

## **Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif**

### ***Getting To Know The Inner Child, Handling Inner Wounds For A Productive Life***

Oktariani<sup>(1\*)</sup>, Lodiana Ayu<sup>(2)</sup> & Fenty Zahara Nasution<sup>(3)</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Potensi Utama, Indonesia

\*Corresponding author: oktariani1610@gmail.com

#### **Abstrak**

Inner child merupakan hasil pengalaman masa kanak-kanak, baik positif maupun negatif, yang membentuk kepribadian seseorang saat ini. Namun, pengalaman inner child yang negatif seringkali menimbulkan inner child yang terluka atau dinamakan dengan luka batin dan tanpa disadari pada akhirnya akan meninggalkan kesan yang kuat pada diri seseorang. Hal ini juga dapat menyebabkan rasa sakit yang tersembunyi dan pada akhirnya mempengaruhi perilaku dan perilaku seseorang saat dewasa. Penelitian yang dilakukan Anggadewi (2020) menemukan bahwa trauma yang terjadi pada masa kanak-kanak berdampak pada masa remaja. Dampak paling umum yang dirasakan individu dari luka batin ini antara lain kecemasan, kehilangan kendali, kerentanan terhadap emosi negatif, masalah dalam hubungan keluarga, dan gangguan tidur. Beberapa dampak yang sering terjadi, seperti tindakan melukai diri sendiri, kecenderungan bunuh diri, dan agresi. Pelaksanaan kegiatan ini adalah dalam bentuk psikoedukasi yang dalam bentuk mini seminar. Peserta kegiatan ini berjumlah 120 mahasiswa dari Universitas Potensi Utama. Diharapkan setelah pemberian psikoedukasi maka mahasiswa dapat berdamai.

**Kata Kunci:** Inner Child; Kehidupan Produktif; Luka Batin.

#### **Abstract**

*The inner child is the result of childhood experiences, both positive and negative, which shape a person's current personality. However, negative inner child experiences often give rise to a wounded inner child or what is called an inner wound and without realizing it will ultimately leave a strong impression on a person. This can also cause hidden pain and ultimately affect a person's behavior and behavior as an adult. Research conducted by Anggadewi (2020) found that trauma that occurs in childhood has an impact on adolescence. The most common impact felt by individuals is from These emotional wounds include anxiety, loss of control, vulnerability to negative emotions, problems in family relationships, and sleep disorders. Several effects often occur, such as self-harm, suicidal tendencies, and aggression. The implementation of this activity is in the form of psychoeducation in the form of a mini seminar. The participants in this activity were 120 students from the Main Potential University. It is hoped that after providing psychoeducation, students can make peace with their inner child, so they can heal and forgive themselves and others. In the end, individuals can develop and find ways to be more productive in their daily activities and become better individuals*

**Keywords:** Inner Child; Inner Wounds; Productive Life.

#### **Rekomendasi mensitasi :**

Oktariani., Ayu, L. & Nasution, F. Z. (2024), Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin Untuk Hidup Produktif. Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 3 (2): 71-75.

## PENDAHULUAN

Setiap orang yang hidup di dunia ini pasti pernah mengalami dan merasakan berbagai peristiwa dan kejadian masa kecil yang tak terlupakan. Kita mengetahui hal ini dengan sangat baik sebagai *inner child* kita. Selain itu, *inner child* juga mewakili pengalaman masa kecil yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang saat ini.

*Inner child* merupakan hasil pengalaman masa kanak-kanak, baik positif maupun negatif, yang membentuk kepribadian seseorang saat ini. Namun, pengalaman *inner child* yang negatif seringkali menimbulkan *inner child* yang terluka atau dinamakan dengan luka batin dan tanpa disadari pada akhirnya akan meninggalkan kesan yang kuat pada diri seseorang. Hal ini juga dapat menyebabkan rasa sakit yang tersembunyi dan pada akhirnya mempengaruhi perilaku dan perilaku seseorang saat dewasa.

Trauma masa kanak-kanak mengacu pada pengalaman buruk atau berulang yang dialami seseorang semasa kecil. Pengalaman-pengalaman ini dapat menimbulkan trauma yang tidak terselesaikan dan bermanifestasi hingga dewasa. Jika individu memiliki emosi yang di luar kendali, maka individu mungkin menunjukkan bagian diri yang lebih muda dan terluka (Julia & Heyl, 2023).

Pelecehan secara fisik dan verbal serta kurangnya kasih sayang dapat melukai batin anak. Namun, kebanyakan individu hanya membiarkan pengalaman itu berlalu begitu saja, tanpa menyadari bahwa hal itu akan mempengaruhi sikap mereka saat dewasa. Fakta di lapangan mengungkapkan bahwa individu yang memiliki riwayat pelecehan verbal dan ketika masih menjadi anak dituntut sebagai seorang anak harus sempurna. Ketika dewasa, ia berusaha menjadi orang

tua yang berbeda, namun sifat kekanak-kanakan dalam dirinya selalu muncul. Peristiwa tersebut menunjukkan bahwa luka batin seorang anak dapat menimbulkan trauma yang berdampak pada pengasuhan ketika individu menjadi dewasa dan menjadi orang tua (Darmawan, 2024).

Penelitian yang dilakukan Anggadewi (2020) menemukan bahwa trauma yang terjadi pada masa kanak-kanak berdampak pada masa remaja. Bentuk utama peristiwa traumatis pada masa kanak-kanak adalah kekerasan fisik dan seksual. Selain itu, ada pula kejadian traumatis seperti ditinggalkan, ditolak, atau mengalami perpisahan dengan orang terdekat. Dampak paling umum yang dirasakan individu dari peristiwa traumatis ini antara lain kecemasan, kehilangan kendali, kerentanan terhadap emosi negatif, masalah dalam hubungan keluarga, dan gangguan tidur. Beberapa dampak yang sering terjadi, seperti tindakan melukai diri sendiri, kecenderungan bunuh diri, dan agresi.

Penelitian yang dilakukan Aini & Wulan (2023) mengatakan bahwa trauma masa kanak-kanak yang serius antara usia 5 dan 10 tahun, dan "*inner child*" -nya masih ada (bahkan hingga dewasa). *Inner child* muncul dari pengalaman dan peristiwa masa lalu yang menimbulkan masalah dan tidak terselesaikan dengan baik sehingga mengganggu masa depan (Bradshaw, Prince, Pritzker, Sjolom, sebagaimana di kutip dalam Suryana & Latifa, 2023).

*Inner child* lebih dari sekedar gambaran visual atau metafora; ia adalah bagian yang kuat dan berpengaruh dari diri kita sendiri. *Inner child* tidak bisa dilihat melalui kesadaran, namun hipnotis harus digunakan untuk melihat *inner child*. *Inner*

*child* merupakan suatu proses yang melibatkan situasi tertentu mengenai cara berbicara dan menyampaikan emosi.

Individu yang tidak mengetahui atau tidak menyadari *inner childnya*, atau yang mengetahuinya namun mengabaikannya, akan mempunyai dampak negatif terhadap cara mereka berinteraksi dengan lingkungannya. Sebaliknya, individu yang mampu mengenal dan menerima *inner child* dirinya menghasilkan aktivitas yang positif dan orang tersebut dapat berkembang dengan baik.

Dari penjelasan di atas, individu perlu mengatahui bagaimana *inner child* dapat mempengaruhi individu dewasa yang sekarang dan bagaimana cara memaafkan luka batin masa lalu.

## BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dalam bentuk psikoedukasi yang dalam bentuk mini seminar. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13 April 2024. Metode yang di gunakan dalam penyampaian materi adalah dalam bentuk ceramah yang dipresentasikan oleh narasumber, yang kemudian memimpin diskusi antara peserta mini seminar dan narasumber mengenai topik tersebut.

Sebelum melakukan mini seminar ini adalah narasumber dengan melakukan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan *Google Form* untuk mengukur seberapa baik materi yang disampaikan narasumber dapat dipahami oleh peserta mini seminar. Tim atau panitia melakukan analisis data berdasarkan *pre-test* dan *post-test* serta melakukan evaluasi pelaksanaan setelah selesainya kegiatan mini seminar dilakukan. Peserta kegiatan ini berjumlah 120 mahasiswa dari Universitas Potensi Utama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rancangan untuk melihat hasil dari program psikoedukasi ini adalah menggunakan group pre-test dan post-test. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS 26 dengan terlebih dahulu menguji asumsi normalitas.

Tabel 1. Test Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre tests	.135	130	.000	.817	130	.000
Post test	.170	130	.000	.818	130	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat nilai *Sig.* sebesar 0,000 ( $p<0.05$ ) dari data hasil *pre-test* maupun data *post-test* memiliki sebaran data yang tidak normal. Oleh karena itu, pengujian selanjutnya menggunakan teknik nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank-Test*.

Tabel 2. Hasil analisis Wilcoxon Signed Rank-test

Test statistic <sup>a</sup>	Post test – Pre test
Z	-5,338 <sup>b</sup>
Asymp. Sig (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based negative ranks.

Berdasarkan analisis di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis *z* sebesar -5,338<sup>b</sup>, pada taraf signifikan 0,000 ( $p>0.05$ ) yang artinya ada perbedaan pemahaman peserta mini seminar sebelum dan setelah mengikuti kegiatan ini. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi ini memberikan suatu pandangan atau pemahaman yang baru bagi mahasiswa.

Konsep *inner child* pertama kali diperkenalkan oleh psikolog terkenal Carl Jung. *Inner child* kita bisa mengendalikan banyak emosi kita dalam kehidupan sehari-hari, dan banyak diantara kita tidak menyadarinya. Manusia tumbuh dan menjadi dewasa dalam berbagai kondisi dan berbagai peristiwa yang menyertainya. Menurut pendidik dan konsultan Amerika John Elliott Bradshaw,

mengatakan *inner child* tersembunyi dalam masalah masa lalu yang masih belum terselesaikan bahkan bertahun-tahun setelah seseorang mencapai usia dewasa (dalam Itsbya, 2022)

Permasalahan rumit ini kemudian berkembang menjadi sebuah luka yang tidak disadari, seolah-olah dilupakan begitu saja, namun kenyataannya luka itu tetap membekas di hati individu tersebut. Psikolog Diana Raab (sebagaimana di kutip dalam Itsbya, 2022) menemukan bahwa bekas luka trauma masa kecil atau luka batin tetap melekat di alam bawah sadar seseorang dan berdampak besar pada kesehatan mentalnya.

Meski *inner child* lahir dari luka batin yang tersembunyi, namun secara langsung dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang. Batin anak yang lahir dari kenangan buruk seringkali digambarkan mempunyai masalah perilaku. Jika *inner child* individu tidak segera ditangani, dapat menimbulkan masalah dalam hidup dan karier individu di masa depan.



Gambar 1. Proses kegiatan psikoedukasi

Luka batin anak terjadi ketika seseorang, bahkan setelah dewasa kurang percaya diri, tidak suka dikritik, mudah tersinggung, jengkel, cemas, cemas, cemas, dan cemas, membiarkan mereka melakukan tindakannya. Perilaku tersebut merupakan bentuk pertahanan diri terhadap "bahaya" yang ditimbulkan oleh

lingkungan, sebagai wujud pola asuh sejak dini (Surianti, dalam Aini & Wulan, 2023).



Gambar 2. Pemateri menyampaikan materi psikoedukasi

Individu dengan *inner child* yang luka biasanya memiliki masalah dengan kepercayaan, keintiman, perilaku adiktif atau kompulsif, dan saling ketergantungan. Akibatnya, banyak dari mereka yang akhirnya kehilangan keterikatan dan bonding dengan orang tuanya (Surianti, dalam Aini & Wulan, 2023).

Berdamai dengan *inner child* berarti menyembuhkan dan memaafkan diri sendiri, dan orang lain. Harapannya, individu dapat mengembangkan dan mencari cara agar lebih produktif dalam beraktivitas sehari-hari dan menjadi individu yang lebih baik.

Menurut psikiater ada beberapa langkah yang dapat membantu dalam merawat luka batin, yaitu:

1. Mulailah berdialog dengan *inner child* (individu dapat memilih usia berapa pun: 5, 8, 10, 12, dst.) dan tanyakan bagaimana kabarnya dan apakah ada yang salah.
2. Tulislah surat kepada *inner child* individu sendiri dan berikan kesempatan untuk membela diri.
3. Ucapkan kata-kata yang baik kepada *inner child* (misal: Aku cinta kamu, aku hargai kamu, aku bangga padamu, aku dengar kamu, terima kasih, maafkan aku).

4. Lihatlah foto diri semasa kecil dan ceritakan semua hal yang ingin individu dengar saat itu (Julia & Heyl, 2023).



Gambar 3. Foto bersama pemateri dan peserta kegiatan psikoedukasi

## SIMPULAN

Dari hasil pemberian psikoedukasi ini, dapat di lihat mahasiswa sudah mulai paham, bagaimana mereka dapat memahami *inner child* mereka. Dapat memahami luka batin yang sudah terjadi dan bagaimana cara merawat luka batin tersebut. Diharapkan dari pemberian psikoedukasi ini, mahasiswa sudah mampu untuk dapat mengelola emosi mereka dan juga mampu memperbaiki hubungan dengan keluarga terutama dengan orang tua mereka.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih tim pengabdian sampaikan kepada LPPM Universitas Potensi Utama Medan dan Universitas Ekasakti Padang atas *support* dan dukungan, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami berikan kepada mahasiswa Universitas Potensi Utama, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., & Wulan, N. (2023). Pengalaman Trauma Masa Kecil Dan Eksplorasi Inner Child Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Kuningan: Studi Fenomenologi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 33–40. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Darmawan, I. N. (2024). *Inner Child: Sisi tersembunyi yang harus dipahami orang tua*. Pandawa, Disdik, Pemkot. <https://pandawa.disdik.bandung.go.id/artikel/inner-child-sisi-tersembunyi-yang-harus-dipahami-orang-tua>
- Itsbya. (2022). *Berpelukan dengan Inner Child, Cermin Diri yang Terabaikan*. ITS Media Center. <https://doi.org/10.1080/10261133.1993.9673882>
- Julia, B., & Heyl, C. (2023). *Inner Child Work: How Your Past Shapes Your Present*. <https://www.verywellmind.com/inner-child-work-how-your-past-shapes-your-present-7152929>
- Suryana, D., & Latifa, B. (2023). Inner Child Influence on Early Childhood Emotions. *Educational Administration: Theory and Practice*, 29(3), 289–299. <https://doi.org/10.52152/kuey.v29i3.693>