

Mengenali Inner Child Untuk Berdamai dengan Luka Masa Kecil

Eva Meizara Puspita Dewi^{1*}, Rezti Fany Dwi Putri², Surya Sulistiawati³,
Musdalifa⁴, Ulfiani Syam⁵, Nurul Utami Safaruddin⁶,
Nur Jihad Putri Dwianri⁷

¹⁻⁷ Program Studi Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar

* eva.meizara@unm.ac.id

Abstrak

Inner Child dalam diri seseorang digambarkan sebagai suatu sifat dan sikap kekanak-kanakan yang mungkin dimiliki setiap individu. Meskipun keadaan pada setiap individu tidaklah selalu sama karena *inner child* tersebut terbentuk dari pengalaman saat masih usia anak-anak yang berbeda-beda. Tidak salah jika dikatakan bahwa perilaku seseorang terbentuk karena *inner child* dalam dirinya. *Inner child* yang terluka bisa terbawa sampai usia dewasa dan akan mengganggu perkembangan emosi individu yang mengalaminya. Psikoedukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kognitif partisipan mengenai *inner child* sehingga partisipan dapat mengenali dan berdamai dengan *inner child* dalam dirinya. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 151 orang responden yang terdiri atas mahasiswa, pegawai, guru, IRT, pelajar dan lainnya dari berbagai kalangan dan berbagai wilayah. Psikoedukasi ini menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam psikoedukasi ini adalah alat tes pengetahuan untuk mengecek pengetahuan responden mengenai *inner child*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank- Test* dengan menggunakan SPSS 26. Hasil analisis z sebesar -6,838b berada pada taraf signifikan 0,000 ($p > 0,05$) ini menunjukkan bahwa secara kuantitatif, psikoedukasi ini memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kognitif peserta, dengan demikian hipotesa menyatakan bahwa psikoedukasi dalam bentuk Seminar Nasional secara daring atau Webinar dengan tema "*Inner Child: Berdamai dengan Masa Lalu*" memiliki pengaruh terhadap peningkatan pemahaman kognitif partisipan.

Kata Kunci: *inner child*, luka masa kecil, webinar

Pendahuluan

Skinner (Suharyat, 2009) mengatakan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi yang diberikan oleh individu terhadap stimulus yang diterimanya. Dari segi biologis, perilaku merupakan kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh organisme atau makhluk hidup, jadi perilaku manusia merupakan tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Perilaku manusia dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kepribadian, keluarga, *adverse children experience*, dan lingkungan (Muhopilah & Tentama, 2019).

Faktor-faktor lain yang juga dapat membentuk perilaku individu seperti pengalaman, faktor internal atau biologis individu, pola asuh orang tua, minat, sikap, dan lain

sebagainya. Salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap terbentuknya perilaku individu yaitu pengalaman. Faktor ini dapat berupa pengalaman positif dan/atau pengalaman negatif yang dapat menyebabkan luka atau trauma pada individu. Setiap individu memiliki rekam jejak terhadap kejadian-kejadian yang dialami selama hidupnya mulai dari masa kecil hingga dewasa. John Bradshaw (1992) menjelaskan bahwa *inner child* merupakan pengalaman atau kejadian masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik. Pendapat lain juga menjelaskan bahwa *inner child* merupakan bagian dalam diri individu yang berasal dari pengalaman di masa kecil yang berdampak kepada kehidupan individu di masa sekarang (Mufidah & Isya, 2020). *Inner child* merupakan kumpulan kejadian yang dialami oleh individu pada saat masa kecil (Diamond, 2008).

Usia kanak-kanak merupakan usia dimana individu sangat mudah menyerap segala sesuatu yang dilihat, didengar dan dialami langsung oleh dirinya. Kejadian masa kecil yang dialami individu seperti pengabaian dari orang terdekat, kehilangan orang terdekat, kekerasan secara fisik atau emosional, dapat menyebabkan *inner child* individu terluka yang akan terus dibawa oleh individu bahkan sampai pada masa dewasanya, terlebih jika trauma tersebut tidak pernah disadari dan coba untuk disembuhkan. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiyati (2015) menemukan bahwa anak yang sejak usia dini telah mengalami trauma secara fisik atau psikis akan tumbuh dan berkembang menjadi anak yang depresi, agresif, murung, mudah menangis, melakukan tindak kekerasan pada orang lain, dan dapat mengalami penurunan kognitif.

Penelitian yang dilakukan Anggadewi (2020) menemukan bahwa trauma yang terjadi pada masa kanak-kanak akan berdampak pada masa remaja. Bentuk peristiwa traumatis yang dialami pada masa kanak-kanak yang dominan yaitu peristiwa kekerasan fisik dan seksual. Ada pula peristiwa traumatis lain berupa pengabaian, penolakan, serta pengalaman berpisah dengan orang terdekat. Dampak dari peristiwa traumatis tersebut yang paling banyak dirasakan oleh individu adalah kecemasan, ketidakmampuan dalam mengendalikan diri, mudah beremosi negatif, masalah dalam berelasi dengan keluarga, gangguan tidur. Bahkan adapula dampak yang perlu menjadi perhatian utama dan segera yaitu adanya *self harm*, *suicidal* dan agresivitas pada diri individu.

Kitamura & Nagata (2014) juga mengemukakan bahwa trauma yang terjadi pada masa kanak-kanak akan terus membekas hingga dewasa dan akan mempengaruhi individu dalam menilai dirinya sendiri dan orang lain. Anak yang mengalami kekerasan fisik akan mengembangkan perasaan negatif berupa ketakutan, merasa ditolak oleh lingkungan, dan sakit hati yang membuat anak ketika dewasa akan melakukan segala cara agar diterima oleh orang lain (takut ditinggalkan oleh orang lain). Anak yang mengalami kekerasan seksual, sangat mungkin diancam oleh pelakunya untuk tidak menceritakan hal tersebut kepada siapapun sehingga anak akan merasa malu dan takut. Hal tersebut dapat mengganggu proses pengolahan emosi dan cara mengekspresikan emosi (regulasi emosi) dalam diri anak.

Nuroh (2022) menjelaskan bahwa individu yang tidak mengetahui *inner child* dalam dirinya atau bahkan mengetahui *inner child* tersebut namun membiarkannya akan memberikan pengaruh buruk saat individu berinteraksi dengan lingkungannya. Sebaliknya, individu yang mengetahui dan mampu menerima *inner child* yang ada dalam dirinya akan melahirkan aktivitas yang positif dan individu tersebut mampu mengembangkan diri dengan baik. Perlakuan individu terhadap *inner child* yang ada pada

dirinya akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu kedepannya baik itu dalam aspek percintaan, pekerjaan, keluarga hingga cara individu mengendalikan emosi. Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, maka penting bagi individu untuk mengetahui cara apakah memiliki *inner child* yang terluka atau trauma masa kecil.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang diberikan adalah psikoedukasi dalam bentuk Seminar Nasional secara daring atau lebih dikenal dengan istilah Webinar. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring menggunakan *Zoom Cloud Meeting* dan *Google Formulir* pada tanggal 17 Desember 2022. Metode intervensi yang dipilih yaitu menggunakan seminar dengan memilih satu topik khusus yang dipaparkan oleh narasumber yang kompeten dan kemudian diskusi antara peserta webinar dan narasumber terkait tema yang dipilih. Narasumber yang membawakan materi mengenai "*Inner Child: Berdamai dengan Masa Lalu*" adalah Psikolog yang bergelar Doktor di bidang Psikologi sekaligus Coach Profesional tersertifikasi. Persiapan lain yang dilaksanakan dalam satu rangkaian kegiatan webinar ini adalah pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Google Form* untuk mengukur sejauh mana materi yang dipaparkan oleh Narasumber dapat dipahami oleh peserta. Tim melakukan analisis data berdasarkan *pre-test* dan *post-test* serta melakukan evaluasi pelaksanaan setelah kegiatan webinar selesai.

Peserta webinar ini terdiri atas mahasiswa, pegawai, guru, IRT, pelajar dan lainnya dari berbagai kalangan dan berbagai wilayah dengan total 151 peserta. Ketentuan dalam mengikuti kegiatan seminar adalah sebagai berikut:

1. Peserta melakukan registrasi awal sebagai *database* tim menggunakan *Google Form* yang berisi identitas peserta yakni, nama, alamat, nomor telepon, status pekerjaan, akun media sosial instagram dan alamat email.
2. Bersedia mengikuti rangkaian kegiatan webinar dari awal hingga akhir guna mendapatkan hasil yang maksimal.

Sesi Pre-test

Sesi *pre-test* diberikan kepada para peserta menggunakan *Google Form* yang berisi pertanyaan-pertanyaan seputar materi dan wajib diisi oleh peserta sebelum memasuki ruangan *Zoom meeting* (30 menit sebelum materi dimulai), untuk mengukur pengetahuan para peserta webinar terkait *Inner Child*.

Penyajian Materi Seminar

Sesi penyajian materi diberikan oleh Narasumber, Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog, CPC. Materi disampaikan oleh narasumber selama 60 menit pada tanggal 17 Desember 2022. Pada pelaksanaannya kegiatan ini berlangsung mulai pukul 08.00 s.d. 11.30 WITA.

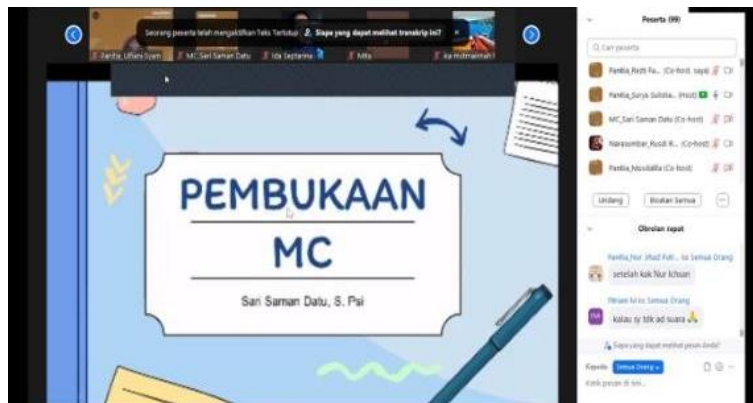
Sesi Tanya Jawab/Diskusi

Sesi ini dilakukan untuk para peserta webinar agar dapat memberikan tanggapan maupun pertanyaan terkait dengan materi yang diberikan oleh narasumber. Sesi ini

dilaksanakan dengan dua cara yakni tanya jawab secara langsung dan juga melalui kolom chat.

Sesi Post-test

Sesi Post-test dilaksanakan di akhir kegiatan setelah rangkaian pembawaan materi dan sesi tanya jawab/diskusi selesai. Pertanyaan post-test sama dengan pertanyaan *pre-test* yang berguna untuk mengetahui kemajuan pengetahuan peserta setelah mengikuti webinar ini.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan



Gambar 2. Sesi penyajian materi oleh narasumber



Gambar 3. Sesi Diskusi



Gambar 4. Sesi Foto Bersama

Penyajian materi oleh narasumber berlangsung selama 60 menit dengan membahas topik terkait *Inner Child*. Materi yang dibahas adalah pengertian dari *inner child*, konsep *inner child*, penyebab *inner child* terluka, mengatasi *inner child* yang terluka, dan *self healing* sebagai proses menyembuhkan diri dari luka batin.

Setelah penyajian materi selesai, moderator kemudian membuka sesi tanya jawab dan diskusi kepada para peserta webinar. Pelaksanaan webinar nasional ini berlangsung dengan baik. Di akhir diskusi dengan narasumber, salah satu peserta juga memberikan testimoni terkait kegiatan webinar ini dan merasa materi yang diberikan sangat bermanfaat. Sebagai penutup sesi webinar, tim juga memberikan *doorprize* berupa *emoney* dan *goodie bag* untuk peserta yang terpilih.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Subjek

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Laki-laki	12	7,9%
2	Perempuan	139	92,1%
	Total	151	100%

Berdasarkan tabel diatas, jumlah partisipan dalam psikoedukasi ini adalah 151 orang. Sebanyak 7,9% atau 12 partisipan berjenis kelamin laki-laki dan 92,1% atau 139 partisipan berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Asal Daerah

No	Asal Daerah	Jumlah	Presentase
1	SulSel	80	53%
2	Luar SulSel	40	26%
3	Luar Sulawesi	31	21%
	Total	151	100%

Berdasarkan tabel 2, jumlah partisipan dalam psikoedukasi ini adalah 151 orang. Sebanyak 53% atau 80 partisipan berasal dari SulSel, kemudian sebanyak 26% atau 40 partisipan berasal dari Luar SulSel dan sebanyak 21% atau 31 partisipan berasal dari Luar Sulawesi.

Tabel 3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Pekerjaan

No	Asal Daerah	Jumlah	Presentase
1	Pelajar/ Mahasiswa	63	42%
2	Pegawai Negeri/ Swasta	61	40%
3	Guru/ Dosen	16	11%
4	Dll.	11	7%
Total		151	100%

Berdasarkan tabel 3, jumlah partisipan dalam psikoedukasi ini adalah 151 orang. Sebanyak 42% atau 42 partisipan memiliki latar belakang sebagai Pelajar/ Mahasiswa, kemudian sebanyak 40% atau 61 partisipan berprofesi sebagai Pegawai Negeri/ Swasta, kemudian sebanyak 11% atau 16 partisipan berprofesi sebagai Guru/ Dosen dan sebanyak 7% atau 11 partisipan mempunyai latar belakang yang berbeda-beda seperti Praktisi Psikologi, Terapis, Dokter, dan lain sebagainya.

Hasil Pelaksanaan Psikoedukasi

Desain program psikoedukasi ini adalah *one group pretest-posttest*. Analisis data dilakukan melalui program SPSS 26 dengan terlebih dahulu melakukan uji asumsi normalitas.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre Test	,140	151	,000	,957	151	,000
Post Test	,196	151	,000	,918	151	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat nilai Sig. sebesar 0,000 ($p < 0.05$) yang artinya keseluruhan data, baik data hasil *pretest* maupun data *posttest* memiliki sebaran data yang tidak normal. Oleh karena itu, pengujian dilanjutkan menggunakan teknik nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank-Test*.

Tabel 5. Hasil analisis Wilcoxon Signed Rank-Test

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-6,838 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan analisis tersebut, ditemukan bahwa hasil analisis z sebesar $-6,838^b$ berada pada taraf signifikan $0,000$ ($p > 0,05$) yang artinya hipotesis diterima, ada perbedaan pemahaman partisipan webinar sebelum dan setelah mengikuti kegiatan webinar. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dalam bentuk Seminar Nasional secara daring atau Webinar dengan tema “Inner Child: Berdamai dengan Masa Lalu” memiliki pengaruh terhadap peningkatan pemahaman kognitif partisipan.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pemahaman kognitif partisipan sebelum dan setelah mengikuti kegiatan webinar. Perbandingan hasil skor pada *pretest* dan *posttest* tergambar pada tabel berikut:

Tabel 6. Mean Rank Pretest dan Posttest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	24 ^a	48,27	1158,50
	Positive Ranks	100 ^b	65,92	6591,50
	Ties	27 ^c		
	Total	151		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa ada 100 partisipan psikoedukasi atau sebesar 66,23% yang mengalami peningkatan pengetahuan, sebesar 27 partisipan atau sebesar 17,88% yang tidak mengalami peningkatan, dan ada 24 partisipan atau 15,89% partisipan yang mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai *inner child: berdamai dengan masa lalu* secara garis besar dapat meningkatkan pengetahuan kognitif partisipan.

Pembahasan

Inner child atau sisi kanak-kanak seseorang tidak dapat dipisahkan begitu saja dengan dirinya. Ia akan tetap ada dan bagaimana cara kitalah menyikapinya agar ia berdampak positif terhadap kehidupan kita nantinya. *Inner child* memiliki dua sisi, positif dan negatif. Individu akan memiliki kedua sisi tersebut berdasarkan pengalaman- pengalaman yang ia dapatkan dari masa kanak-kanak mereka. Kenyataannya, *inner child* negatif sangat besar pengaruhnya terhadap kepribadian seseorang dikemudian hari. Seperti yang dikemukakan oleh Surianti (2022) bahwa pengalaman yang menyakitkan yang didapatkan seseorang sewaktu kecil seperti kekerasan, pengabaian, kurangnya kasih sayang dan perlindungan dari orang tua akan melukai sisi *inner child* seseorang yang bisa terbawa hingga dewasa kelak. Contohnya ketika semasa kecil seseorang melihat pengalaman orang tuanya yang sering bertengkar, maka ketika ia dewasa ia akan menjadi pribadi yang cenderung tertutup, tidak mudah percaya kepada orang lain, serta gampang merasa kesepian. Kepribadian seperti ini akan sangat mengganggu kehidupan seseorang nantinya. Surianti (2022) mengemukakan bahwa *inner child* yang terluka bisa mengakibatkan trauma dan mempengaruhi kehidupan dewasa seseorang.

Sebagai orang tua dan individu yang memahami betapa pentingnya pembentukan kepribadian seseorang berdasarkan pengalaman-pengalaman semasa kecil, diharapkan mampu menjadi pemutus rantai derita untuk generasi kita selanjutnya. Dengan menyadari bahwa pembentukan kepribadian sejak kecil sangatlah penting, kita bisa menciptakan generasi-generasi yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, tim membuat psikoedukasi dengan tema *inner child* : berdamai dengan masa lalu. Yang dimana diharapkan agar semua peserta yang mengikuti psikoedukasi ini dapat menjadi pemutus rantai derita baik untuk diri sendiri ataupun untuk generasi selanjutnya. Dengan menerima, mengakui, dan mencitai sisi kekanakan mereka. Hasil dari psikoedukasi mengenai *inner child*: berdamai dengan masa lalu memberikan hasil bahwa peserta mendapatkan pengetahuan mengenai *inner child*. Peserta yang merupakan dari berbagai kalangan dan latar belakang pendidikan serta pekerjaan, memiliki rasa *awareness* terhadap pentingnya pengalaman masa kecil yang menyenangkan.

Faktor Pendukung

Kegiatan ini terselenggara dengan baik, karena banyak faktor pendukung yang menjadikan suksesnya webinar nasional ini. Beberapa diantaranya:

1. Narasumber yang bertugas merupakan seorang yang handal, dimana beliau adalah seorang dosen, assessor dan professional coach.
2. Tim pelaksana kegiatan bekerja dengan baik dan saling *back up* untuk menjaga kelancaran acara webinar nasional.

Faktor Penghambat

Selama kegiatan berlangsung tidak ada halangan yang berarti, ada beberapa hal cukup menghambat namun dapat segera diatasi, yakni sebagai berikut:

1. Selain itu dikarenakan akun *Zoom Business* yang digunakan maka tingkat privacynya cukup tinggi dan kami semua panitia tidak terlalu familiar dengan pengaturan dalam aplikasi. Hal ini juga mempengaruhi jumlah peserta yang registrasi (239 peserta) cukup banyak berkurang dari yang mengikuti webinar (151 peserta).
2. Tidak semua peserta bersedia mengisi link *google-form* pada *pre-test* dan *post-test* sehingga data yang diterima tidak optimal. Namun, tim pelaksana berusaha menghubungi peserta yang telah mengisi *pre-test* untuk pengisian *post-test*.

Kesimpulan

Hasil psikoedukasi ini menunjukkan bahwa webinar *inner child* sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan kognitif partisipan mengenai *inner child*. Psikoedukasi ini efektif dilakukan karena berdasarkan hasil *pretest* ke *posttest* menunjukkan peningkatan terhadap pengetahuan tentang *inner child*. Pengetahuan mengenai *inner child* diharapkan menjadi langkah awal untuk berdamai dengan masa lalu sehingga partisipan dapat hidup lebih baik.

Setiap orang memiliki *inner child* dengan kapasitas luka yang proses pemulihannya berbeda-beda. Namun penting bagi kita untuk menyadari dan merangkul sisi *inner child* kita lalu memaafkan serta mencintai diri kita. Jika kita terus mengabaikan sisi *inner child* dalam diri kita akan menciptakan rasa sakit yang tidak berujung hingga dapat diturunkan pada generasi kita selanjutnya. Berdamailah dengan masa lalumu dan hidup di masa kini dengan harapan untuk masa depan.

Ucapan Terimakasih

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Dr. H. Ahmad, S. Ag., S. Psi., M. Si. Selaku Ketua Prodi Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan acara kegiatan webinar nasional dalam rangka pengaplikasian Psikologi Positif pada Bidang Klinis.

Referensi

- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1-7.
- Bradshaw, J. (1992). *Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child*. New York: Random House Publishing Group.
- Diamond, D. (2008). *Psikologi Hari Ini Rahasia Esensial Psikoterapi: Inner Child*. Jakarta: Erlangga
- Kitamura, T. & Nagata, T. (2014). Suicidal Ideation Among Japanese Undergraduate Students: Relationships with Borderline Personality Trait, Depressive Mood, And Childhood Abuse Experiences. *American Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 1(2), 7-13.
- Mardiyati, I. (2015). Dampak Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1(2), 26-35.
- Mufidah, E. F., & Isya, R. S. (2020). Inner Child: Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional BK*. 76-83.
- Muhopilah, P., & Tentama, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Bullying. *Jurnal Psikologi Terapan*, 1(2). 99-107.
- Nuroh, S. (2022). Keterkaitan Antara Pola Asuh Dan Inner Child Pada Perkembangan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Counselling Research and Applications*, 2(2), 61-70.
- Suharyat, Y. (2009). Hubungan Antara Sikap, Minat, dan Perilaku Manusia. *Jurnal Region*, 1(3).
- Surianti. (2022). Inner child: memahami dan mengatasi luka masa kecil. *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2).