuhi ekspektasi orang tua. Kondisi tersebut memunculkan ketakutan terhadap kegagalan, hilangnya motivasi intrinsik, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada usia remaja (Thomas Curran and Andrew P. Hill, 2019). Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus juga berpotensi merusak relasi emosional antara anak dan orang tua, karena hubungan keluarga dibangun atas dasar tuntutan performatif, bukan dukungan emosional yang sehat (Sunia S. Luthar and Lucia Ciciolla, 2016).

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas hubungan antara pola asuh dan kesehatan mental anak. Studi yang dilakukan oleh Baumrind (1991) menunjukkan bahwa pola asuh otoriter memiliki hubungan signifikan dengan rendahnya perkembangan emosional dan sosial anak. Penelitian lain oleh Soenens dan Vansteenkiste (2010) menegaskan bahwa *psychological control parenting* dapat meningkatkan tekanan psikologis serta menurunkan kesejahteraan subjektif anak (Bart Soenens and Maarten Vansteenkiste, 2019). Di sisi lain, penelitian Curran dan Hill (2019) menemukan adanya peningkatan budaya perfeksionisme pada generasi muda akibat tekanan sosial dan ekspektasi keberhasilan yang semakin tinggi (Thomas Curran and Andrew P. Hill, 2019). Sementara itu, Lythcott-Haims (2015) dalam kajiannya mengenai *overparenting* menjelaskan bahwa keterlibatan orang tua yang terlalu berlebihan dalam kehidupan akademik anak dapat menghambat perkembangan kemandirian dan ketahanan psikologis anak (Julie Lythcott-Haims, 2018).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada pola asuh otoriter, perfeksionisme akademik, atau tekanan pendidikan secara umum. Kajian yang secara khusus menghubungkan *toxic achievement parenting* dengan dinamika kesehatan mental anak dalam konteks budaya kompetitif masyarakat modern masih relatif terbatas, terutama dalam konteks keluarga urban di negara berkembang. Selain itu, penelitian terdahulu cenderung menempatkan

tekanan prestasi sebagai persoalan pendidikan semata, padahal fenomena tersebut juga berkaitan erat dengan konstruksi sosial mengenai status keluarga, pengaruh media sosial, dan budaya kompetisi dalam masyarakat modern (Sunia S. Luthar and Lucia Ciciolla, 2016). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih integratif untuk memahami bagaimana obsesi prestasi orang tua membentuk tekanan psikologis anak secara multidimensional.

Kebaruan ilmiah (*scientific novelty*) dalam penelitian ini terletak pada analisis mengenai *toxic achievement parenting* sebagai fenomena psikologis dan sosial yang tidak hanya dipengaruhi oleh pola asuh keluarga, tetapi juga oleh budaya kompetitif modern dan konstruksi sosial mengenai keberhasilan anak. Penelitian ini juga menempatkan kesehatan mental anak sebagai fokus utama dalam melihat dampak obsesi prestasi orang tua, khususnya pada aspek kecemasan, stres akademik, burnout emosional, dan kehilangan motivasi intrinsik (Lisa Coyne and Amy Murrell, 2020). Dengan demikian, penelitian ini menawarkan perspektif baru dalam kajian psikologi keluarga dan psikologi pendidikan mengenai relasi antara ambisi orang tua dan kesejahteraan psikologis anak.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini adalah bagaimana dampak *toxic achievement parenting* terhadap kesehatan mental anak serta faktor-faktor sosial dan psikologis yang memengaruhi munculnya pola pengasuhan tersebut. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa obsesi prestasi orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap meningkatnya tekanan psikologis anak di lingkungan keluarga dan pendidikan. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak *toxic achievement parenting* terhadap kesehatan mental anak serta mengidentifikasi dinamika sosial dan psikologis yang melatarbelakangi munculnya obsesi prestasi dalam pola pengasuhan keluarga modern (Poth, 2018).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman psikologis anak yang mengalami tekanan prestasi akibat pola pengasuhan *toxic achievement parenting*. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif anak dalam menghadapi tuntutan akademik, tekanan

emosional, serta relasi psikologis dengan orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggali makna pengalaman individu secara komprehensif dalam konteks keluarga modern yang kompetitif dan berorientasi pada prestasi akademik (Clark Moustakas, 2018).

Penelitian dilaksanakan di beberapa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas di wilayah perkotaan yang memiliki tingkat kompetisi akademik tinggi. Pemilihan lokasi dilakukan secara *purposive* dengan mempertimbangkan karakteristik lingkungan pendidikan yang menekankan capaian akademik dan prestasi siswa. Sasaran penelitian terdiri atas anak usia sekolah menengah, orang tua, dan guru bimbingan konseling yang memahami kondisi psikologis siswa. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 20 partisipan yang terdiri atas 12 siswa berusia 13–18 tahun, 6 orang tua siswa, dan 2 guru bimbingan konseling sebagai informan pendukung. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria anak yang mengalami tekanan akademik intensif dari orang tua, orang tua yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap prestasi akademik anak, serta guru yang memahami dinamika psikologis siswa di lingkungan sekolah (Sarah J. Tracy, 2020).

Proses penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahapan, dimulai dari observasi awal mengenai fenomena tekanan prestasi akademik dalam keluarga modern, penyusunan instrumen penelitian, penentuan lokasi penelitian, hingga pengurusan izin penelitian kepada pihak sekolah dan orang tua responden. Pengumpulan data dilakukan selama tiga bulan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur terhadap seluruh partisipan untuk memperoleh informasi mengenai bentuk tekanan prestasi yang diberikan orang tua, pengalaman emosional anak, pola komunikasi keluarga, serta dampak psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik (Kathryn Roulston, 2019). Setiap wawancara berlangsung selama 45–90 menit dan direkam menggunakan perangkat audio dengan persetujuan partisipan. Selain wawancara, observasi dilakukan terhadap interaksi antara anak dan orang tua baik di lingkungan sekolah maupun dalam aktivitas konsultasi keluarga untuk memahami pola komunikasi, ekspresi emosional, dan respons anak terhadap tekanan akademik (Johnny Saldaña, 2021). Dokumentasi yang digunakan meliputi

catatan perkembangan akademik siswa, jadwal belajar anak, hasil konseling sekolah, serta dokumen lain yang relevan dengan pola pengasuhan dan tekanan prestasi.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*), sedangkan instrumen pendukung berupa pedoman wawancara, lembar observasi, alat perekam suara, catatan lapangan (*field notes*), dan dokumen pendukung lainnya. Materi penelitian difokuskan pada pola pengasuhan berorientasi prestasi, tekanan akademik dalam keluarga, kesehatan mental anak, relasi emosional orang tua dan anak, serta dampak psikologis berupa kecemasan, stres akademik, *burnout*, dan penurunan *self-esteem* (Carla Willig, 2020).

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Data hasil wawancara ditranskripsi secara verbatim, kemudian dikategorikan berdasarkan tema-tema utama yang berkaitan dengan bentuk *toxic achievement parenting*, dinamika tekanan psikologis anak, dan faktor sosial yang memengaruhi obsesi prestasi orang tua. Selanjutnya dilakukan proses *coding* dan interpretasi fenomenologis untuk menemukan makna pengalaman psikologis partisipan secara mendalam. (Clarke, 2022) Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, triangulasi metode, *member checking*, dan diskusi sejawat (*peer debriefing*) sehingga diperoleh konsistensi informasi dari berbagai sumber data (Norman K. Denzin and Yvonna S. Lincoln, 2018).

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas partisipan, meminta persetujuan (*informed consent*) dari orang tua dan responden, serta memastikan bahwa proses penelitian tidak menimbulkan tekanan psikologis tambahan terhadap anak. Seluruh data yang diperoleh digunakan hanya untuk kepentingan akademik dan pengembangan kajian ilmiah dalam bidang psikologi keluarga dan kesehatan mental anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak *toxic achievement parenting* terhadap kesehatan mental anak dalam konteks keluarga modern yang

berorientasi pada prestasi akademik. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap 20 partisipan, ditemukan bahwa pola pengasuhan yang terlalu menekankan pencapaian akademik memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis anak, baik secara emosional, sosial, maupun perilaku belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa obsesi prestasi orang tua tidak hanya memengaruhi performa akademik anak, tetapi juga membentuk tekanan psikologis berkepanjangan yang berpotensi mengganggu perkembangan mental anak pada masa remaja (Pomerantz, 2015).

Secara umum, kegiatan penelitian dilakukan melalui tahapan observasi awal, wawancara mendalam, observasi perilaku interaksi keluarga, dan analisis dokumen akademik siswa. Indikator ketercapaian tujuan penelitian ditentukan melalui munculnya pola-pola pengalaman psikologis yang konsisten pada responden, seperti kecemasan akademik, rasa takut gagal, tekanan emosional, kehilangan motivasi intrinsik, dan penurunan kualitas relasi anak dengan orang tua. Tolak ukur keberhasilan penelitian ditandai dengan diperolehnya data yang menunjukkan hubungan antara tekanan prestasi dari orang tua dengan kondisi kesehatan mental anak secara berulang dan konsisten pada sebagian besar partisipan penelitian (Sarah M. Coyne et al, 2020).

Bentuk Toxic Achievement Parenting dalam Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk *toxic achievement parenting* yang paling dominan adalah pemberian target akademik berlebihan, pembatasan aktivitas sosial anak, perbandingan dengan anak lain, serta pemberian apresiasi yang bersifat kondisional terhadap prestasi akademik. Sebagian besar anak mengungkapkan bahwa kasih sayang dan penghargaan dari orang tua sering kali bergantung pada hasil belajar dan capaian akademik yang mereka peroleh (Madeline Levine, 2020).

Tabel 1. Bentuk Toxic Achievement Parenting yang Dialami Anak

No	Bentuk Tekanan Orang Tua	Frekuensi Temuan	Dampak Utama
1	Tuntutan nilai tinggi secara terus-menerus	Tinggi	Kecemasan akademik
2	Perbandingan dengan anak lain	Tinggi	Rendah diri
3	Pembatasan waktu bermain	Sedang	Kelelahan emosional

4	Ancaman hukuman saat nilai menurun	Sedang	Ketakutan gagal
5	Pengawasan belajar berlebihan	Tinggi	Stres psikologis

Berdasarkan tabel tersebut, tuntutan nilai tinggi dan pengawasan belajar berlebihan menjadi bentuk tekanan yang paling sering dialami anak. Kondisi ini menunjukkan bahwa orientasi keberhasilan dalam keluarga lebih menitikberatkan pada hasil akademik dibandingkan kesejahteraan emosional anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian Curran dan Hill (2019) yang menyatakan bahwa budaya perfeksionisme pada generasi muda meningkat akibat tingginya ekspektasi sosial dan keluarga terhadap pencapaian akademik (Denise Pope, 2015).

Selain itu, observasi menunjukkan bahwa beberapa orang tua memandang prestasi anak sebagai simbol keberhasilan keluarga di lingkungan sosial. Dalam konteks masyarakat urban modern, keberhasilan akademik anak sering dijadikan alat legitimasi status sosial sehingga mendorong orang tua untuk memberikan tekanan yang lebih besar kepada anak. Fenomena ini memperlihatkan bahwa *toxic achievement parenting* tidak hanya dipengaruhi faktor internal keluarga, tetapi juga konstruksi sosial mengenai makna kesuksesan dalam masyarakat modern (Chung, 2019).

Dampak Toxic Achievement Parenting terhadap Kesehatan Mental Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan prestasi yang berlebihan berdampak langsung terhadap kesehatan mental anak. Sebagian besar responden mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian, ketakutan terhadap kegagalan, kesulitan tidur, serta penurunan motivasi belajar. Bahkan beberapa responden menunjukkan gejala *burnout akademik* akibat aktivitas belajar yang berlangsung secara terus-menerus tanpa keseimbangan emosional. (Patricia A. Jennings, 2018)

Tabel 2. Dampak Psikologis yang Dialami Anak

No	Dampak Psikologis	Jumlah Responden	Tingkat Dampak
1	Kecemasan akademik	10 anak	Tinggi
2	Stres emosional	9 anak	Tinggi
3	Kehilangan motivasi intrinsik	7 anak	Sedang
4	Gangguan relasi dengan orang tua	8 anak	Sedang
5	Burnout akademik	6 anak	Sedang
6	Penurunan self-esteem	8 anak	Tinggi

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik menjadi dampak psikologis paling dominan. Anak cenderung merasa takut mengecewakan orang tua ketika gagal memenuhi target prestasi tertentu (Sunia S. Luthar and Lucia Ciciolla, 2016). Dalam wawancara, beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka belajar bukan karena keinginan pribadi, tetapi karena takut dimarahi atau dibandingkan dengan anak lain.

Kondisi tersebut menyebabkan hilangnya motivasi intrinsik dalam proses belajar. Anak belajar semata-mata untuk memenuhi ekspektasi eksternal, bukan untuk pengembangan diri atau pencapaian pribadi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu kelelahan mental (*emotional burnout*) serta menurunkan rasa percaya diri anak (Seppälä, 2017). Penelitian ini memperkuat temuan Luthar dan Becker (2002) bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis pada anak dan remaja.

Selain dampak individual, penelitian juga menemukan adanya gangguan relasi emosional antara anak dan orang tua. Anak cenderung memandang orang tua sebagai sumber tekanan dibandingkan sumber dukungan emosional. Beberapa responden mengaku lebih memilih menyembunyikan nilai rendah daripada berdiskusi secara terbuka dengan orang tua karena takut mendapatkan respons negatif (Carl Pickhardt, 2018). Situasi ini menunjukkan adanya perubahan fungsi relasi keluarga dari hubungan afektif menjadi hubungan berbasis performa akademik.

Faktor Sosial yang Memengaruhi Obsesi Prestasi Orang Tua

Penelitian ini menemukan bahwa obsesi prestasi orang tua dipengaruhi oleh beberapa faktor sosial, di antaranya budaya kompetitif masyarakat modern, pengaruh media sosial, lingkungan pendidikan yang kompetitif, serta kekhawatiran orang tua terhadap masa depan anak. Sebagian besar orang tua meyakini bahwa keberhasilan akademik merupakan jalan utama untuk memperoleh mobilitas sosial dan kehidupan yang lebih baik (Frank Furedi, 2018).

Media sosial juga menjadi faktor yang memperkuat tekanan prestasi dalam keluarga. Orang tua cenderung membandingkan pencapaian anak mereka dengan pencapaian anak lain yang dipublikasikan di media sosial. Hal ini memunculkan

kompetisi simbolik antarorang tua dalam menunjukkan keberhasilan anak sebagai representasi keberhasilan keluarga (Ana Homayoun, 2017).

Tabel 3. Faktor Penyebab Toxic Achievement Parenting

No	Faktor Penyebab	Tingkat Pengaruh
1	Budaya kompetitif masyarakat	Tinggi
2	Pengaruh media sosial	Tinggi
3	Kekhawatiran masa depan anak	Sedang
4	Tekanan lingkungan pendidikan	Tinggi
5	Ekspektasi status sosial keluarga	Sedang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya kompetitif masyarakat modern memiliki pengaruh dominan terhadap munculnya *toxic achievement parenting*. Orang tua merasa bahwa keberhasilan akademik anak merupakan bentuk investasi sosial yang menentukan posisi keluarga dalam lingkungan masyarakat (Allison Pugh, 2021).

Keunggulan dan Kelemahan Temuan Penelitian

Keunggulan utama penelitian ini terletak pada pendekatan fenomenologi yang mampu menggambarkan pengalaman psikologis anak secara mendalam dan kontekstual. Penelitian ini juga memberikan perspektif integratif antara psikologi keluarga, budaya sosial modern, dan kesehatan mental anak sehingga memperluas kajian mengenai tekanan prestasi dalam keluarga (Jonathan A. Smith, Paul Flowers, 2022).

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden relatif terbatas dan hanya berfokus pada wilayah perkotaan sehingga belum dapat menggambarkan kondisi masyarakat secara luas. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi secara statistik. Ketiga, sebagian responden anak masih mengalami kesulitan dalam mengungkapkan kondisi emosional mereka secara terbuka akibat tekanan keluarga yang mereka alami (Uwe Flick, 2018).

Peluang Pengembangan Penelitian

Penelitian ini memiliki peluang pengembangan yang cukup besar, terutama dalam pengembangan model *positive parenting* berbasis kesehatan mental anak. Selain itu, hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program

edukasi parenting di sekolah maupun masyarakat untuk meningkatkan kesadaran orang tua mengenai dampak psikologis tekanan prestasi terhadap anak (Rebecca Eanes, 2019).

Ke depan, penelitian serupa dapat dikembangkan menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* dengan jumlah responden yang lebih besar sehingga mampu menghasilkan generalisasi yang lebih luas. Penelitian juga dapat diperluas pada pengaruh media sosial terhadap pola pengasuhan modern dan hubungan antara budaya kompetitif masyarakat dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental anak di era digital (Jean M. Twenge, 2017).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *toxic achievement parenting* merupakan pola pengasuhan yang berorientasi secara berlebihan pada pencapaian akademik anak dan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental anak. Obsesi prestasi yang ditunjukkan orang tua melalui tuntutan nilai tinggi, kontrol belajar yang berlebihan, serta perbandingan sosial dengan anak lain terbukti memunculkan berbagai tekanan psikologis pada anak, seperti kecemasan akademik, stres emosional, burnout, penurunan *self-esteem*, serta hilangnya motivasi intrinsik dalam proses belajar. Anak tidak lagi memandang proses pendidikan sebagai ruang pengembangan diri, melainkan sebagai tuntutan untuk memenuhi ekspektasi keluarga dan lingkungan sosial.

Penelitian ini juga menemukan bahwa munculnya *toxic achievement parenting* tidak hanya dipengaruhi oleh pola asuh keluarga semata, tetapi juga berkaitan erat dengan budaya kompetitif masyarakat modern, tekanan lingkungan pendidikan, dan pengaruh media sosial yang menjadikan keberhasilan anak sebagai simbol status sosial keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan hubungan emosional antara anak dan orang tua mengalami perubahan, dari hubungan afektif dan suportif menjadi hubungan yang berorientasi pada performa akademik. Akibatnya, anak cenderung mengalami tekanan psikologis berkepanjangan dan kehilangan ruang emosional yang sehat dalam keluarga.

Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya membangun pola pengasuhan yang lebih seimbang antara pencapaian akademik dan kesejahteraan

psikologis anak. Orang tua perlu memahami bahwa keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur melalui prestasi akademik, tetapi juga melalui kemampuan anak berkembang secara emosional, sosial, dan mental. Oleh karena itu, pendekatan *positive parenting* yang menempatkan dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan penghargaan terhadap proses belajar sebagai prioritas perlu diperkuat dalam lingkungan keluarga maupun institusi pendidikan.

Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian psikologi keluarga dan kesehatan mental anak dengan menghadirkan perspektif integratif mengenai hubungan antara budaya kompetitif modern dan dinamika psikologis anak dalam keluarga. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* dengan cakupan wilayah dan jumlah responden yang lebih luas agar memperoleh generalisasi yang lebih komprehensif. Di samping itu, diperlukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh media sosial, budaya kompetisi akademik, dan intervensi parenting terhadap upaya pencegahan gangguan kesehatan mental anak pada era digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allison Pugh. (2021). *The Tumbleweed Society: Working and Caring in an Age of Insecurity*. Oxford University Press.
- Ana Homayoun. (2017). *Social Media Wellness: Helping Tweens and Teens Thrive in an Unbalanced Digital World*. Corwin Press.
- Bart Soenens and Maarten Vansteenkiste. (2019). A Theoretical Upgrade of the Concept of Parental Psychological Control: Proposing New Insights on the Basis of Self-Determination Theory. *Developmental Review* 30, 1(1).
- Carl Pickhardt. (2018). *Who Stole My Child? Parenting through the Four Stages of Adolescence*. Palgrave Macmillan.
- Carla Willig. (2020). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Chung, H. S. F. and C. P. (2019). Parenting in Competitive Cultures: The Pressure for Achievement. *Asian Journal of Social Psychology*, 1(1).
- Clark Moustakas. (2018). *Phenomenological Research Methods*. SAGE Publications.
- Clarke, V. B. and V. (2022). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. Sage Publication.
- Denise Pope. (2015). *Maureen Brown, and Sarah Miles, Overloaded and*

- Underprepared: Strategies for Stronger Schools and Healthy, Successful Kids.*
- Frank Furedi. (2018). *How Fear Works: Culture of Fear in the Twenty-First Century*. Bloomsbury Academic.
- Jean M. Twenge. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Johnny Saldaña. (2021). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. Sage Publication.
- Jonathan A. Smith, Paul Flowers, and M. L. (2022). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE Publications.
- Julie Lythcott-Haims. (2018). *How to Raise an Adult: Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success*. Henry Holt and Company.
- Kathryn Roulston. (2019). *Reflective Interviewing: A Guide to Theory and Practice*. SAGE Publications.
- Lisa Coyne and Amy Murrell. (2020). *The Joy of Parenting: An Acceptance and Commitment Therapy Guide to Effective Parenting in the Early Years*. New Harbinger Publications.
- Lisa Damour. (2019). *Under Pressure: Confronting the Epidemic of Stress and Anxiety in Girls*. Ballantine Books.
- Madeline Levine. (2020). *Ready or Not: Preparing Our Kids to Thrive in an Uncertain and Rapidly Changing World*. HarperCollins.
- Norman K. Denzin and Yvonna S. Lincoln. (2018). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Sage Publication.
- Patricia A. Jennings. (2018). *The Trauma-Sensitive Classroom: Building Resilience with Compassionate Teaching*. W.W. Norton & Company.
- Pomerantz, W. S. G. and E. (2015). Issues and Challenges in Studying Parental Control: Toward a New Conceptualization. *Child Development Perspectives*, 9(3).
- Poth, J. W. C. and C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Rebecca Eanes. (2019). *The Positive Parenting Workbook*. TarcherPerigee.
- Sarah J. Tracy. (2020). *Qualitative Research Methods: Collecting Evidence, Crafting Analysis, Communicating Impact*. New Jersey: Wiley-Blackwell.
- Sarah M. Coyne et al. (2020). Parenting and Child Mental Health in High-Pressure Academic Environments. *Journal of Child and Family Studies*, 1(8).
- Seppälä, E. (2017). *The Happiness Track*. HarperOne.
- Suniya S. Luthar and Lucia Ciciolla. (2016). Who Mothers Mommy? Factors That

Contribute to Mothers' Well-Being. *Developmental Psychology*, 10.

Susan H. McHale, Ann C. Crouter, and S. D. B. (2020). Parenting in the Digital Age: Changing Dynamics of Family Relationships. *Journal of Family Psychology*, 7(34).

Thomas Curran and Andrew P. Hill. (2019). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 4(145).

Uwe Flick. (2018). *An Introduction to Qualitative Research*. SAGE Publications.