



UNIVERSITAS  
TARUMANAGARA  
FAKULTAS PSIKOLOGI



Jl.Tanjung Duren Utara No. 1, Jakarta

---

Lampiran : 1 (satu) berkas

Perihal : Undangan Pembicara Webinar Fakultas Psikologi Untar 2022

Yth.

Sandi Kartasmita, M.Psi., Psikolog., Psikoterapis

Dosen Psikologi

Dengan Hormat,

Sesuai untuk melengkapi tugas UAS dalam Psikologi Pengembangan Diri, kami akan melaksanakan Webinar yang bertema “FEAR: Face Everything And Rise” Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada:

Hari / Tanggal : Jumat 9 Desember 2022

Waktu : 13.00 – 16.10 WIB

Tempat : Webinar diselenggarakan secara online

Sehubungan untuk melengkapi tugas UAS dalam Psikologi Pengembangan Diri, kami mahasiswa Psikologi kelas E dari angkatan 2022 ingin mengajak Bapak untuk menjadi Narasumber agar terselenggaranya acara tersebut. Bersama ini kami lampirkan proposal kegiatan. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

## SURAT TUGAS

Nomor: 464-R/UNTAR/Pengabdian/I/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SANDI KARTASASMITA, M.Psi., Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Toxic Parenting  
Mitra : Psikologi Untar  
Periode : Ganjil 2022/2023  
URL Repository :

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

30 Januari 2023

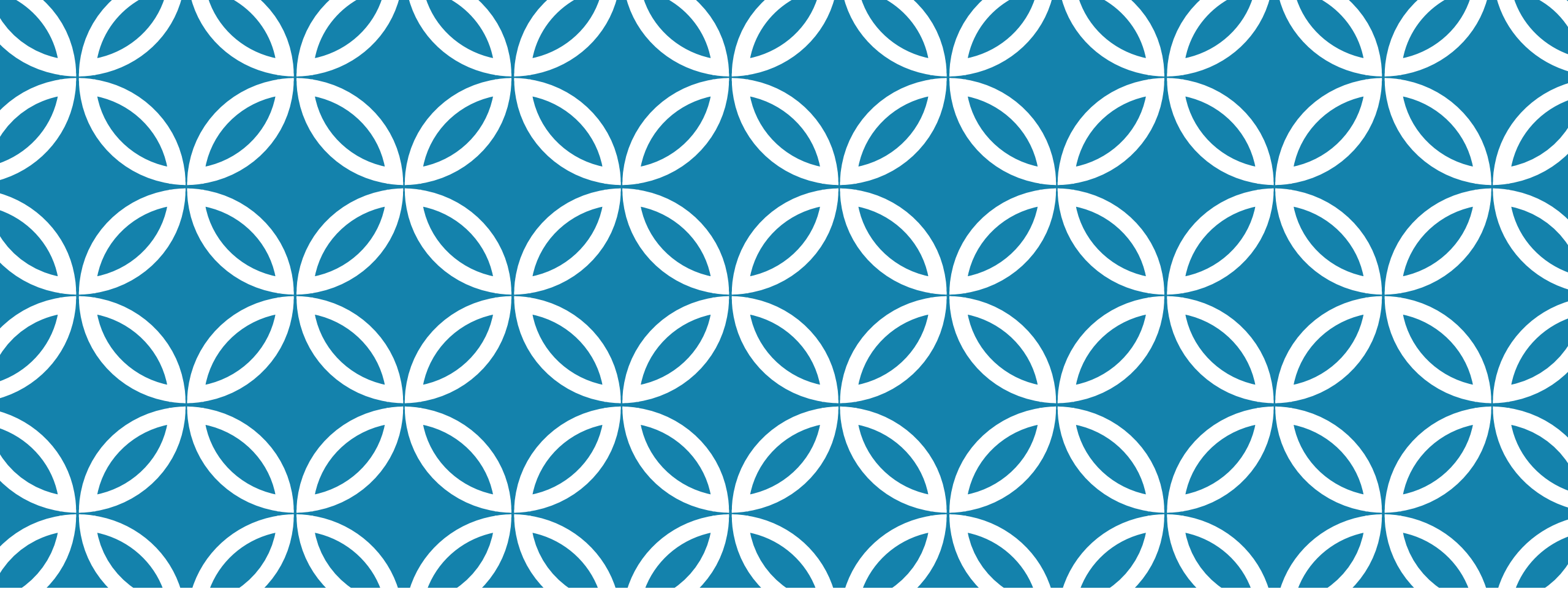
**Rektor**



**Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN**

Print Security : 122dab345b9c3af17f1eaf2386f26a6d

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.



# TOXIC PARENTING

| Sandi Kartasasmita

# ***DISCLAIMER***

1. Sesi belajar ini hanya diperuntukkan bagi kamu yang ingin menambah wawasan, membuka pikiran lebih positif, mengenali masalah, belajar melalui pengalaman pribadi dan akan membantumu menjadi lebih positif – bukan menjadi diri semakin destruktif, punya alasan untuk mengalami gangguan X atau meminta simpati secara berlebihan dari lingkungan.
2. Belajar tentang *Toxic Parenting* bukan berarti menjadikan kita berhak melabel orangtua kita dan menyalahkan mereka karena menyebabkan penderitaan yang kamu rasakan.
3. Sesi belajar ini bukan untuk sarana menghalalkan diagnosis gangguan psikologis pada diri sendiri dan orangtua/orang lain, melainkan sebagai informasi yang membantumu mengembangkan dan mengenali diri – tidak menjadi orangtua yang *toxic*.

# WHAT IS TOXIC PARENTING?



**Pola asuh tanpa penghargaan, tanpa kompromi  
& penghindaran tanggungjawab sebagai  
orangtua ([psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com))**

Pengasuhan yang dilakukan oleh orangtua yang meracuni anak melalui sikap, perilaku, perkataan yang secara psikologis memengaruhi anak secara negatif sehingga kesehatan mental anak terganggu & potensi anak tidak optimal.

# DAMPAK TOXIC PARENTING



@adhiyasa

Dampak/konsekuensi pola asuh menurun antar generasi – *Dysfunctional Parenting*

Efek traumatis bagi generasi selanjutnya & seterusnya tanpa tahu bahwa kondisi tersebut memengaruhi anak secara negatif.

Masalah utama bagi anak: *Self-Esteem*/Harga diri

Dampak Jangka Pendek: *feeling insecure*, tidak percaya diri, *trust issue*, masalah relasi dengan orang lain, masalah akademis/karir, dll.

**Dampak Jangka Panjang: Rentan menjadi pelaku kekerasan & mengalami masalah psikologis ringan-berat**

**Gangguan psikologis: Depresi, Kecemasan, Fobia, Obsessive Compulsive, Psikotik, atau gangguan kepribadian lainnya.**



# MENGENALI ORANGTUA TOXIC

Apakah mereka cenderung bereaksi berlebihan atau penuh “drama”?

Apakah mereka sering melakukan ancaman secara emosional?

Apakah mereka sering memberi tuntutan yang tidak beralasan?

Apakah mereka mencoba untuk mengontrol saya?

Apakah mereka mengkritik atau membandingkanmu?

Apakah mereka sulit/tidak bersedia mendengarkan dengan sepenuh hati?



# MENGENALI ORANGTUA TOXIC

Apakah mereka memanipulasi, penuh rasa bersalah atau merasa sebagai korban?

Apakah mereka menyalahkan atau menyerangmu?

Apakah mereka orang yang tidak bertanggungjawab & sulit/tidak pernah meminta maaf?

Apakah mereka tidak menghargaimu secara fisik & emosional?

Apakah mereka mengabaikan perasaan & kebutuhanmu?

Apakah mereka iri atau bersaing denganmu?



# CIRI ORANGTUA TOXIC

---

OVERPROTEKTIF

---

OVERKRITIK

---

OVERDISIPLIN

---

OVEREKSPEKTASI

---

MEMBANDINGKAN ANAK

---

MEMPERMALUKAN ANAK

---

MENGABAIKAN ANAK

---

TIDAK MENDENGARKAN ANAK

---

TIDAK MENGHARGAI USAHA ANAK

---

PELAKU KEKERASAN TERHADAP ANAK

# RAGAM KEMUNGKINAN PENYEBAB:

POLA ASUH NEGATIF YANG DIALAMI ORANGTUA DI MASA LALU

KESIAPAN MENJADI ORANGTUA SECARA FISIK DAN PSIKIS

MASALAH RELASI DENGAN ORANGTUA, PASANGAN

KEKELIRUAN POLA PIKIR KETIKA MENJALANI PERAN SEBAGAI ORANGTUA

STRESSOR LINGKUNGAN – SOSIAL / EKONOMI, BUDAYA, ISU PENDIDIKAN

KEBUTUHAN PSIKOLOGIS TIDAK TERPENUHI – AFEKSI / PENERIMAAN

*DRUG & SUBSTANCE ABUSE*

GANGGUAN PSIKOLOGIS RINGAN–BERAT YANG TIDAK TERTANGANI

# STOP KEKERASAN

Memaafkan & Menerima

Bersikap asertif

# ATUR ULANG BATASAN

Filter perlakuan/perkataan orangtua

Buat pilihan baru

# FOKUS PADA DIRI SENDIRI

Belajar menjadi pribadi positif

Ingin menjadi berbeda dengan orangtua

WHAT  
&  
HOW?



Menerima.Memaknai.Memaafkan  
Cari bantuan.  
Dukungan sosial itu penting.  
Love yourself.

**SELF  
HEALING**

All love  
begins from

within



# LOVE YOURSELF

Menerima diri

*Treat yourself nicely*

Standar yang realistis

Memaafkan diri

Bersyukur

DON'T  
COMPARE  
YOURSELF

LET  
YOURSELF  
REST

NOTE THE  
THINGS  
YOU'RE PROUD  
OF

SELF  
LOVE

@ STACIESWIFT

SPEAK  
KINDLY  
TO  
YOURSELF

LET GO  
OF PAST  
MISTAKES

SAY  
YES  
TO THINGS  
YOU LOVE

THERE IS NOBODY ON  
THIS PLANET WHO IS  
MORE WORTHY,  
DESERVING AND  
LOVEABLE THAN YOU.

— LISA PHILLIPS





# CARA MENCEGAH TOXIC PARENTING

MENYADARI POTENSI ORANGTUA *TOXIC*  
BELAJAR MENJADI ORANGTUA YANG POSITIF



# POSITIVE PARENTING

**ATTACHMENT**

**RESPECT**

**PROACTIVE**

**EMPATHY**

**POSITIVE DISCIPLINE**



**THANKYOU...**  
**FOLLOW ME INSTAGRAM**  
**@SANDYKARTASASMITA**



# SERTIFIKAT

NO :

FPSI / UNTAR / PSYFEAR / XII / 2022

Diberikan kepada

*Sandi Kartasasmita, M.Psi., Psikolog., Psikoterapis*

atas partisipasinya sebagai Narasumber dalam webinar

**FEAR: Face Everything and Rise**

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Kelas E Kelompok 2 Angkatan 2022

09 Desember 2022


Sri Tiatri, Ph.D.. Psikolog  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Tarumanagara



William Victorio  
Ketua Pelaksana