

Dampak Pola Asuh Orangtua dengan *Traits Narcissistic Personality Disorder* (NPD) Terhadap Perkembangan Emosional Anak

Nisa Aulia Rahma¹, Hamzanwadi²

STID Mustafa Ibrahim Al-Islahuddiny^{1,2}

nisaauliarahma275@gmail.com,^{1,2}

Cite this article:

Nisa Aulia Rahma, Hamzanwadi. "Dampak Pola Asuh Orangtua dengan *Traits Narcissistic Personality Disorder* (NPD) Terhadap Perkembangan Emosional Anak." *Al-Ihsan: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2025): 49-58.

Received: 16 Desember 2025

Revised: 07 Januari 2026

Published: 23 Februari 2026

Abstract

Penelitian ini mengkaji dampak psikologis pola asuh orang tua yang memiliki karakteristik Narcissistic Personality Disorder (NPD) terhadap perkembangan emosional anak. Melalui metode telaah pustaka, ditemukan bahwa orang tua dengan traits narsistik cenderung menerapkan pola asuh otoriter, kurang empati, dan menjadikan anak sebagai perpanjangan ego mereka (*self-objectification*). Hasil analisis menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan dalam lingkungan ini berisiko tinggi mengalami disregulasi emosi, rendahnya harga diri (*low self-esteem*), kecemasan kronis, dan kesulitan dalam membentuk relasi interpersonal yang sehat di masa dewasa. Ketidakmampuan orang tua narsistik untuk memberikan validasi emosional menghambat proses individuasi-separasi anak. Simpulannya, intervensi psikologis diperlukan untuk memutus rantai trauma antargenerasi akibat pola asuh narsistik.

Keywords: NPD; Pola Asuh; Perkembangan Emosional; Trauma Anak

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang berfungsi sebagai laboratorium emosional pertama bagi anak. Idealnya, orang tua memberikan rasa aman (*secure attachment*) dan validasi. Namun, fenomena *Parental Narcissism* atau orang tua dengan traits NPD (*Narcissistic Personality Disorder*) menciptakan anomali dalam pola asuh. Orang tua dengan karakteristik ini sering kali melihat anak bukan sebagai individu yang otonom, melainkan sebagai "perpanjangan tangan" dari ego mereka sendiri.

Masalah muncul ketika kebutuhan anak untuk dieksplorasi dan divalidasi bertabrakan dengan kebutuhan orang tua untuk dikagumi dan memegang kendali penuh. Di era digital saat ini, kecenderungan narsistik sering kali teramplifikasi melalui media sosial, di mana anak sering dijadikan instrumen untuk membangun citra positif orang tua, yang berpotensi mengaburkan batasan antara kebutuhan anak dan ambisi orang tua. Tujuan dari telaah pustaka ini adalah untuk membedah secara mendalam bagaimana mekanisme pola asuh narsistik beroperasi dan mengidentifikasi konsekuensi spesifiknya terhadap perkembangan emosional anak. Selain itu,

kajian ini bertujuan untuk mensintesis literatur yang ada guna memberikan pemahaman bagi praktisi pendidikan dan kesehatan mental mengenai pola trauma yang dialami oleh penyintas pola asuh narsistik. Dalam psikologi klinis, perilaku NPD tidak selalu merujuk pada diagnosis gangguan kepribadian penuh, melainkan pada spektrum perilaku. Menurut DSM-5, ciri utamanya adalah grandiositas, kurangnya empati, dan kebutuhan akan validasi eksternal.¹

Dalam perspektif kajian teoretik psikologi perkembangan, Heinz Kohut melalui kerangka *Self Psychology* (1971) menegaskan bahwa orang tua dengan kecenderungan narsistik kerap mengalami kegagalan dalam menjalankan fungsi *mirroring* yang esensial bagi pembentukan diri anak. Fungsi ini seharusnya memungkinkan orang tua untuk secara empatik mencerminkan pengalaman emosional anak secara akurat, sehingga anak merasa diakui, dipahami, dan divalidasi. Namun, pada orang tua narsistik, relasi tersebut justru terbalik; anak tidak diposisikan sebagai subjek yang membutuhkan pemahaman emosional, melainkan sebagai objek yang dituntut untuk merefleksikan kehebatan, prestise, atau superioritas orang tua. Pola relasional semacam ini berpotensi menghambat perkembangan struktur diri yang sehat, karena kebutuhan afektif anak ter subordinasi oleh kebutuhan narsistik orang tua.²

Temuan empiris memperkuat kerangka teoretik tersebut. Penelitian Brummelman et al. (2015) menunjukkan bahwa praktik *parental overvaluation*, yakni kecenderungan orang tua menilai anaknya sebagai individu yang lebih istimewa dibandingkan anak-anak lain, tidak serta merta menghasilkan kepercayaan diri yang adaptif. Sebaliknya, sikap tersebut justru berfungsi sebagai mekanisme penanaman ekspektasi yang tidak realistis, yang dapat memicu perkembangan ciri-ciri narsisme pada anak atau, pada kondisi tertentu, melahirkan kecemasan mendalam akibat tekanan untuk terus memenuhi standar keistimewaan yang dilekatkan oleh orang tua. Dengan demikian, baik dari sisi teori maupun bukti empiris, dapat disimpulkan bahwa kegagalan fungsi *mirroring* dan praktik overvaluasi orang tua berperan signifikan dalam membentuk dinamika psikologis anak yang rentan terhadap gangguan regulasi diri dan relasi interpersonal di kemudian hari.³

Perkembangan emosional mencakup kemampuan anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka secara mandiri. Teori Attachment Bowlby (1988) menekankan bahwa anak dari orang tua narsistik sering kali mengembangkan insecure-avoidant atau disorganized attachment. Hal ini terjadi karena orang tua hanya hadir secara emosional ketika anak berprestasi, dan menjadi dingin atau marah ketika anak menunjukkan kelemahan. Ulasan dari jurnal *Child Abuse & Neglect* sering mengategorikan pola asuh narsistik sebagai bentuk pengabaian emosional (*emotional neglect*) terselubung, karena kebutuhan emosional anak selalu berada di bawah prioritas orang tua.⁴ Kajian mengenai dampak traits NPD orang tua terhadap anak sangat krusial dan menarik karena beberapa alasan:

Trauma yang dialami anak dalam konteks pola asuh narsistik sering kali bersifat tidak kasatmata (*invisible trauma*), sehingga luput dari perhatian sosial maupun institusional. Berbeda dengan kekerasan fisik yang meninggalkan bekas luka konkret dan mudah diidentifikasi, pola asuh narsistik bekerja secara halus melalui relasi emosional yang timpang dan manipulatif. Anak kerap tampak berhasil secara akademik, sosial, maupun material, namun di balik pencapaian

¹ Ion Cascaval, "The Dynamics of Parenting in the Context of Narcissistic Pathology," *Studia Universitatis Moldaviae. Seria Stiințe Ale Educației*, no. 5(185) (June 2025): 278–85, [https://doi.org/10.59295/sum5\(185\)2025_35](https://doi.org/10.59295/sum5(185)2025_35).

² HS Baker and MN Baker, "Heinz Kohut's Self Psychology: An Overview," *American Journal of Psychiatry* 144, no. 1 (1987): 1–9, <https://doi.org/10.1176/ajp.144.1.1>.

³ Eddie Brummelman et al., "Origins of Narcissism in Children," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 112, no. 12 (2015): 3659–62, <https://doi.org/10.1073/pnas.1420870112>.

⁴ John Bowlby, *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory* (Taylor & Francis, 2005).

tersebut tersimpan kehampaan afektif yang mendalam. Kondisi ini mencerminkan apa yang dapat disebut sebagai "kematian emosional", yakni terhambatnya kemampuan anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan memaknai pengalaman emosionalnya sendiri akibat kebutuhan emosionalnya yang secara konsisten diabaikan atau dieksploitasi.

Lebih jauh, pola asuh narsistik memiliki implikasi jangka panjang yang bersifat intergenerasional. Anak yang tumbuh dalam relasi demikian berada pada risiko tinggi untuk mereproduksi pola yang sama di masa dewasa, baik dengan mengembangkan ciri-ciri narsistik sebagai mekanisme pertahanan diri, maupun dengan membentuk pola kepribadian yang sangat kodependen dalam relasi interpersonal. Kedua kecenderungan ini menunjukkan kegagalan internalisasi batas diri yang sehat dan regulasi emosi yang adaptif. Oleh karena itu, upaya memutus siklus intergenerasi tersebut tidak dapat dilepaskan dari pemahaman teoretis yang kuat mengenai dinamika narsisme, mekanisme pertahanan psikologis, serta proses pembentukan diri dalam relasi orang tua-anak.

Dalam konteks sosial yang lebih luas, kajian mengenai pola asuh narsistik menjadi semakin relevan seiring menguatnya budaya yang berorientasi pada citra dan pencapaian (*image-driven culture*). Pada kondisi ini, batas antara pola asuh yang secara sehat mendorong prestasi dan pola asuh yang bermuatan narsistik kerap menjadi kabur. Orang tua dapat dengan mudah menyamakan tuntutan narsistiknya sebagai bentuk dukungan atau ambisi positif bagi anak. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kontribusi strategis dalam memberikan garis demarkasi konseptual yang jelas antara pola asuh yang mendukung perkembangan diri anak secara autentik dengan pola asuh narsistik yang, meskipun tampak adaptif di permukaan, berpotensi menimbulkan kerusakan psikologis jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan rancangan Studi Kepustakaan (*Library Research*). Metode ini dipilih untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan menyintesis teori-teori serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik dampak pola asuh orang tua dengan traits NPD terhadap perkembangan emosional anak. Fokus utama penelitian ini adalah memberikan analisis kritis terhadap literatur yang ada tanpa melakukan observasi lapangan secara langsung. Subjek Penelitian Dokumen ilmiah berupa jurnal nasional/internasional, buku teks psikologi, dan artikel ilmiah yang relevan. Instrumen Peneliti sebagai instrumen utama, dibantu dengan tabel sintesis data dan basis data digital (Google Scholar, ScienceDirect, PubMed). Verifikasi Data Menggunakan Triangulasi Sumber (membandingkan berbagai teori dan hasil penelitian untuk memastikan konsistensi dan validitas informasi, Teknik Analisis Isi (Content Analysis), yang meliputi proses pengumpulan literatur, reduksi data, penyajian data secara sistematis, dan penarikan kesimpulan.⁵

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dinamika Pola Asuh Narsistik dalam Tinjauan Teori Self Psychology

Hasil telaah menunjukkan bahwa orang tua dengan traits NPD gagal menjalankan fungsi "mirroring" yang sehat. Menurut teori Self Psychology dari Heinz Kohut(1971) , anak membutuhkan validasi dari orang tua untuk membangun harga diri yang kokoh. Namun, penelitian menemukan bahwa orang tua narsistik hanya melakukan "mirroring" jika anak

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 19 ed (Alfabeta, 2013), https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf.

mencerminkan kehebatan atau prestasi yang diinginkan orang tua. Kohut, H (1971). Analisis: Anak tidak tumbuh dengan pemahaman "siapa saya", melainkan "bagaimana saya harus bersikap agar diterima". Hal ini menyebabkan kegagalan dalam pembentukan struktur self yang utuh, yang sering kali berujung pada kekosongan identitas di masa dewasa.

Kegagalan Attachment dan Dampaknya pada Regulasi Emosi

Teori Attachment yang dipopulerkan oleh Bowlby menegaskan bahwa hubungan emosional awal antara anak dan pengasuh merupakan fondasi penting dalam pembentukan pola kelekatan dan regulasi emosi sepanjang hidup seseorang (misalnya dalam penelitian terkait hubungan attachment dan dysregulation). Dalam kerangka ini, konsistensi, sensitivitas, dan responsivitas orang tua terhadap kebutuhan emosional anak berperan sebagai faktor protektif utama untuk perkembangan secure attachment. Sebaliknya, lingkungan pengasuhan yang tidak stabil, tidak responsif, atau inkonsisten cenderung memfasilitasi terbentuknya pola insecure attachment yakni insecure-avoidant dan disorganized attachment yang dikaitkan dengan kesulitan mengelola pengalaman emosional kompleks pada masa dewasa.⁶

Pada konteks orang tua dengan kecenderungan narsistik, sejumlah studi empiris menunjukkan bahwa ketidakpastian emosional yang ditunjukkan orang tua seperti memberikan pujian yang berlebihan pada prestasi anak namun menunjukkan kritik tajam atau pengabaian ketika anak mengalami kelemahan dalam menciptakan pola kelekatan yang tidak aman pada anak. Meskipun literatur langsung tentang pengaruh narsistik orang tua terhadap pola attachment anak relatif terbatas, penelitian tentang hubungan antara insecure attachment dan variabel emosional lain menunjukkan bahwa pola attachment insecure meningkatkan risiko dysregulation emosional dan kesulitan dalam pemrosesan afektif pada individu dewasa. Hubungan ini relevan karena pola narsistik pada orang tua juga termasuk faktor risiko bagi ketidakkonsistenan dalam respons emosional dan kebutuhan afektif anak.⁷

Akibat dari pola respons yang tidak konsisten tersebut, anak belajar menginternalisasi atau menekan emosi yang sulit, terutama emosi negatif, sebagai strategi adaptif awal. Secara psikologis, strategi ini berkaitan erat dengan fenomena alexithymia yakni suatu kondisi di mana individu mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan menjelaskan emosinya sendiri. Penelitian lintas konteks attachment menunjukkan bahwa individu dengan attachment avoidant atau insecure lainnya memiliki signifikansi korelasi positif dengan tingkat alexithymia yang lebih tinggi dan dysregulation afektif yang kronis karena keterbatasan pengalaman regulasi emosi yang sehat selama masa kanak-kanak. Dampak jangka panjang dari pola kelekatan tidak aman ini terwujud dalam kesulitan individu untuk mengenali dan meregulasi emosinya secara efektif di kehidupan dewasa. Kesulitan tersebut tidak hanya berkaitan dengan alexithymia, tetapi juga mencerminkan dysregulation emosional yang kronis, yang merupakan faktor risiko bagi gangguan afektif dan masalah interpersonal lainnya di masa dewasa. Hubungan antara insecure attachment dan dysregulation emosional telah dijelaskan dalam literatur sebagai suatu mekanisme di mana pengalaman pengasuhan yang tidak memadai gagal menyediakan model

⁶ Stefania Muzi and Cecilia Serena Pace, "Attachment and Alexithymia Predict Emotional–Behavioural Problems of Institutionalized, Late-adopted and Community Adolescents: An Exploratory Multi-informant Mixed-method Study," *Clinical Psychology & Psychotherapy* 30, no. 5 (2023): 1130–45, <https://doi.org/10.1002/cpp.2862>.

⁷ Valeria Saladino et al., "Attachment Styles, Vulnerable Narcissism, Emotion Dysregulation and Perceived Social Support: A Mediation Model," *Social Sciences* 13, no. 5 (2024): 231, <https://doi.org/10.3390/socsci13050231>.

regulasi emosi yang sehat bagi anak, sehingga hal ini berdampak pada ketidakmampuan individu untuk memproses dan mengungkapkan emosinya dengan adaptif di kemudian hari.⁸

Fenomena Gaslighting dan Distorsi Realitas

Penelitian empiris terbaru tentang gaslighting dalam konteks pengasuhan menunjukkan bahwa gaslighting merupakan bentuk manipulasi psikologis yang dapat merusak keyakinan individu terhadap realitas, ingatan, dan persepsi diri mereka sendiri. Dalam lingkungan keluarga, perilaku ini tidak hanya terjadi dalam hubungan dewasa–dewasa, tetapi juga bisa dilakukan oleh orang tua terhadap anaknya melalui penolakan, pembelokan fakta, serta diskualifikasi pengalaman emosional anak (misalnya, deny, dismiss, dan blame-shift) yang secara konsisten membuat anak meragukan persepsi dan penilaiannya sendiri terhadap peristiwa hidup mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku gaslighting dari orang tua sering membuat anak merasa tidak yakin akan kemampuan dan persepsinya sendiri, serta merasa bersalah atas hal yang sebenarnya bukan kesalahannya. Indikasi jelas dari manipulasi psikologis yang merusak perkembangan kepercayaan diri anak. Literatur psikologis menegaskan bahwa gaslighting merupakan taktik manipulatif yang bertujuan mengacaukan validitas pengalaman subjektif korban, yang secara kronis menimbulkan kebingungan, keraguan terhadap diri sendiri, dan penurunan kemampuan pengambilan keputusan pada masa dewasa.⁹

Dalam kerangka teoritik, Teori Disonansi Kognitif menjelaskan bagaimana individu akan mengalami konflik internal ketika realitas objektif yang dialami bertentangan dengan narasi yang dipaksakan oleh pihak berkuasa, seperti orang tua yang gaslighting anaknya. Disonansi ini memicu tekanan psikologis yang pada akhirnya mendorong anak untuk merasionalisasi ulang pengalaman mereka agar sesuai dengan realitas yang dipaksakan, karena adaptasi ini mengurangi ketidaknyamanan mental akibat pertentangan kognitif tersebut.¹⁰ Dalam jangka panjang, adaptasi ini menimbulkan ketaatan terhadap narasi orang tua dan pengabaian terhadap intuisi diri, yang tampak sebagai bentuk internalisasi narasi yang tidak akurat dan berkontribusi pada kehancuran kepercayaan diri serta kemampuan pengambilan keputusan independen pada individu dewasa. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa gaslighting tidak hanya menjadi isu komunikasi interpersonal keluarga, tetapi juga merupakan bentuk malapraktik psikologis dalam pengasuhan yang memiliki konsekuensi panjang terhadap perkembangan emosional dan kognitif anak.¹¹

Peran Anak sebagai Self-Object (Perpanjangan Ego)

Kajian terhadap dinamika keluarga yang memiliki orang tua dengan ciri narsistik menunjukkan bahwa sistem keluarga semacam ini sering kali menciptakan peran sosial yang kaku dan merugikan bagi anak, seperti “golden child” (anak emas) yang diidealkan dan “scapegoat” (kambing hitam) yang dibebani segala kesalahan (peran ini diberikan bukan

⁸ Isabella K Ferraro and Amanda M Taylor, “Adult Attachment Styles and Emotional Regulation: The Role of Interoceptive Awareness and Alexithymia,” *Personality and Individual Differences* 173 (April 2021): 110641, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110641>.

⁹ Maizan Binti Ahmad and Faridah Mydin Kutty, “Gaslighting, Parenting Styles, and the Mental Health of Secondary School Students,” *Special Education [SE]* 2, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.59055/se.v2i1.26>.

¹⁰ Lillian Darke et al., “Illuminating Gaslighting: A Comprehensive Interdisciplinary Review of Gaslighting Literature,” *Journal of Family Violence*, ahead of print, January 13, 2025, <https://doi.org/10.1007/s10896-025-00805-4>.

¹¹ I. Putu Adi Saskara et al., “Pola Asuh Orangtua dan Pengaruhnya terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini: Analisis Dampak Perilaku Gaslighting Parenting,” *Pratama Widyā: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 8, no. 1 (2023): 15–25, <https://doi.org/10.25078/pw.v8i1.2415>.

berdasarkan kebutuhan perkembangan anak, melainkan sebagai sarana pemenuhan kebutuhan emosional orang tua).¹² Anak emas sering kali menerima penghargaan berlebihan dan tekanan tinggi untuk mempertahankan citra keberhasilan yang mendukung citra diri orang tua, sehingga kemampuan mereka mengembangkan identitas dan otonomi yang autentik terhambat. Sementara itu, anak scapegoat mengalami kritik, tuduhan, dan isolasi emosional secara terus-menerus, yang berkorelasi dengan perasaan rendah diri dan gangguan emosional jangka panjang karena mereka menjadi sasaran proyeksi negatif orang tua.¹³ Dalam konteks ini, teori separation-individuation dari Margaret Mahler menekankan pentingnya proses dimana anak mengembangkan identitas yang terpisah dari figur pengasuh; namun, dalam keluarga narsistik, proses tersebut sering terganggu karena ketergantungan emosional yang dipaksakan oleh orang tua dan penolakan terhadap kemandirian anak, sehingga anak merasa bersalah ketika berusaha mandiri secara emosional atau memisahkan diri dari struktur keluarga yang disfungsi.

Dampak jangka panjang dari pola peran ini sering kali dikategorikan sebagai trauma relasional kronis, dengan banyak penyintas mengalami gejala yang serupa dengan *Complex Post-Traumatic Stress Disorder* (C-PTSD), sebuah kondisi trauma kompleks yang muncul dari paparan stres kronis dan manipulatif dalam hubungan interpersonal jangka panjang (manifestasi termasuk inner critic yang kuat, rasa tidak berharga yang mendalam, dan kesulitan keintiman). Paparan terhadap kritik konstan, ketidakpastian emosional, dan kebutuhan untuk mematuhi narasi orang tua yang dominan dapat menghambat kemampuan anak untuk mempercayai insting mereka sendiri dan mengembangkan batas psikologis yang sehat.¹⁴ Akibatnya, individu dewasa yang dibesarkan dalam sistem keluarga narsistik sering mengalami hubungan interpersonal yang tidak sehat, termasuk pola co-dependency (ketergantungan emosional yang tidak sehat) karena mereka belajar menempatkan kebutuhan orang lain di atas kebutuhan diri sendiri sejak dini. Temuan ini menunjukkan bahwa dinamika keluarga narsistik bukan hanya berdampak pada pola hubungan internal keluarga, tetapi juga memengaruhi perkembangan identitas, regulasi emosi, dan hubungan interpersonal sepanjang hidup.¹⁵

Pembahasan Mendalam: Mekanisme Kerusakan Emosional

Erosi Autonomi dan Enmeshment dalam Pola Asuh Narsistik

Dalam pola asuh narsistik, sering terjadi fenomena enmeshment, yaitu kondisi ketika batas psikologis antara orang tua dan anak menjadi kabur sehingga anak tidak diakui sebagai individu yang memiliki identitas, kebutuhan, dan ruang emosional yang terpisah. Orang tua dengan kecenderungan narsistik cenderung memandang anak sebagai perpanjangan dari diri mereka sendiri, bukan sebagai subjek otonom. Akibatnya, hak anak atas privasi emosional, ekspresi perasaan yang mandiri, dan pengambilan keputusan personal kerap diabaikan atau dianggap sebagai bentuk pembangkangan.¹⁶

¹² Mark Travers, "3 Roles the Children of Narcissists May Carry Into Adulthood | Psychology Today," with Abigail Fagan, Psychology Today, September 3, 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/social-instincts/202509/3-roles-that-children-of-narcissists-carry-for-life>.

¹³ Karyl McBride, "The Narcissistic Family: The Lost Child and The Only Child | Psychology Today," Psychology Today, September 28, 2024, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-legacy-of-distorted-love/202409/the-narcissistic-family-the-lost-child-and-the-only-child>.

¹⁴ Charlotte El-Khalil et al., "Impact of Intergenerational Trauma on Second-Generation Descendants: A Systematic Review," *BMC Psychology* 13, no. 1 (2025): 668, <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03012-4>.

¹⁵ Wayne Pham, "The Family Scapegoat: Understanding Life as the Black Sheep in a Narcissistic Family," Gaslighting Check, December 26, 2025, <https://www.gaslightingcheck.com/blog/scapegoat-role-black-sheep-in-narcissistic-family>.

¹⁶ Longobardi Claudio, "Can Parenting Styles Affect the Children's Development of Narcissism? A Systematic Review," *The Open Psychology Journal* 9, no. 1 (2016): 84–94, <https://doi.org/10.2174/1874350101609010084>.

Berdasarkan perspektif teori sistem keluarga, kondisi ini menempatkan anak pada peran disfungsi sebagai emotional caretaker atau penopang emosional bagi orang tua. Ketika anak mulai menunjukkan kebutuhan untuk mandiri secara emosional—misalnya dengan menetapkan batas atau mengekspresikan perbedaan pendapat—orang tua narsistik sering merespons dengan hukuman relasional, seperti penarikan kasih sayang (emotional withdrawal) atau luapan kemarahan yang intens (narcissistic rage). Pola respons ini menghambat fase perkembangan kemandirian anak dan menginternalisasi keyakinan bahwa otonomi adalah sesuatu yang berbahaya. Dampak jangka panjangnya, individu dewasa yang tumbuh dalam pola ini sering mengalami rasa bersalah yang mendalam ketika memprioritaskan kepentingan diri sendiri, bahkan dalam konteks relasi yang sehat.¹⁷

Dampak Neuropsikologis Stres Kronis pada Perkembangan Otak Anak

Paparan berkelanjutan terhadap lingkungan keluarga yang tidak stabil secara emosional tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi perkembangan otak anak secara neurobiologis. Lingkungan yang ditandai oleh kritik berlebihan, ketidakpastian emosional, dan minimnya empati menciptakan kondisi stres kronis yang mengaktifkan sistem respons ancaman anak secara terus-menerus. Dalam kondisi ini, otak berkembang dalam mode bertahan hidup (survival mode), bukan dalam kondisi aman yang mendukung eksplorasi dan pembelajaran emosional.¹⁸

Temuan dalam kajian neuropsikologi perkembangan menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan oleh figur pengasuh yang kritis dan tidak responsif secara emosional cenderung menunjukkan peningkatan aktivitas pada amigdala—bagian otak yang berperan dalam pemrosesan rasa takut—serta penurunan fungsi dan volume pada prefrontal cortex, yang berperan dalam regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan kontrol impuls. Kondisi ini menjelaskan mengapa banyak individu yang dibesarkan oleh orang tua narsistik mengalami hypervigilance, yakni kewaspadaan berlebihan terhadap tanda-tanda ancaman emosional. Mereka secara tidak sadar terus-menerus memindai ekspresi wajah dan perubahan suasana hati orang lain untuk memastikan keamanan relasional, suatu mekanisme pertahanan yang sering menetap hingga dewasa dan mengganggu fungsi sosial maupun profesional.¹⁹

Internalisasi Kritik dan Pembentukan Internal Critic yang Kejam

Orang tua narsistik kerap menggunakan standar perfeksionisme yang tidak realistis sebagai alat kontrol terhadap anak. Cinta dan penerimaan diberikan secara bersyarat, bergantung pada sejauh mana anak memenuhi ekspektasi orang tua. Dalam situasi ini, kritik bukan sekadar umpan balik perilaku, melainkan menjadi pesan identitas yang merendahkan nilai diri anak. Anak belajar bahwa keberhargaan diri tidak bersifat inheren, melainkan harus terus-menerus dibuktikan melalui pencapaian dan kepatuhan.²⁰

¹⁷ Martina Vignando and Boris Bizumic, "Parental Narcissism Leads to Anxiety and Depression in Children via Scapegoating," *The Journal of Psychology* 157, no. 2 (2023): 121–41, <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2148088>.

¹⁸ William Silva Carvalho, "Toxic Stress and Neurodevelopment: Long-Term Effects on Mental Health," *Brazilian Journal of Development* 11, no. 8 (2025): e81859, <https://doi.org/10.34117/bjdv11n8-052>.

¹⁹ Francesca Assogna et al., "Neurobiological Basis of Childhood Trauma and the Risk for Neurological Deficits Later in Life," in *Childhood Trauma in Mental Disorders*, ed. Gianfranco Spalletta et al. (Springer International Publishing, 2020), https://doi.org/10.1007/978-3-030-49414-8_18.

²⁰ Xinyu Cui, "The Impact of Parenting on Later Development of the Narcissistic Trait," *Journal of Education, Humanities and Social Sciences* 8 (February 2023): 181–86, <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4246>.

Dari sudut pandang teori kognitif-perilaku, pesan-pesan negatif yang berulang ini membentuk skema diri yang disfungsi, seperti keyakinan “Saya hanya berharga jika saya sempurna” atau “Saya adalah beban bagi orang lain”. Seiring waktu, suara kritis orang tua terinternalisasi menjadi internal critic yang kejam, yang terus mengawasi dan menghakimi diri individu bahkan ketika figur orang tua tidak lagi hadir secara fisik. Dampak jangka panjang dari proses ini mencakup kerentanan terhadap depresi persisten dan imposter syndrome, di mana individu merasa tidak layak atas keberhasilan yang dicapai dan hidup dalam ketakutan akan “terbongkar” sebagai tidak kompeten, meskipun bukti objektif menunjukkan sebaliknya.²¹

Siklus Pengabaian Emosional dan Pengalaman Kesepian yang Terselubung

Penting untuk dicatat bahwa dampak pengasuhan narsistik tidak selalu muncul dalam bentuk kekerasan verbal atau perilaku agresif yang eksplisit. Dalam banyak kasus, bentuk yang paling merusak justru adalah childhood emotional neglect (CEN), yaitu pengabaian emosional yang bersifat pasif dan sering kali tidak disadari. Orang tua narsistik mungkin mampu memenuhi kebutuhan material anak dan hadir secara fisik, namun gagal menyediakan kehadiran emosional yang konsisten dan empatik. Ketika anak mengekspresikan kesedihan atau kebutuhan afektif, respons orang tua sering kali berupa pengabaian, minimnya validasi, atau pengalihan fokus pembicaraan kembali kepada diri mereka sendiri (conversational narcissism).²²

Akibat dari pengabaian emosional ini, anak tumbuh dengan pengalaman subjektif berupa “kesepian di tengah keramaian”. Mereka merasakan adanya kekosongan emosional dan ketidakpuasan relasional yang sulit dijelaskan, karena secara lahiriah keluarga tampak utuh dan berfungsi. Ketiadaan pengalaman divalidasi secara emosional membuat anak kesulitan mengenali kebutuhan batin mereka sendiri dan cenderung meremehkan penderitaan psikologis yang dialami. Dalam jangka panjang, kondisi ini berkontribusi pada kesulitan membangun kedekatan emosional yang aman serta perasaan kronis bahwa ada sesuatu yang “salah” dengan diri mereka, meskipun penyebab pastinya tidak mudah diidentifikasi.²³

KESIMPULAN

Berdasarkan telaah mendalam terhadap berbagai literatur dan hasil penelitian terkait, dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua dengan karakteristik Narcissistic Personality Disorder (NPD) menciptakan lingkungan perkembangan yang patologis dan destruktif bagi anak. Berikut adalah poin-poin kunci kesimpulannya: Kegagalan Validasi Emosional seperti Orang tua narsistik gagal menjalankan fungsi mirroring dan empati. Hal ini menyebabkan anak tumbuh dengan “False Self” (diri palsu), di mana mereka mengabaikan kebutuhan emosional pribadi demi memenuhi ekspektasi dan ego orang tua. Hambatan Kemandirian (Individuasi) seperti Anak dianggap sebagai perpanjangan tangan (extension) dari orang tua, bukan individu yang otonom. Akibatnya, fase separation-individuation terganggu, meninggalkan rasa bersalah kronis pada anak saat mencoba untuk mandiri. Trauma Relasional Jangka Panjang seperti dampak dari manipulasi seperti gaslighting dan cinta bersyarat (conditional love) bermanifestasi dalam

²¹ Chiara Manfredi et al., “Parental Criticism, Self-Criticism and Their Relation to Depressive Mood: An Exploratory Study among a Non-Clinical Population,” *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome* 19, no. 1 (2016), <https://doi.org/10.4081/ripppo.2016.178>.

²² Ceyhan Turhan and Ali Eryılmaz, “Understanding Emotional Neglect and Emotional Abuse: A Holistic View from Conceptualization to Intervention,” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 18, no. 1 (2026): 30–53, <https://doi.org/10.18863/pgy.1602868>.

²³ Karina Tavares et al., “How Childhood Neglect Affects Later Life Loneliness,” *Innovation in Aging* 8, no. Supplement_1 (2024): 1249–1249, <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.3997>.

bentuk gangguan psikologis di masa dewasa, termasuk Complex PTSD (C-PTSD), kecemasan kronis, rendahnya harga diri, dan kesulitan membentuk hubungan interpersonal yang sehat. Dampak Neuropsikologis seperti lingkungan yang tidak stabil secara emosional memicu kondisi hypervigilance (siaga tinggi) yang secara fisik memengaruhi perkembangan area otak yang mengatur regulasi emosi dan respon stres. Pemutusan Rantai Trauma seperti tanpa intervensi psikologis yang tepat, pola asuh ini berisiko menjadi trauma antargenerasi. Kesadaran akan pola hubungan yang toksik dan pemulihan melalui terapi adalah kunci utama bagi penyintas untuk menemukan kembali "True Self" mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., Orobio de Castro, B., Overbeek, G., & Bushman, B. J. (2015). Origins of narcissism in children. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(12), 3659–3662. <https://doi.org/10.1073/pnas.1420870112>
- Campbell, W. K., & Miller, J. D. (2011). *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. John Wiley & Sons.
- Horton, R. S., Bleau, G., & Drwecki, B. (2006). Parenting Narcissus: What are the links between parental narcissism and child narcissism? *Journal of Personality*, 74(2), 345–376. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00378.x>
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. International Universities Press.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Basic Books.
- McBride, K. (2008). *Will I ever be good enough? Healing the daughters of narcissistic mothers*. Free Press.
- Miller, A. (1997). *The drama of the gifted child: The search for the true self*. Basic Books.
- Rappoport, A. (2005). Co-narcissism: How we accommodate to narcissistic parents. *The Therapist*, 16(1), 2–7.
- Sarkis, S. M. (2018). *Gaslighting: Recognize manipulative and emotionally abusive people - and break free*. Da Capo Lifelong Books.
- Stern, R. (2007). *The gaslight effect: How to spot and survive the hidden manipulation others use to control your life*. Morgan Road Books.
- Walker, P. (2013). *Complex PTSD: From surviving to thriving: A guide and map for recovering from childhood trauma*. Azure Coyote Publishing.
- McBride, K. (2008). *Will I Ever Be Good Enough? Healing the Daughters of Narcissistic Mothers*. Free Press.
- Behary, W. T. (2013). *Disarming the Narcissist: Surviving and Thriving with the Self-Absorbed*. New Harbinger Publications. (Membahas strategi koping dan dampak relasional).
- Forward, S. (2002). *Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life*. Bantam Books. (Klasik dalam literatur pola asuh disfungsi).
- Gibson, L. C. (2015). *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents*. New Harbinger Publications. (Fokus pada dampak pengabaian emosional dari orang tua narsistik).

Golson, J. G. (2021). The Narcissistic Parent: Understanding the Impact on Children. *Clinical Psychology Review*.