



MIMBAR

Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani

Volume 8 No. 2, 2022

ISSN (print) : 2442-3217 / ISSN (online) : 2716-3806

Email : mimbarjurnal@gmail.com

Homepage : <http://journal.iainsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>

Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka MasaKecil

Surianti

Institut Agama Islam Muhammadiyah, Sinjai

E-mail: rianthysuman@gmail.com

Abstrak

Inner Child dalam diri seseorang digambarkan sebagai suatu sifat dan sikap kekanak-kanakan yang dimiliki setiap individu. Meskipun keadaan pada setiap individu tidaklah selalu sama. karena inner child tersebut terbentuk dari pengalaman saat masih usia anak-anak. Tidak salah jika dikatakan bahwa tindak tanduk seseorang terbentuk karena inner child dalam dirinya. Inner child yang terluka mengakibatkan luka masa kecil yang bisa terbawa sampai usia dewasa dan akan mengganggu perkembangan emosi individu yang mengalami. Konselor dengan menggunakan teknik analisis transaksional dapat membantu konseli dalam mengatasi inner child pada dirinya, membantu untuk bisa memahami peran masing-masing ego agar konseli bisa menyeimbangkan ketiga ego yang ada pada diri individu tersebut

Kata Kunci: *Inner Child*

1. Pendahuluan

Dalam kehidupan manusia, ada banyak peristiwa yang menimbulkan makna tersendiri dalam kehidupan setiap individu. peristiwa atau pengalaman hidup yang menyenangkan yang dialami setiap individu semasa kecil dengan keluarga, lingkungan, dan orang-orang sekitarnya akan memberikan dampak positif terhadap mentalnya dikemudian hari. Sebaliknya, peristiwa atau pengalaman hidup yang tidak menyenangkan yang dialami individu semasa kecil yang mengakibatkan luka batin yang belum terselesaikan akan berpengaruh bagaimana individu tersebut akan bersikap di masa depan yang akan menimbulkan perilaku dan perasaan negatif. Hal ini menyangkut inner child yang ada pada diri individu itu sendiri.

Inner child merupakan sisi kepribadian dalam diri seseorang yang dihasilkan dari pengalaman masa kecil yang berdampak pada kehidupan sekarang atau sisi kekanak-kanakan dalam diri seseorang. Inner Child merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian dimasa lalu yang belum terselesaikan dengan baik (Bradshaw, 1992). Inner child pada diri setiap orang merupakan kepribadian yang terbentuk dari

pengalaman seseorang mengenai bagaimana cara bertindak untuk dicintai yang didapatkan ketika masa kanak-kanak. Tanpa disadari inner child akan muncul ketika dewasa dalam bentuk tingkah laku atau dalam kondisi emosional yang tidak disadari.

Pengalaman menyakitkan yang didapatkan seseorang semasa ia kecil seperti tindakan kekerasan, pengabaian, minimnya kasih sayang dan perlindungan yang didapatkan dari orang tua akan melukai inner child seseorang. Apabila luka tersebut tidak disadari atau disembuhkan maka akan terbawa hingga anak dewasa. Sebagai contoh, seorang anak yang memiliki keluarga broken home, sering menyaksikan pertengkaran orang tuanya. Setelah dewasa, sang anak cenderung akan memiliki sikap tidak percaya diri, sulit percaya dengan orang lain serta takut menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Hal ini dikarenakan karena inner child dalam dirinya terluka sehingga mengakibatkan trauma dan mempengaruhi kehidupan dewasanya. Hal lain yang biasanya terjadi juga adalah munculnya perilaku moderolemodeling, yaitu perilaku atau sikap orang tua yang tidak disukai oleh anak dimasa kecil tanpa disadari akan diteruskan dimasa mendatang ketika anak telah menjadi orang tua. Secara karakteristik seseorang yang inner child-nya terluka akan menunjukkan masalah dengan kepercayaan, keintiman, perilaku adiktif dan kompulsif, serta hubungan saling ketergantungan. Hal inilah yang mengakibatkan banyak dari mereka yang akhirnya memiliki attachment atau bonding yang rendah dengan orang tua. Trauma masa kecil membawa seseorang pada implementasi perilaku ketika ia dewasa yang seringkali merasa tidak percaya diri, anti kritik, mudah tersinggung, mudah marah, takut disakiti orang lain, khawatir, cemas, dan merasa tidak aman. Perilaku tersebut adalah bentuk pertahanan diri terhadap “bahaya” yang diciptakan oleh lingkungan sebagai bentuk manifestasi pola pengasuhan semasa kecil.

Sebagai orang tua kita harus berdamai dengan inner child yang mungkin masih memiliki luka-luka yang belum sembuh. Luka tersebutlah yang membuat kita seringkali salah jalan dalam mengasuh anak, hal-hal sepele yang dilakukan anak biasanya akan menjadi trigger untuk membangunkan lagi inner child yang tertidur. sikap

marah ke anak sebagai wujud ekspresi emosi yang dulu tertahan ketika kita kecil. Yang sebenarnya kita marah pada orang tua kita dulu, tetapi kita melampiaskannya ke anak kita sekarang. Kita secara tidak sadar menganggap bahwa penyebab luka masa kecil itu adalah hal yang normal. Hal inilah yang membuat kita sering kali tanpa sadar menormalisasikan ketika menerapkannya pada anak.

Inner child merupakan masalah mental yang perlu menjadi perhatian khusus untuk ditangani agar tidak terus menerus melukai jiwa anak yang dikemudian hari akan menjadi orang tua. Oleh karena itu, penulis akan memaparkan apa itu inner child dan beberapa metode atau teknik yang bisa menjadi acuan dalam penanganan inner child sehingga akan mudah untuk berdamai dengan masa lalu atau inner child itu sendiri.

2. Metode

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan dan metode yang digunakan adalah studi pustaka (Amar & Cakrawijaya, 2021). Penelitian ini dihadapkan langsung dengan data atau teks yang disajikan, bukan dengan data lapangan atau melalui saksi mata berupa kejadian, peneliti hanya berhadapan langsung dengan sumber yang sudah ada di perpustakaan atau data bersifat siap pakai, serta data-data sekunder yang digunakan (Surianti, 2021).

3. Hasil dan Pembahasan

Inner child pada dasarnya mencakup aspek yang membangun kepribadian seseorang sejak kecil. Kepribadian seseorang terbentuk menjadi dewasa disebabkan oleh pengalaman dan pengetahuan yang diperolehnya dimasa kecil.

Inner child merupakan bagian dari diri seseorang yang dihasilkan dari suatu pengalaman saat masih kecil yang berdampak pada kehidupan sekarang dengan kata lain inner child merupakan bagian dari ego anak, bagaimana ia memperoleh pengalaman di masa kecilnya. Inner child terbentuk dari perasaan atau emosi dalam jiwa anak yang sedang bertumbuh yang akan membentuk mental dan kepribadianya,

jika anak mendapatkan perilaku atau pola asuh yang baik dari lingkungannya, makan jiwa dan kepribadianya akan terpenuhi, sebaliknya jika anak mendapatkan pola asuh yang buruk dari lingkungannya maka akan timbul kekurangan rasa jiwa dan kepribadian (Herawati & Kamisah, 2019)

Pada saat kecil, setiap orang pernah mengalami masa-masa sulit sebagai seorang anak dan juga sebagian besar anak pernah mengalami trauma. Hal inilah yang biasanya membuat inner child yang ada pada diri seseorang menjadi menderita dan juga terluka. Untuk menghindari rasa sakit dan luka yang dialami biasanya dilakukan pengabaian, menghindar dan menekan luka tersebut, menekannya ke alam bawah sadar, atau mengabaikannya dengan harapan luka tersebut akan hilang. akan tetapi inner child yang terlanjur luka tersebut tidak akan dengan mudah hilang selama belum disembuhkan. Inner child tersebut akan terus ada dan menetap dalam diri kita dan mencoba untuk menarik perhatian kita.

Gejala awal dari inner child biasanya akan menimbulkan rasa sedih, marah, takut, dan rasa tidak nyaman dalam diri seseorang disebabkan karena adanya perasaan trauma yang terus menerus disimpan. Jika ini terus berlanjut, seringkali akan ada sikap yang menonjol pada diri seseorang seperti merasakan sakit dalam jiwanya jika berada pada suatu peristiwa yang menyerupai dengan peristiwa yang dialami dahulu, orang seperti ini sering menyalahkan dirinya sendiri walaupun terkadang bukan ia yang bersalah dan orang seperti ini akan sulit merasa percaya pada orang lain dan juga memiliki rasa khawatir yang berlebihan (Yanti, 2020).

Seseorang yang memiliki gejala inner child negatif seringkali merasa insecure, merasa haus akan kasih sayang, merasa tidak berdaya dan merasa dirinya tidak berharga. Hal inilah yang akan terus menerus mengendap dalam jiwa seseorang yang akan dibawanya dalam hubungan pertemanan, pernikahan dan juga hubungan pekerjaan. Jika sewaktu kecil seseorang tidak merasakan kasih sayang maka dampak saat dewasa ia akan mencari kasih sayang dan perhatian yang berlebihan dari orang lain.

Perlu dipahami juga bahwa inner child merupakan bagian dari alam bawah sadar yang terbentuk dari pengalaman masa lalu seseorang. Pengalaman masa kecil seseorang baik yang positif maupun negatif sama-sama berperan dalam pembentukan kepribadian seseorang yang akan berpengaruh ketika kelak ia menjadi dewasa (Raditya Riefananda, 2020). Sering kali kita sebagai orang tua selalu mengeluhkan kenakalan anak, tetapi lupa mengintropeksi diri kita sebagai orang tua yang terkadang melakukan kesalahan yang cukup besar terhadap seperti kurang memberikan perhatian sewaktu ia kecil, kurang memberikan kasih sayang, melabeli anak dengan label yang buruk (Hannifuni'am et al., 2018).

Untuk berdamai dengan inner child yang dialami adalah dengan menyembuhkan dan memaafkan. Meskipun tidak mudah, karena diperlukan proses dan waktu yang tidak instan, tetapi dengan mencoba memahami, mengenali dan menghadapi inner child itu sendiri maka cara tersebut akan membantu untuk berkembang dan lebih mengeksplor diri menjadi lebih baik. Pada dasarnya ketika kita menyadari adanya masalah dalam diri kita hal tersebut bisa menjadi langkah awal untuk penyembuhan diri atau self healing yang tepat (*Diana Rabb 2020*).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan inner child (Rebecca Meliani Sembiring, 2020):

1. Menulis

Dengan menulis kita bisa menuangkan rasa sakit dan kenangan buruk masa lalu, hal ini akan membantu untuk mencurahkan segala emosi negatif yang telah lama dipendam. Meskipun dalam proses tersebut kita akan kembali mengingat dan merasakan kembali luka yang dialami, namun setelah dituangkan dalam sebuah tulisan perasaan kita akan lebih lega dan diri akan mencoba menerima dan juga berdamai dengan luka tersebut.

2. Membuka diri

Proses penyembuhan yang dilakukan akan memakan waktu dan proses yang cukup Panjang. Oleh karena itu penting untuk kita agar selalu membuka diri terhadap hal-hal baru yang akan kita sadari dari masa lalu.

3. Melakukan sesi Ho'oponopono pribadi

Terapi Ho'oponopono merupakan suatu proses memaafkan yang berasal dari Hawaii, terapi ini membantu membangun kembali hubungan dengan orang lain, baik itu inner child kita. pada prosesnya terapi ini dilakukan dengan meluangkan waktu untuk menyendiri dan melakukan kegiatan self talk:

“ I am sorry”. katakanlah pada diri sendiri karena telah memendam emosi negatif dan tidak berusaha menyembuhkannya.

“ Please forgive me” Katakanlah rasa maaf yang mendalam pada inner child kita karena kita tidak peduli dan bahkan mencoba melupakannya. hal ini dapat membantu meningkatkan self love.

“ Thank you” Tunjukkanlah rasa syukur akan kehidupan yang kita punya, termasuk pengalaman yang membentuk sosok kita yang sekarang. serta rasa syukur pada inner child yang telah bertahan dari luka yang pernah ada sebelumnya. Hal ini dapat membantu kita melepaskan emosi negatif yang kita punya.

Inner Child Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional

Dalam kosep Analisis Transaksional dilakukan suatu upaya proses komunikasi antara konselor dan konseli untuk sang konseli memahami dirinya dan juga lingkungannya, serta mampu mengambil keputusan dan menetapkan tujuan berdasar dari nilai yang diyakini konseli. Analisis Transaksional merupakan salah satu model terapi atau pendekatan untuk bisa memahami kepribadian, komunikasi, dan juga relasi individu (Nurhaeni, 2015). Analisis transaksional merupakan pendekatan behavioral-kognitif yang berpendapat bahwa setiap individu memiliki potensi untuk memilih, mengarahkan ulang, atau membentuk ulang nasibnya sendiri (Musifuddin, 2020)

Dalam Analisis Transaksional kita belajar untuk mengenali tiga keadaan ego yaitu ego orang tua, ego dewasa, dan ego anak.

Ego orang tua adalah suatu bagian yang berperan sebagai orang tua. Disaat ego orang tua yang berperan, alhasil kita akan bertindak laku dan perasaan kita akan sama dengan saat orang tua melakukan hal tersebut pada kita. Dalam ego orang tua berisi beberapa perintah seperti perintah jangan, awas, semestinya, harus dan lain-lain. Ego orang tua bisa berperan menjadi orang tua pemelihara atau orang tua pengkritik dalam diri kita.

Ego orang Dewasa merupakan salah satu bagian kepribadian yang mengetahui apa yang sedang terjadi. Ego orang dewasa cenderung bertindak dengan pikiran yang rasional, logis, objektif, bertanggung jawab, tidak menghakimi dan tidak emosional. Dalam ego orang dewasa bisa menghasilkan pemecahan yang terbaik bagi suatu masalah tertentu.

Ego Anak merupakan bagian dari kepribadian seseorang yang bertindak seperti seorang anak yang didasarkan oleh dorongan perasaan dan sifatnya yang tidak spontan (Corey, 2012)

Dalam teori konseling transaksional, inner child berkedudukan dalam ego anak. Dimana inner child negatif timbul dari pengalaman masa kecil yang buruk yang berdampak pada saat dewasa tentang bagaimana individu bersikap ke orang lingkungannya dan bagaimana menghargai diri sendiri. Dalam pandangan analisis transaksional kita tidak perlu lagi melihat terlalu jauh ke masa lalu untuk mengetahui inner child kita. Yang perlu dilakukan hanyalah melihat lebih dalam untuk bisa memahami dan memanggil inner chil tersebut. Dalam konseling analisis transaksional konseli diberikan bantuan agar ia bisa memahami peran masing-masing ego, menempatkan masing-masing ego tersebut di posisi yang sejajar ego orang tua OK, ego dewasa OK, ego anak OK sehingga inner child kita yang terluka bisa kita atasi dengan mendengarkan, memberikan perhatian dan menyelesaikan urusan-urusan

yang belum tuntas baik dengan lingkungan keluarga maupun dengan lingkungan pertemanan kita.

4. Simpulan

Inner child dalam diri individu digambarkan sebagai bagian dari diri seseorang yang tidak ikut tumbuh dewasa melainkan tetap menjadi anak-anak. Inner child ini akan terus bersembunyi dan menetap dalam diri seseorang dan ingatan juga emosi yang dialami saat kecil akan terus bersarang dalam diri seseorang.

Kondisi inner child yang terluka yang dialami individu dimasa kecil tidak akan pernah bisa hilang ketika hanya dibiarkan dan tidak disembuhkan sebab, tentu akan sangat mempengaruhi kehidupan individu ketika kelak ia dewasa apalagi ketika menjadi orang tua.

Beberapa cara yang bisa dilakukan dalam menyembuhkan luka masa kecil atau inner child yang dialami adalah dengan menulis, membuka diri, dan melakukan sesi Ho'oponopono pribadi. Menggunakan teknik konseling transaksional, dimana konselor sebagai helper memberikan bantuan kepada konseli untuk bisa memahami peran masing-masing ego agar bisa menyeimbangkan 3 ego dalam diri konseli tersebut.

Daftar Pustaka

Rabb Diana (2020) *10 Ways to Tap Into Your Inner Child | Psychology Today*. (n.d.).

Retrieved September 21, 2022, from

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-empowerment-diary/202012/10-ways-tap-your-inner-child>

Amar, M. I., & Cakrawijaya, M. H. (2021). Implementasi Analytic Hierarchy Process

Sebagai Metode Penilaian Dalam Seleksi Calon Pemain Handball. *Building of*

Informatics, Technology and Science (BITS), 3(3), 260–268.

<https://doi.org/10.47065/bits.v3i3.1031>

Sembiring Rebecca Meliani (2020) *Apa Itu Inner Child: Cara Mengenal Bagian Diri*

Lebih Dalam dengan Melihat Masa Lalu. (2020, August 8). Satu Persen.

<https://satupersen.net/blog/inner-child-mengenal-bagian-diri-lebih-dalam>

Bradshaw, J. (1992). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*.

Bantam Books.

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage

Learning.

Hannifuni'am, F. F., Abdu, & Aziz. (2018). KONSEP POSITIVE PARENTING

MENURUT MUHAMMAD FAUZIL ADHIM DAN IMPLIKASINYA

TERHADAP PENDIDIKAN ANAK. *Tarbiyat Al-Aulad: Jurnal Pendidikan*

Islam Anak Usia Dini, 1(2). [https://riset-](https://riset-iaid.net/index.php/TA/article/view/104)

[iaid.net/index.php/TA/article/view/104](https://riset-iaid.net/index.php/TA/article/view/104)

Herawati, H., & Kamisah, K. (2019). Mendidik Anak Ala Rasulullah (Propethic

Parenting). *JOURNAL OF EDUCATION SCIENCE*, 5(1).

<https://doi.org/10.3314/jes.v5i1.358>

Musifuddin, M. (2020). Pengaruh Konseling Analisis Transaksional Terhadap

Kemandirian Belajar Siswa. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 4(1), 15–19.

Nurhaeni, Y. (2015). *Penerapan analisis transaksional dasar untuk memperbaiki*

masalah emosi dan perilaku anak dan remaja [Thesis, UNS (Sebelas Maret

University)]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/45082/Penerapan-analisis->

transaksional-dasar-untuk-memperbaiki-masalah-emosi-dan-perilaku-anak-
dan-remaja

Surianti, S. (2021). AGAMA DAN KELOMPOK MINORITAS: KASUS LGBT.

Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani, 7(2), 145–
163. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.772>

Yanti, N. (2020). Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga Dengan Menggunakan

Konseling Keluarga. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 8–
12. <https://doi.org/10.24014/0.8710152>