



HUBUNGAN *TOXIC PARENTING* DAN *DUCK SYNDROME* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA

Silva Daya^{1*}, Dwi Sona², Yasintha Sari Pratiwi³, & Muhaimin Abdillah⁴

^{1,2,3,&4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Jalan Muara Pahu, Samarinda, Kalimantan Timur 75119, Indonesia

*Email: silvadaya1302@gmail.com

Submit: 21-02-2026; Revised: 28-02-2026; Accepted: 03-03-2026; Published: 06-04-2026

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *toxic parenting* dan *duck syndrome* dengan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 3 Samarinda yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa laki-laki maupun perempuan, mengalami *toxic parenting* dan *duck syndrome* dengan kategori sedang hingga tinggi, dengan sampel penelitian sebanyak 92. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *toxic parenting* dan *duck syndrome* terdapat hubungan dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$ dengan arah hubungan bersifat positif yang artinya semakin meningkat *toxic parenting*, semakin tinggi pula kecenderungan *duck syndrome* pada remaja. Pada *toxic parenting* dan kesejahteraan psikologis terdapat hubungan dengan nilai sig. $0,001 < 0,05$ dengan arah hubungan bersifat negatif yang artinya semakin meningkat *toxic parenting*, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, pada *duck syndrome* dan kesejahteraan psikologis terdapat hubungan dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$ dengan arah hubungan bersifat negatif yang artinya semakin meningkat *duck syndrome*, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis, terakhir pada *toxic parenting* dan *duck syndrome* dengan kesejahteraan psikologis terdapat hubungan dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *toxic parenting* serta kecenderungan *duck syndrome* secara simultan berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis remaja. *Toxic parenting* dan *duck syndrome* merupakan faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, sehingga diperlukan peran orang tua dan sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis secara sehat.

Kata Kunci: *Duck Syndrome*, Kesejahteraan Psikologis, *Toxic Parenting*.

ABSTRACT: This study aims to determine the relationship between *toxic parenting* and *duck syndrome* with the psychological well-being of adolescents. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The subjects of the study were grade X students of SMA Negeri 3 Samarinda who were selected using a *purposive sampling* technique with the criteria of male and female students, experiencing *toxic parenting* and *duck syndrome* with moderate to high categories, with a research sample of 92. The results of the study showed that *toxic parenting* and *duck syndrome* had a relationship with a sig. $0.000 < 0.05$ with a positive relationship direction which means that the higher the *toxic parenting*, the higher the tendency of *duck syndrome* in adolescents. In *toxic parenting* and psychological well-being there was a relationship with a sig. $0.001 < 0.05$ with a negative relationship direction which means that the higher the *toxic parenting*, the lower the psychological well-being. Furthermore, in *duck syndrome* and psychological well-being there was a relationship with a sig. $0.000 < 0.05$, with a negative correlation, meaning that the higher the *duck syndrome*, the lower the psychological well-being. Finally, there was a correlation between *toxic parenting* and *duck syndrome* and psychological well-being, with a significant value of $0.000 < 0.05$. Based on the research results, it can be concluded that *toxic parenting* and the tendency towards *duck syndrome* are simultaneously related to the psychological well-being of adolescents. *Toxic parenting* and *duck syndrome* are factors that need to be considered in efforts to improve the psychological well-being of adolescents, so parents and schools need to play a role in creating an environment that supports healthy psychological development.

Keywords: *Duck Syndrome*, Psychological Well-Being, *Toxic Parenting*.



How to Cite: Daya, S., Sona, D., Pratiwi, Y. S., & Abdillah, M. (2026). Hubungan *Toxic Parenting* dan *Duck Syndrome* dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(2), 830-842. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i2.1130>



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan is Licensed Under a [CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang penuh tantangan, dimana individu berupaya mencapai kematangan psikologis dan membentuk identitas diri (Sulhan *et al.*, 2024). Pada masa ini, remaja rentan mengalami tekanan psikologis yang berasal dari ekspektasi keluarga, tuntutan akademik, dan pengaruh media sosial. Tekanan tersebut dapat menimbulkan stres dan kecemasan terkait nilai maupun masa depan. Ekspektasi keluarga yang tinggi mendorong remaja untuk mempertahankan citra diri yang positif dengan menyembunyikan kesulitan atau kegagalan agar tidak terlihat lemah. Media sosial juga cenderung menampilkan keberhasilan dan kebahagiaan secara selektif, sehingga memicu perbandingan sosial yang tidak sehat.

Fenomena tersebut dikenal sebagai *duck syndrome*, istilah yang pertama kali diperkenalkan di Stanford University untuk menggambarkan kondisi individu yang tampak tenang dan bahagia di luar, namun sebenarnya mengalami tekanan dan masalah internal yang mendalam. Fenomena ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara penampilan eksternal dengan keadaan emosional yang sesungguhnya. Kondisi tersebut membuat individu kesulitan mengekspresikan perasaan secara jujur, sehingga menimbulkan kecemasan, tekanan, dan perasaan kesepian yang berkepanjangan. Individu dengan kecenderungan *duck syndrome* juga cenderung merasa bersalah, sulit menenangkan pikiran, serta tampak baik-baik saja meskipun sedang menghadapi berbagai tekanan (Rinadi, 2023).

Fenomena *duck syndrome* dapat menimbulkan dampak yang signifikan, baik dalam bidang akademik maupun kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian Hasmar & Muslima (2025) terhadap 120 mahasiswa dari tiga universitas di Indonesia menunjukkan bahwa 64,2% responden mengalami gejala *duck syndrome* pada kategori sedang hingga tinggi, dengan faktor dominan berupa tekanan akademik, ekspektasi keluarga, dan perbandingan sosial di media digital. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah ekspektasi keluarga, yaitu harapan orang tua terhadap perilaku, pencapaian, dan perkembangan anak (Hasan & Indriani, 2020). Meskipun ekspektasi dapat menjadi motivasi positif, tuntutan yang berlebihan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, dan perasaan tidak mampu. Kondisi ini dapat berkembang menjadi pola asuh yang merugikan atau *toxic parenting*. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengkaji lebih lanjut apakah karakteristik *toxic parenting* berperan dalam munculnya kecenderungan *duck syndrome*.

Toxic parenting merupakan pola pengasuhan yang ditandai dengan perlakuan merugikan dari orang tua, seperti kontrol berlebihan, kritik yang tidak konstruktif, serta kekerasan verbal maupun fisik (Fauziah *et al.*, 2024). Pola asuh ini dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan



berpotensi menghambat perkembangan kesejahteraan psikologis serta sosial. Padahal, pola asuh memiliki peranan penting dalam pembentukan karakter melalui interaksi antara orang tua dan anak. Meskipun orang tua pada umumnya berupaya memberikan yang terbaik bagi perkembangan anak, penerapan cara yang kurang tepat dapat menimbulkan dampak negatif berupa pola asuh yang merugikan. Penelitian Ramdani & Azari (2025) terhadap 190 remaja usia 12-15 tahun menunjukkan bahwa 71,8% responden mengalami tekanan mental yang berkaitan dengan *toxic parenting*, seperti kontrol berlebihan dan ekspektasi yang tidak realistis. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko stres dan kecemasan serta berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis remaja.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi positif ketika individu merasa puas terhadap kehidupannya yang mencakup dimensi penerimaan diri, relasi positif, kemandirian, perkembangan pribadi, dan penguasaan lingkungan (Lestari, 2024). Pada masa remaja, kesejahteraan psikologis menjadi indikator penting kesehatan mental serta kemampuan beradaptasi terhadap tekanan lingkungan. Penelitian Alfarina & Jannah (2025) terhadap 181 remaja di Sekolah X Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang (70,2%), sementara 12,7% berada pada kategori rendah dan 17,1% pada kategori tinggi. Temuan tersebut menggambarkan distribusi kesejahteraan psikologis siswa berdasarkan pengukuran menggunakan *Ryff Measure of Psychological Well-Being*. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja masih perlu mendapat perhatian dalam konteks pendidikan.

Remaja dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan pengaruh negatif dari lingkungan sekitarnya. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku maladaptif, seperti kenakalan remaja, serta menghambat kemampuan dalam mengontrol emosi dan diri. Akibatnya, remaja menjadi lebih rentan terhadap tekanan lingkungan yang berdampak pada perkembangan perilaku dan penyesuaian sosialnya. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan psikologis menjadi penting guna mendukung perkembangan remaja yang sehat. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial diperlukan agar remaja mampu beradaptasi secara positif.

Pada penelitian sebelumnya, umumnya mengkaji dampak *toxic parenting* atau fenomena *duck syndrome* secara terpisah. Kajian yang mengintegrasikan bagaimana pola asuh yang merugikan dapat memperkuat tekanan internal pada remaja dengan kecenderungan *duck syndrome* masih terbatas. Keterkaitan kedua variabel tersebut dalam konteks kesejahteraan psikologis remaja belum dijelaskan secara mendalam. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan di SMA Negeri 3 Samarinda pada November 2025 terhadap dua responden, ditemukan adanya indikasi siswa yang mengalami pola asuh *toxic parenting*. Hal ini ditunjukkan melalui kesulitan berkomunikasi secara dua arah dengan orang tua, hambatan dalam bersosialisasi, serta kesulitan mengekspresikan emosi akibat pengalaman kekerasan fisik pada masa sebelumnya. Siswa cenderung memendam perasaan dan menampilkan kondisi seolah-olah baik-baik saja di lingkungan



sekolah. Peneliti juga mengamati kecenderungan *duck syndrome* yang ditandai dengan upaya menutupi tekanan akademik dan emosional melalui penampilan prestasi yang tampak stabil.

Lebih lanjut, siswa yang terlihat mampu mengikuti pembelajaran dengan baik ternyata mengungkapkan adanya tekanan dan kecemasan terkait ekspektasi orang tua terhadap masa depan akademik mereka. Kondisi ini mendorong siswa untuk berusaha lebih keras agar tidak mengecewakan orang tua serta menimbulkan perasaan bersalah ketika hasil belajar tidak sesuai harapan. Siswa juga menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis. Temuan awal tersebut menunjukkan perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai keterkaitan *toxic parenting*, kecenderungan *duck syndrome*, dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Samarinda untuk mengkaji lebih lanjut ketiga variabel tersebut dalam konteks remaja sekolah menengah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 3 Samarinda terhadap 132 responden menggunakan kuesioner skala *Likert*, diperoleh bahwa tingkat *toxic parenting* berada pada kategori tinggi sebesar 16%, sedang 70%, dan rendah 14% berdasarkan pengukuran menggunakan *The Indonesian Version of the Poisonous Parenting Style Scale* (IVPPSS). Pada kecenderungan *duck syndrome*, persentase siswa berada pada kategori tinggi sebesar 17%, sedang 68%, dan rendah 15% berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Larson (dalam Nurbaeti *et al.*, 2023). Sedangkan tingkat kesejahteraan psikologis siswa menunjukkan persentase 17% pada kategori tinggi, 67% sedang, dan 16% rendah berdasarkan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang pada ketiga variabel yang diteliti.

Temuan observasi dan wawancara juga mengindikasikan adanya perilaku yang mencerminkan kesejahteraan psikologis yang kurang optimal pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah karakteristik *toxic parenting* dan kecenderungan *duck syndrome* berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan ketiga variabel tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang lebih efektif dan tepat sasaran. Layanan tersebut dapat berupa bimbingan klasikal, konseling individu, maupun program pengembangan kesejahteraan psikologis siswa.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *toxic parenting*, kecenderungan *duck syndrome*, dan kesejahteraan psikologis remaja.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan sejak bulan November pada semester ganjil 2025/2026, mengurus surat izin observasi awal dan melakukan kunjungan awal untuk melihat kondisi tempat penelitian. Penelitian ini dilaksanakan secara langsung di SMA Negeri 3 Samarinda, Jalan Ir. H. Juanda, Kalimantan Timur.



Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian terdiri dari 150 siswa kelas X di SMA Negeri 3 Samarinda. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan melibatkan 92 responden yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, adapun kriteria sampel meliputi, siswa laki-laki dan perempuan, siswa yang menunjukkan ciri-ciri *toxic parenting* pada kategori sedang dan tinggi, dan siswa yang memiliki kecenderungan *duck syndrome* pada kategori sedang dan tinggi.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini adalah teknik *non-tes* berupa kuesioner. Teknik *non-tes* adalah metode pengumpulan data yang tidak menggunakan tes, akan tetapi menggunakan instrumen berupa skala *Likert* untuk dapat memperoleh suatu informasi yang dibutuhkan dalam penelitian (Sugiyono, 2017). Kuesioner merupakan instrumen tertulis yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk memperoleh informasi dari para responden tentang perilaku, keyakinan, sikap, atau karakteristik seseorang (Neuman, 2014). Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu *toxic parenting* dengan 47 pernyataan, kecenderungan *duck syndrome* dengan 30 pernyataan, dan kesejahteraan psikologis dengan 43 pernyataan.

Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan yaitu adopsi skala *Parenting Style* yang telah dikembangkan oleh Syahid *et al.* (2023) milik Dunham. Adapun indikator yang diukur yaitu orang tua yang melibatkan anak untuk mengejar ambisi pribadi mereka, meskipun bertentangan dengan keinginan serta aspirasi anak itu sendiri. Orang tua yang tidak membangun hubungan yang bermakna dan kurang terlibat secara emosional dengan anak mereka, memberikan sinyal bahwa anak tersebut tidak dianggap penting. Orang tua yang berperilaku seperti hakim, mengevaluasi perilaku, kebutuhan, hasrat, serta cita-cita anak secara kritis, sambil merendahkan dan mengkritik secara emosional dengan kata-kata yang merendahkan.

Instrumen modifikasi skala *duck syndrome* oleh Nurbaeti *et al.* (2023) dengan skala *concealment of distress* oleh Larson. Adapun indikator yang diukur yaitu ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri dan lingkungan, persaingan, bersikap perfeksionis, *self esteem* yang rendah, dan enggan untuk berbagi hal yang menyakitkan dengan orang lain. Terakhir, instrumen kesejahteraan psikologis adaptasi Ryff & Keyes (1995), adapun indikator yang diukur yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas pada instrumen *The Indonesian Version of the Poisonous Parenting Style Scale* (IVPPSS) yaitu sebanyak 41 butir soal valid dan sebanyak 6 *item* butir soal yang tidak valid, dengan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 yakni sebesar 0,959, sehingga instrumen tersebut dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Hasil uji validitas pada instrumen skala *duck syndrome* yaitu sebanyak 24 *item* soal valid dan sebanyak 5 *item* soal yang tidak valid, dengan hasil uji reliabilitas *duck syndrome* menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 yakni 0,894, sehingga



instrumen tersebut dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Hasil uji validitas pada skala *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) yaitu sebanyak 27 *item* soal valid dan 16 soal *item* yang tidak valid, dengan hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* > 0,60 yakni sebesar 0,894, sehingga instrumen tersebut dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk mengukur variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengumpulkan informasi dari 92 sampel siswa dengan menggunakan kuesioner. Peneliti kemudian menggunakan perangkat lunak SPSS untuk memproses data yang terkumpul dan melakukan analisis data. Berikut ini adalah karakteristik subjek penelitian yang diperoleh dari pengolahan yang telah dilakukan, tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian.

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	47	51.09%
	Perempuan	45	48.913%
2	<i>Toxic parenting</i>		
	Tinggi	11	11.96%
	Sedang	81	88.04%
3	<i>Duck syndrome</i>		
	Tinggi	12	13.04%
	Sedang	80	86.96%

Berikut hasil statistik deskriptif dilihat dari nilai rata-rata, minimum, maksimum, *mean*, dan standar deviasi, maka disajikan dalam hasil uji statistik deskriptif yang tersaji pada Tabel 2.

Tabel 2. Descriptive Statistics.

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Toxic Parenting</i>	92	47	217	113.00	32.629
<i>Duck Syndrome</i>	92	80	150	105.32	13.631
Kesejahteraan Psikologis	92	92	151	127.58	13.100

Hasil statistik deskriptif seperti yang ditampilkan dalam Tabel 2 menunjukkan bahwa subjek yang terdata berjumlah 92 orang. Variabel *toxic parenting* memperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 113,00 dengan nilai terendah (*min*) 47 dan nilai tertinggi (*max*) 217. Sedangkan nilai rata-rata (*mean*) pada *duck syndrome* sebesar 105,32 dengan nilai terendah (*min*) 80 dan nilai tertinggi (*max*) 166. Pada variabel kesejahteraan psikologis memperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 130,36 dengan nilai terendah (*min*) 107 dan nilai tertinggi (*max*) 166. Sebaran data pada masing-masing variabel menunjukkan variasi yang cukup luas di antara responden, yang mengindikasikan perbedaan pengalaman dan kondisi individu. Hal ini memberikan gambaran bahwa setiap variabel memiliki tingkat heterogenitas yang dapat mempengaruhi hasil analisis lebih lanjut dalam penelitian. Hasil uji normalitas variabel *toxic parenting*, *duck syndrome*, dan kesejahteraan psikologis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* disajikan pada Tabel 3.



Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Toxic Parenting</i>	.063	Data Normal
<i>Duck Syndrome</i>	.008	Data Tidak Normal
Kesejahteraan Psikologis	.200	Data Normal

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil pengolahan uji normalitas variabel *toxic parenting* adalah 0,063 ($p > 0,05$). Pada nilai uji normalitas, variabel *duck syndrome* sebesar 0,008 ($p < 0,05$), dan pada variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Hasil uji linearitas pada variabel *toxic parenting*, *duck syndrome*, dan kesejahteraan psikologis menggunakan uji linearitas, dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas.

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Toxic Parenting</i>	.000	Data Linear
<i>Duck Syndrome</i>	.002	Data Linear
Kesejahteraan Psikologis	.000	Data Linear

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji linearitas untuk variabel *toxic parenting*, *dack syndrome*, dan kesejahteraan psikologis adalah sebesar kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Simpulannya bahwa data pada ketiga variabel berdistribusi linier. Hasil uji linearitas dengan menggunakan *deviation from linearity* untuk ketiga variabel dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas.

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Toxic Parenting</i>	.613	Data Linear
<i>Duck Syndrome</i>	.589	Data Linear
Kesejahteraan Psikologis	.074	Data Linear

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji lineritas pada ketiga variabel memperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan data pada ketiga variabel adalah berdistribusi linier. Pengujian hipotesis pada penelitian ini digunakan untuk melihat nilai korelasi antara tiga variabel, yaitu *toxic parenting*, *duck syndrome*, dan kesejahteraan psikologis. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product-Moment* menggunakan SPSS.

Tabel 6. Ketentuan Uji Hipotesis.

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig. < 0.05	Hubungan Signifikan
Sig. > 0.05	Hubungan Tidak Signifikan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *toxic parenting* dan *duck syndrome*, terdapat hubungan antara *toxic parenting* dan kesejahteraan psikologis remaja, terdapat hubungan antara *duck syndrome* dan kesejahteraan psikologis remaja, serta terdapat hubungan antara *toxic parenting* dan *duck syndrome* dengan kesejahteraan psikologis remaja. Teknik uji hipotesis yang digunakan yaitu metode kolerasi *Pearson Product-Moment* dengan menggunakan



bantuan SPSS, tersaji pada Tabel 7. Hasil analisis ini memberikan gambaran mengenai kekuatan dan arah hubungan antar variabel yang diteliti.

Tabel 7. Hasil Uji Kolerasi *Pearson Product-Moment*.

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Toxic Parenting</i> dan <i>Duck Syndrome</i>	.395	0.000	Hubungan Signifikan
<i>Toxic Parenting</i> dan Kesejahteraan Psikologis	.343	0.001	Hubungan Signifikan
<i>Duck Syndrome</i> dan Kesejahteraan Psikologis	.457	0.000	Hubungan Signifikan
<i>Toxic Parenting</i> dan <i>Duck Syndrome</i> dengan Kesejahteraan Psikologis	.490	0.000	Hubungan Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis pada Tabel 7, ketiga variabel memiliki nilai sig. ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terdapat hubungan antara *toxic parenting* dan *duck syndrome* dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai sig. ($0,000 < 0,05$). Pada *toxic parenting* dan *duck syndrome* memiliki arah hubungan positif, semakin tinggi *toxic parenting*, maka semakin tinggi *duck syndrome*. Kemudian, pada *toxic parenting* dan kesejahteraan psikologis memiliki arah hubungan negatif, artinya semakin tinggi *toxic parenting*, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Pada *duck syndrome* dan kesejahteraan psikologis memiliki arah hubungan negatif, semakin tinggi *duck syndrome*, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Hubungan *Toxic Parenting* dan *Duck Syndrome*

Hasil korelasi *product moment* menunjukkan nilai sig. $0,000 < 0,05$, mengindikasikan hubungan positif signifikan antara *toxic parenting* dan *duck syndrome* pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda. Artinya, semakin tinggi *toxic parenting* ditandai dengan kontrol berlebihan, komunikasi tidak efektif, tuntutan emosional, kritik berulang, serta minimnya dukungan, semakin tinggi kecenderungan *duck syndrome*, dimana siswa tampil patuh dan stabil di permukaan sambil menyembunyikan perjuangan internal.

Penelitian ini sejenis dengan penelitian Nurbaeti *et al.* (2023), hasil dari penelitian tersebut diperoleh bahwa *trust issue* memiliki hubungan signifikan terhadap *duck syndrome* dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Wang & McLeroy (2023) yang melibatkan 120 responden dari tiga Universitas di Indonesia melalui kuesioner skala *Likert*, menunjukkan bahwa 64,2% mahasiswa cenderung mengalami gejala sedang hingga tinggi pada fenomena *duck syndrome*, dengan faktor dominan berupa ekspektasi keluarga dan perbandingan sosial di media digital.

Menurut Akçay & Ohashi (2024), fenomena *duck syndrome* adalah fenomena yang terjadi ketika seseorang menampilkan kesuksesan mereka, tetapi menyembunyikan kesulitan dan usaha yang sebenarnya mereka lakukan. Fenomena ini dikenal sebagai *floating duck syndrome* yang memunculkan tekanan untuk menunjukkan keberhasilan, sementara menutupi perjuangan di balik layar yang dapat menimbulkan *burnout*, kecemasan, dan masalah kesehatan lainnya. Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura dalam Santrock (2020) yang menyatakan bahwa perilaku individu terbentuk melalui proses belajar dari lingkungan terdekat melalui pengamatan dan



penguatan. Dalam konteks *toxic parenting*, anak belajar bahwa perilaku tertentu seperti kepatuhan dan pengendalian diri secara perilaku, mendapatkan respons yang lebih positif dibandingkan perilaku lain. Proses pembelajaran ini secara berkelanjutan membentuk kecenderungan *duck syndrome* sebagai pola perilaku yang dipelajari.

Hubungan Toxic Parenting dan Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil *output* korelasi *product moment* nilai pada *toxic parenting* dan kesejahteraan psikologi, hasil *output* korelasi nilai signifikansi antara *toxic parenting* dengan kesejahteraan psikologis adalah sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara *toxic parenting* dengan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, arah hubungan positif yang artinya semakin tinggi *toxic parenting*, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian ini sejenis dengan penelitian putri (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *toxic parenting* dengan kesehatan mental, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Singer & Ryff (2018) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup beberapa dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri.

Pola asuh orang tua yang bersifat *toxic* berpotensi menghambat perkembangan dimensi-dimensi tersebut, terutama dalam aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain, karena anak terbiasa menerima penilaian negatif dan kontrol yang berlebihan dari orang tua. Pola asuh yang kurang *supportif* dan minim empati cenderung berkaitan dengan rendahnya rasa percaya diri, keterbatasan otonomi, serta kesulitan dalam membangun relasi interpersonal yang sehat. Sebaliknya, pola asuh yang hangat dan *supportif* berkontribusi positif terhadap perkembangan kesejahteraan psikologis anak.

Hubungan Duck Syndrome dan Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil *output* korelasi *product moment*, nilai pada *duck syndrome* dan kesejahteraan psikologis hasil nilai signifikansi adalah sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara *duck syndrome* dengan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, arah hubungan positif yang artinya semakin tinggi *duck syndrome*, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis remaja.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik *duck syndrome* yang ditandai dengan kecenderungan siswa untuk menampilkan perilaku yang tampak baik, stabil, dan mampu menyesuaikan diri di hadapan lingkungan sosial, meskipun kondisi internalnya belum sepenuhnya optimal. Pola perilaku ini mendorong siswa untuk lebih berfokus pada penyesuaian diri secara eksternal, sehingga kebutuhan psikologis pribadi seperti penerimaan diri, pengembangan potensi, dan pemaknaan hidup, kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Kondisi ini berimplikasi pada menurunnya kualitas kesejahteraan psikologis siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989) dalam Fitri *et al.* (2017) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam menyesuaikan diri secara sosial, tetapi juga oleh kemampuan dalam menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan potensi diri, serta membangun hubungan



yang positif dengan orang lain. Ketika individu terlalu menekankan pada penampilan diri yang tampak baik dan stabil, tanpa diimbangi dengan pemenuhan kebutuhan psikologis internal, maka kesejahteraan psikologis cenderung tidak berkembang secara optimal.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Salma (2025) yang menunjukkan bahwa kecenderungan individu untuk terus menampilkan citra diri yang positif dan terkendali dapat berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis, khususnya pada aspek penerimaan diri dan tujuan hidup. Individu menjadi lebih fokus pada bagaimana dirinya dipersepsikan oleh lingkungan, dibandingkan dengan pemahaman dan pengembangan diri secara menyeluruh.

Hubungan *Toxic Parenting* dan *Duck Syndrome* dengan Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil *output* korelasi *product moment* tersebut, simpulan dari hasil analisis adalah hasil korelasi pada keseluruhan variabel yaitu variabel *toxic parenting* dan *duck syndrome* dengan variabel kesejahteraan psikologis diketahui nilai signifikansi adalah sebesar 0,000 karena nilai sig. $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *toxic parenting* dan *duck syndrome* secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap variabel kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Ryan & Deci (2017), kesejahteraan psikologis individu sangat ditentukan oleh terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu autonomi, kompetensi, dan relasi. Ketiga kebutuhan ini bersifat universal dan saling berkaitan dalam mendukung fungsi psikologis yang sehat. Autonomi mengacu pada kebutuhan remaja untuk merasa memiliki kendali atas pilihan dan perilaku yang dijalani, serta mampu bertindak sesuai dengan nilai dan minat pribadinya. Pada masa remaja, pemenuhan autonomi menjadi penting, karena individu berada pada tahap pembentukan identitas dan kemandirian. Namun, dalam konteks *toxic parenting*, orang tua cenderung menunjukkan perilaku mengontrol, membatasi ruang pengambilan keputusan, serta kurang memberikan kepercayaan kepada anak. Kondisi ini menghambat perkembangan autonomi remaja dan membuat remaja lebih bergantung pada arahan eksternal yang pada akhirnya memicu tekanan psikologis dan kebingungan dalam memahami diri sendiri.

Selain autonomi, kompetensi merupakan kebutuhan untuk merasa mampu, efektif, dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi akademik maupun sosial (Ryan & Deci, 2017). Remaja yang kebutuhan kompetensinya terpenuhi akan menilai dirinya secara positif dan memiliki keyakinan terhadap kemampuannya. Sebaliknya, pola asuh yang ditandai oleh kritik yang berulang, perbandingan sosial, serta penguatan yang bersifat bersyarat dapat mengganggu perkembangan rasa kompeten tersebut. Dalam kondisi ini, remaja cenderung mengaitkan nilai dirinya dengan penilaian eksternal, sehingga meskipun secara objektif terlihat berfungsi dengan baik, remaja tetap merasa ragu terhadap kemampuan diri. Fenomena ini sejalan dengan *duck syndrome*, dimana remaja tampak tenang dan berhasil di permukaan, tetapi secara internal mengalami kelelahan emosional dan keraguan diri. Dalam perspektif *Self-Determination Theory* (SDT), kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan kompetensi belum terpenuhi secara autentik, yaitu berbicara, bertindak, dan melakukan sesuatu berdasarkan kejujuran, keaslian, dan



sesuai dengan nilai-nilai diri sendiri dan kenyataan, tanpa kepalsuan dan juga rekayasa, karena perasaan mampu yang dimiliki tidak bersumber dari pengalaman penguasaan diri yang bermakna, melainkan dari upaya mempertahankan citra diri di hadapan lingkungan.

Kebutuhan psikologis dasar yang ketiga adalah relasi, yaitu kebutuhan untuk merasakan kedekatan emosional, rasa diterima, dan hubungan yang aman dengan orang tua. Relasi yang sehat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan rasa aman bagi remaja dalam menjalani proses perkembangan (Ryan & Deci, 2017; Safnowandi, 2024). Namun, dalam pola *toxic parenting* yang kurang menunjukkan empati, kehangatan, dan keterlibatan emosional, kebutuhan relasi sering kali tidak terpenuhi. Ketika remaja merasa bahwa penerimaan orang tua bersifat tidak konsisten atau bersyarat, mereka cenderung mengalami perasaan tidak aman dan kesepian emosional yang kemudian memperkuat tekanan internal yang dialami (Khawaja & Sahu, 2016).

Ketidakkemampuan memenuhi ketiga kebutuhan psikologis dasar tersebut secara menyeluruh menyebabkan terbentuknya motivasi yang bersifat terkendali (*controlled motivation*), yaitu motivasi yang lebih didorong oleh penyesuaian terhadap ekspektasi eksternal daripada kesadaran dan pilihan pribadi. Dalam jangka panjang, kondisi ini melemahkan regulasi diri yang sehat dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, *toxic parenting* dan *duck syndrome* dapat dipahami sebagai fenomena yang saling berkaitan dalam menurunkan kesejahteraan psikologis remaja, karena keduanya berkontribusi pada terhambatnya pemenuhan kebutuhan autonomi, kompetensi, dan relasi, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka *Self-Determination Theory* (SDT).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic parenting*, kecenderungan *duck syndrome*, dan kesejahteraan psikologis remaja pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Samarinda. Gambaran *toxic parenting*, *duck syndrome*, dan kesejahteraan psikologis siswa kelas X SMA Negeri 3 Samarinda semuanya berada pada kategori sedang hingga tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan emosional, kontrol berlebihan, kritik, serta tuntutan tinggi dari orang tua; cenderung menyembunyikan kelelahan dan kesulitan di balik citra sukses sosial; serta memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang optimal, ditandai rendahnya penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif, dan pengelolaan tekanan.

Analisis korelasi mengonfirmasi hubungan simultan antara *toxic parenting* dan *duck syndrome* dengan kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *toxic parenting* dan kecenderungan *duck syndrome* merupakan faktor yang memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, perhatian terhadap pola pengasuhan yang lebih sehat serta dukungan lingkungan yang positif menjadi hal penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Hasil ini menegaskan pentingnya peran sekolah dalam menyediakan layanan konseling dan program intervensi yang dapat membantu siswa mengelola tekanan emosional secara lebih adaptif, dan juga kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan siswa.



SARAN

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun dan melaksanakan layanan bimbingan dan konseling yang lebih terarah, terutama layanan yang berfokus pada penanganan dampak *toxic parenting* dan *duck syndrome* terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Layanan seperti konseling individu, bimbingan kelompok, pelatihan manajemen emosi, penguatan konsep diri, dan layanan kolaborasi antara guru BK dan guru wali kelas, seperti adanya jadwal teratur saat pengambilan rapor dengan memberikan edukasi singkat mengenai pentingnya pola asuh yang suportif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, pihak SMA Negeri 3 Samarinda, serta seluruh responden yang telah membantu dalam proses penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Akcay, E., & Ohashi, R. (2024). The Floating Duck Syndrome: Biased Social Learning Leads to Effort-Reward Imbalances. *Evolutionary Human Sciences*, 6(1), 1-20. <https://doi.org/10.1017/ehs.2024.20>
- Alfarina, R., & Jannah, R. (2025). Parental Attachment and Peer Support as Predictors of Adolescents' Psychological Well-Being at X Junior High School, Yogyakarta. *Fathana : Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, 3(2), 107-118. <https://doi.org/10.22373/fjpa.v3i2.881>
- Fauziah, R., Kamaliyah, M., & Azzahra, H. (2024). Toxic Parenting dan Dampaknya terhadap Kemerostan Moral Anak. *Tadabbur : Jurnal Integrasi Keilmuan*, 3(2), 102-115. <https://doi.org/10.15408/tadabbur.v3i02.43725>
- Fitri, S., Luawo, M. I. R., & Noor, R. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Laki-laki di SMA Negeri se-DKI Jakarta. *Insight : Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 50-59. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.061.05>
- Hasan, M., & Indriani, N. (2020). Peran Ibu dalam Membentuk Ekspektasi Masa Depan Anak terhadap Pendidikan. In *Universitas Negeri Makassar Berlayar dan Bertransformasi: 60 Pemikiran untuk Indonesia yang Berdaya Saing* (pp. 331-341). Makassar, Indonesia: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hasmar, A. H., & Muslima, M. (2025). Duck Syndrome dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Tinjauan Psikologis dalam Perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(1), 30-40. <https://doi.org/10.22373/t7gpks88>
- Khawaja, N., & Sahu, P. (2016). Parental Conditional Regard, Subjective Well-Being, and Self-Esteem in Adolescents. *Psychological Reports*, 119(3), 721-735. <https://doi.org/10.1177/0033294116666157>
- Lestari, I. (2024). Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) pada Remaja Panti Asuhan Raudhatul Amal Idi Rayeuk. *Skripsi*. Universitas Malikussaleh.
- Neuman, W. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative*



Approaches. London: Pearson Education.

- Nurbaeti, I., Lestari, K. B., & Syafii, M. (2023). Association between Islamic Religiosity, Social Support, Marriage Satisfaction, and Postpartum Depression in Teenage Mothers in West Java, Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Belitung Nursing Journal*, 9(4), 313-321. <https://doi.org/10.33546/bnj.2661>
- Putri, K. G. (2022). Hubungan antara *Toxic Parents* terhadap Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *Istisyfa : Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 75-85. <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa.v1i2.2416>
- Ramdani, U., & Azari, A. A. (2025). Analysis of Factors Influencing Mental Health in Adolescents: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(3), 577-588. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.3.2024.577-588>
- Rinadi, F. R. (2023). Terapi Asertif dengan *Istighfar* untuk Mengurangi *Duck Syndrome* pada Perempuan Karir di Sidoarjo. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Safnowandi, S. (2024). Implementasi Pola Hidup Sehat Berbasis Keluarga. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 165-169. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i4.322>
- Salma, M. N. (2025). Pengaruh Citra Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Putri Darul Hikmah. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Santrock, J. W. (2020). *Life-Span Development (17th Ed.)*. Columbus: McGraw-Hill Education.
- Singer, B. H., & Ryff, C. D. (2018). *New Horizons in Health: An Integrative Approach*. Oxford: Oxford University Press.
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, N., & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 9-36.
- Syahid, A., Irvan, M., Randraputri, R. R. R. Y., & Rahmawati, S. (2023). The Indonesian Version of the Poisonous Parenting Style Scale: Development of Measuring Tools and Adaptation. *Jurnal Ilmu Sosial Mamangan*, 12(3), 775-793. <http://dx.doi.org/10.22202/mamangan.v12i03.7980>
- Wang, Y. C., & McLeroy, A. M. (2023). Poverty, Parenting Stress, and Adolescent Mental Health: The Protective Role of School Connectedness Reexamined. *Children and Youth Services Review*, 153(1), 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107127>