



Mengenal Inner Child: Jejak Masa Lalu Yang Membentuk Kepribadian

Nopi Nopita Sari

UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukitinggi

Irsyad Bagus Satria

UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukitinggi

Riski Tri Fauzan

UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukitinggi

Hidayani Syam

UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukitinggi

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putiah, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi

Korespondensi penulis: nopinopitasari513@gmail.com

Abstract. *Humans are complex beings shaped by various factors, including past experiences. One of the most influential aspects in personality formation is the inner child, which is the part of ourselves that stores memories, emotions, and childhood experiences. The inner child can affect our behavior, emotions, and relationships with others. Therefore, understanding the inner child is crucial for self-understanding and improving quality of life. This study aims to explore the concept of the inner child and its impact on personality. This study uses a literature review approach. The results show that the inner child is a part of oneself that stores memories, feelings, and childhood experiences that influence personality and behavior in adulthood. The inner child can be wounded due to traumatic experiences or unsupportive parenting, affecting emotional stability, social relationships, and self-confidence. Healing the inner child can be done through writing, self-reflection, and Ho'oponopono therapy. The benefits of healing the inner child include increased self-awareness, emotional healing, improved relationships with oneself and others, and increased self-confidence and courage.*

Keywords: *Inner Child, Emotional, Personality*

Abstrak. Manusia adalah makhluk kompleks yang dibentuk oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa lalu. Salah satu aspek yang paling berpengaruh dalam pembentukan kepribadian adalah inner child, yaitu bagian dari diri kita yang menyimpan kenangan, emosi, dan pengalaman masa kanak-kanak. Inner child dapat mempengaruhi perilaku, emosi, dan hubungan kita dengan orang lain. Oleh karena itu, memahami inner child sangat penting untuk memahami diri sendiri dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang konsep inner child dan bagaimana ia mempengaruhi kepribadian seseorang. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan. Penelitian kepustakaan adalah studi yang mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. Hasil penelitian menunjukkan Inner child adalah bagian dari diri seseorang yang menyimpan kenangan, perasaan, dan pengalaman masa kecil yang mempengaruhi kepribadian dan perilaku di masa dewasa. Inner child dapat terluka akibat pengalaman traumatis atau pola asuh yang tidak mendukung, sehingga mempengaruhi kestabilan emosi, hubungan sosial, dan kepercayaan diri. Penyembuhan inner child dapat dilakukan melalui menulis, membuka diri, dan terapi Ho'oponopono pribadi. Manfaat penyembuhan inner child meliputi meningkatkan kesadaran diri, menyembuhkan luka emosional, memperbaiki hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, serta meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian.

Kata Kunci: Inner Child, Emosional, Kepribadian

LATAR BELAKANG

Di Indonesia, kesadaran akan pentingnya memahami *inner child* masih relatif rendah. Banyak orang belum memahami bagaimana pengalaman masa kanak-kanak dapat mempengaruhi perilaku dan emosi mereka di masa dewasa. Hal ini dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan mental yang tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik.

Namun, dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan, penelitian tentang *inner child* dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bagaimana pengalaman masa kanak-kanak dapat membentuk kepribadian dan perilaku mereka. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program-program intervensi dan pencegahan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat Indonesia.

Dengan meningkatnya pemahaman tentang *inner child*, masyarakat Indonesia dapat lebih siap menghadapi tantangan-tantangan seperti stres, depresi, dan gangguan mental lainnya. Penelitian ini juga dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya memberikan perhatian dan dukungan kepada anak-anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dan bahagia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang konsep *inner child* dan bagaimana ia mempengaruhi kepribadian seseorang, sehingga dapat memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan program-program intervensi dan pencegahan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat Indonesia.

KAJIAN TEORITIS

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 kepribadiannya, jika anak mendapatkan perilaku atau pola asuh yang baik dari

lingkungannya, makan jiwa dan kepribadiannya akan terpenuhi, sebaliknya jika anak mendapatkan pola asuh yang buruk dari lingkungannya maka akan timbul kekurangan rasa jiwa dan kepribadian (Surianti, 2022b).

Menurut Bradshaw, dalam buku *Home Coming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*, *Inner child* adalah istilah untuk menjelaskan konsep mengenai bagian dari diri individu yang berupa anak kecil, yang perlu untuk dicintai dan dirawat. *Inner child* yang dimiliki masing-masing orang dapat berada dalam kondisi baik atau dalam kondisi bermasalah trauma dan terluka (Fahrurnisa et al., 2024).

Diamond mengatakan bahwa *Inner child* merupakan kumpulan peristiwa yang terjadi baik peristiwa buruk maupun peristiwa baik yang dialami anak dan akan membentuk kepribadian anak hingga dewasa. Peristiwa yang terjadi pada anak akan terekam dalam memori sehingga anak mampu mengingat dengan baik apa saja yang telah diajarkan hingga dia tumbuh dewasa. *Inner child* ini sangat berpengaruh pada pribadi dan sikap seseorang (Nuroh, 2022).

Menurut Ikhsan Bella *inner child* dapat terluka dan terbuka kembali apabila tidak diatasi sesegera mungkin akan menyebabkan atau menimbulkan masalah pada kemudian hari. seperti halnya dengan tingkat perceraian dalam sebuah pernikahan. Permasalahan ini perlu dikontrol dan diperbaiki dari sekarang sebelum hal tersebut menjadi dendam yang lama. Istilah luka batin sebenarnya menjadi salah satu istilah populer yang memayungi banyak hal. Dalam dunia psikologi, ada beberapa istilah yang dekat dengan luka batin seperti: trauma, primal wound, unfinished business dan lainnya (Laela & Rohmah, 2021).

Inner child adalah keberadaan anak kecil yang tumbuh dalam tubuh orang dewasa, sehingga sangat berpengaruh terhadap perbuatan individu hari ini dan di masa depan. *Inner child* dapat menyimpan kekuatan, tetapi juga dapat tenggelam karena ketakutan dan luka luka yang diterima sejak lama. Dalam diri setiap individu, *Inner child* memiliki dua sisi yaitu, positif dan negatif, yang dipengaruhi oleh berbagai pengalaman yang dialami dimasa kanak kanak. Mental yang baik dimasa mendatang disebabkan oleh Momen dan peristiwa yang bahagia dan menyenangkan dengan keluarga, orang terdekat, dan lingkungan yang didapatkan setiap individu dimasa kecilnya (Muttaqin et al., 2023).

Inner child merupakan bagian dari individu yang merupakan anak kecil yang harus dicintai, *Inner child* sendiri berbeda di setiap individu ada yang baik dan yang buruk

seperti trauma dan terluka, terjadinya *Inner child* itu berupa kumpulan peristiwa pada anak-anak yang berdampak di usia dewasa.

METODE PENELITIAN

Penelitian yg digunakan dalam penelitian ini adalah studi atau penelitian kepustakaan. Beberapa pengertian studi kepustakaan ialah sebagai berikut (Sari, 2020):

1. Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, dan lain-lain yang relevan dengan topik penelitian.
2. Penelitian kepustakaan adalah studi yang mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti.
3. Penelitian kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian, seperti konsep, teori, dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian tentang pengaruh media pembelajaran berbasis digital terhadap hasil belajar fiqih praktek ibadah siswa.

Dapat disimpulkan bahwa studi kepustakaan adalah studi yang mempelajari referensi, literatur ilmiah, dan hasil penelitian sebelumnya untuk mendapatkan landasan teori dan informasi yang relevan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk-Bentuk Inner Child

Dalam situs The Minds Journal disebutkan empat jenis luka pada *Inner child* yaitu *abandonment*, *trust*, *guild* dan *neglect wound*.

1. *Abandonment wound* adalah seseorang yang cenderung merasa di tinggalkan dan menjadi sangat bergantung pada orang lain karena takut sendiri.
2. *Trust wound* adalah seseorang yang sulit memercayai diri sendiri hingga membutuhkan validasi dari orang lain, takut disakiti dan sering merasa tidak aman.

3. *Guild wound* adalah seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk selalu merasa bersalah ketika ada suatu hal yang tidak sesuai rencana walaupun itu bukan salah dirinya, sulit menerapkan batasan, sulit meminta bantuan.
4. *Neglect wound* adalah seseorang yang memiliki kecenderungan sulit melepaskan sesuai, merepresikan sesuatu, merepresi emosi, punya rasa menghormati diri sendiri rendah, kesulitan mengatakan tidak.

Di buku berjudul *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* dari John Bradshaw secara besar membahas tentang isu masa kecil. Isi dalam buku itu merupakan pernyataan saat perkembangan anak terhambat, perasaan yang terepresi, khususnya kemarahan dan rasa sakit, saat tumbuh menjadi dewasa yang menyimpang dari anak kecil yang terluka didalamnya. John Bradshaw juga mengutarakan bahwa terdapat 3 hal umum yang menyebabkan *Wounded Inner child* yaitu identitas kepribadian, pengalaman sosial, kebutuhan dasar emosional. (Bradshaw, 1992) Identitas kepribadian menjelaskan bagaimana seseorang mengetahui identitas diri. Ketika seseorang kehilangan diri sejatinya, ia kehilangan kontak dengan kepercayaan diri, kemampuannya dalam berinteraksi, dan bersosialisasi. Selanjutnya pengalaman ini juga menjelaskan bagaimana *Wounded Inner child* yang terkontaminasi dengan sikap egois *inner child* menjelang dewasa. Pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sosialnya baik itu dari lingkungan keluarga atau lingkungan sosialnya diluar lingkungan keluarga. Selanjutnya yang ke tiga, emosi menjelaskan bagaimana salah satu cara seseorang membangun diri yang kuat dengan membangun batasan yang kuat. Batasan emosional menunjukkan dimana emosi berakhir dan emosi lainnya dimulai. Bagaimana memberi tahu individu mengenai emosional diri, mengontrol mengelola emosional, berinteraksi dengan lingkungan, bagaimana berfikir optimisme, dan menunjukkan empati.

Pengaruh *Inner child* Terhadap Kepribadian

Pengaruh *inner child* terhadap kepribadian sangat signifikan karena *inner child* merupakan bagian dari diri seseorang yang menyimpan kenangan, perasaan, dan pengalaman masa kecil. *Inner child* ini bisa berperan dalam membentuk bagaimana seseorang merespons dunia, berinteraksi dengan orang lain, dan mengelola emosinya.

Berikut beberapa pengaruh *inner child* terhadap kepribadian (Salimah & Mursalin, 2023):

1. Pembentukan Pola Emosional

Inner child menyimpan emosi-emosi masa kecil seperti rasa aman, takut, cemas, atau bahagia. Jika *inner child* pernah mengalami trauma, penolakan, atau kurang perhatian, hal ini bisa memunculkan pola emosi negatif seperti rasa takut berlebihan, kecemasan, atau rasa tidak percaya diri dalam kepribadian seseorang.

2. Cara Berinteraksi Sosial

Pengalaman masa kecil yang disimpan di *inner child* dapat memengaruhi cara seseorang menjalin hubungan dengan orang lain. Misalnya, *inner child* yang pernah merasa tidak dicintai mungkin membuat seseorang sulit membuka diri atau merasa waspada terhadap orang lain.

3. Pola Percaya Diri dan Harga Diri

Inner child yang merasa dihargai dan dicintai biasanya membentuk pribadi yang percaya diri. Sebaliknya, *inner child* yang terluka dapat menyebabkan rendahnya harga diri atau rasa tidak berharga.

4. Pengambilan Keputusan

Reaksi bawah sadar yang berasal dari *inner child* bisa memengaruhi bagaimana seseorang membuat keputusan, kadang tanpa disadari. Misalnya, seseorang bisa menghindari risiko karena rasa takut yang berasal dari pengalaman masa kecil.

5. Kreativitas dan Kebahagiaan

Inner child yang sehat juga dapat menjadi sumber kreativitas, keceriaan, dan rasa ingin tahu. *Inner child* yang terhubung baik dengan diri dewasa memungkinkan seseorang menikmati hidup lebih penuh dan spontan.

Inner child sangat memengaruhi kepribadian karena bagian ini adalah “penyimpan” inti dari pengalaman dan perasaan masa kecil yang membentuk dasar emosional dan sosial seseorang. Proses penyembuhan *inner child* melalui terapi atau refleksi diri dapat membantu membentuk kepribadian yang lebih sehat dan seimbang.

Berikut adalah penjelasan terkait tanda-tanda *inner child* dalam kestabilan emosional remaja (Anatasya, 2023):

1. Sulit Mengungkapkan Perasaan

Remaja yang memiliki *inner child* terluka sering kali merasa kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh pola asuh yang tidak mendukung ekspresi emosi pada masa kecil, seperti pengabaian atau

sikap otoriter yang melarang anak menunjukkan perasaan. Menurut Erik Erikson, pada fase remaja, individu sedang berusaha menemukan identitas dan menciptakan rasa percaya diri. Jika anak dibesarkan dalam lingkungan yang menekan ekspresi emosional, mereka akan merasa kesulitan untuk berbicara tentang perasaan mereka, bahkan saat mereka ingin melakukannya. Mereka mungkin merasa bahwa emosi mereka tidak diterima atau dihargai, sehingga mereka lebih memilih untuk menyembunyikan perasaan daripada mengungkapkannya.

2. Tidak Terhubung Secara Emosional

Ketidakmampuan untuk terhubung secara emosional dengan orang lain juga merupakan tanda *inner child* yang terluka. Pola asuh yang kurang memberikan perhatian emosional atau kehangatan dapat membuat anak merasa kesulitan untuk membentuk hubungan emosional yang sehat di masa remaja. Erikson, dalam teorinya tentang perkembangan psikososial, menekankan bahwa remaja dalam fase identitas dengan kebingungan peran sangat bergantung pada hubungan sosial mereka untuk menemukan identitas diri yang utuh. Namun, jika remaja telah tumbuh dalam pola asuh yang tidak konsisten atau penuh konflik, mereka mungkin merasa kesulitan untuk menjalin hubungan yang emosional dan saling menguntungkan. Remaja tersebut mungkin mengalami isolasi emosional, di mana mereka merasa terputus dari orang lain dan cemas akan kedekatan emosional.

3. Kesulitan Menerima Umpan Balik

Remaja dengan *inner child* yang terluka juga sering menghadapi kesulitan dalam menerima umpan balik. Pola asuh yang terlalu kritis atau penuh dengan penolakan dapat menyebabkan remaja mengembangkan rasa tidak cukup baik atau rasa takut terhadap penilaian orang lain. Erikson menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap pencarian identitas, dan jika mereka menerima umpan balik yang tidak mendukung atau merendahkan, mereka dapat merasa bingung tentang siapa diri mereka dan merasa terancam oleh pendapat orang lain. Akibatnya, mereka akan sulit menerima kritik atau umpan balik dari orang lain, baik itu dari teman sebaya, guru, maupun orang tua. Mereka mungkin merespons kritik dengan

kemarahan, penolakan, atau bahkan menarik diri, karena umpan balik tersebut dianggap sebagai ancaman terhadap identitas mereka.

Maxine Harley mengemukakan pendapat tentang tanda *inner child* terluka diantaranya yakni (Anatasya, 2023):

1. Rendahnya harga diri seseorang
2. Suasana hati yang tidak stabil
3. Cenderung emosional
4. Kurang bisa membedakan bercanda dan serius
5. Memiliki Masalah Identitas
6. Menjadi pemberontak
7. Memiliki masalah Komitmen
8. Kurang percaya diri
9. Koboahongan berlebihan
10. Sosok yang kompetitif
11. Obsesif, agresif dan pasif.

Proses Penyembuhan Inner Child

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan *Inner child* yaitu:

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:

- a. "I am sorry". katakanlah pada diri sendiri karena telah memendam emosi negatif dan tidak berusaha menyembuhkannya.
- b. "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.
- c. "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.

Dalam menyembuhkan *Inner child* menurut Rebecca ada 3 cara yang pertama menulis dengan ini kita dapat menuangkan rasa sakit yang lama kita pendam, yang kedua Membuka diri terhadap hal-hal baru yang akan kita sadari di masalalu, selanjutnya yang ketiga menggunakan sesi Ho'oponopono pribadi dengan cara self talk dan mengatakan kata-kata yang positif seperti I'am sorry kemudian Please forgive me selanjutnya Thank you.

Manfaat Menerima Dan Menyembuhkan Inner Child

Manfaat menerima dan menyembuhkan *inner child* sangat penting untuk kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang. Berikut beberapa manfaat utamanya:

1. Meningkatkan Kesadaran Diri

Dengan mengenali dan menerima inner child, kita jadi lebih sadar akan kebutuhan, perasaan, dan luka emosional masa kecil yang selama ini mungkin terabaikan.

2. Menyembuhkan Luka Emosional

Inner child sering membawa luka atau trauma masa kecil. Penyembuhan *inner child* membantu mengatasi rasa sakit, ketakutan, atau rasa tidak aman yang belum terselesaikan.

3. Meningkatkan Hubungan dengan Diri Sendiri

Dengan menerima inner child, kita belajar mencintai dan menerima diri secara utuh, termasuk bagian diri yang rentan dan butuh perhatian.

4. Memperbaiki Hubungan dengan Orang Lain

Penyembuhan inner child membantu kita untuk lebih memahami dan mengelola emosi, sehingga hubungan dengan orang lain menjadi lebih sehat dan harmonis.

5. Mengurangi Pola Perilaku Negatif

Banyak kebiasaan atau reaksi negatif berasal dari luka masa kecil. Dengan menyembuhkan inner child, pola-pola tersebut bisa diubah menjadi lebih positif.

6. Meningkatkan Rasa Percaya Diri dan Keberanian

Inner child yang diterima dan disembuhkan akan membuat kita lebih percaya diri menghadapi tantangan hidup karena rasa aman dan diterima dari dalam diri sendiri sudah tumbuh.

7. Membantu Proses Pertumbuhan dan Perkembangan Pribadi

Penyembuhan *inner child* membuka jalan untuk transformasi diri yang lebih dalam dan autentik, sehingga kita bisa hidup lebih penuh dan bermakna.

Penyembuhan *inner child* penting karena masa kecil adalah periode di mana dasar-dasar emosional, kognitif, dan sosial terbentuk. Pengalaman yang tidak diatasi atau trauma yang tidak diproses pada usia dini dapat berdampak besar pada perkembangan psikologis mereka. Dengan memberikan perhatian pada penyembuhan inner child, anak-anak dapat dibantu untuk mengenali dan mengatasi luka emosional mereka dengan cara yang sehat, membangun kepercayaan diri, serta memperbaiki hubungan dengan diri mereka sendiri dan orang lain. Penting untuk diingat bahwa penyembuhan adalah perjalanan yang berlangsung sepanjang hidup. Semakin dini anak mendapatkan dukungan yang tepat, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengatasi tantangan emosional mereka dan berkembang dengan percaya diri (Fahrunnisa et al., 2024).

Pembahasan

Inner child adalah bagian dari diri seseorang yang menyimpan kenangan, perasaan, dan pengalaman masa kecil yang mempengaruhi kepribadian dan perilaku di masa dewasa. *Inner child* dapat terluka akibat pengalaman traumatis atau pola asuh yang tidak mendukung, sehingga mempengaruhi kestabilan emosi, hubungan sosial, dan

kepercayaan diri. Penyembuhan *inner child* dapat dilakukan melalui menulis, membuka diri, dan terapi Ho'oponopono pribadi. Manfaat penyembuhan *inner child* meliputi meningkatkan kesadaran diri, menyembuhkan luka emosional, memperbaiki hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, serta meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian.

Inner child dapat terluka dalam beberapa bentuk, seperti abandonment wound yang membuat seseorang merasa ditinggalkan dan bergantung pada orang lain, trust wound yang membuat seseorang sulit memercayai diri sendiri dan orang lain, guild wound yang membuat seseorang merasa bersalah secara berlebihan, dan neglect wound yang membuat seseorang sulit melepaskan emosi dan memiliki rasa menghormati diri sendiri yang rendah. Faktor-faktor yang menyebabkan Wounded *Inner child* meliputi identitas kepribadian, pengalaman sosial, dan kebutuhan dasar emosional yang tidak terpenuhi, sehingga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berinteraksi dan mengelola emosi.

Inner child memiliki pengaruh signifikan terhadap kepribadian seseorang karena menyimpan kenangan, perasaan, dan pengalaman masa kecil yang membentuk pola emosi, interaksi sosial, percaya diri, pengambilan keputusan, dan kreativitas. Jika *inner child* terluka, dapat menyebabkan pola emosi negatif, kesulitan berinteraksi, rendahnya harga diri, dan pengambilan keputusan yang tidak seimbang. Namun, *inner child* yang sehat dapat menjadi sumber kreativitas, keceriaan, dan kebahagiaan. Penyembuhan *inner child* melalui terapi atau refleksi diri dapat membantu membentuk kepribadian yang lebih sehat dan seimbang.

Tanda-tanda *inner child* terluka dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan hubungan sosial seseorang, seperti kesulitan membangun hubungan sosial, menetapkan batasan, memercayai orang lain, mengungkapkan perasaan, dan menerima umpan balik. Selain itu, juga dapat menyebabkan rendahnya harga diri, suasana hati tidak stabil, kurang percaya diri, masalah identitas, dan perilaku lainnya yang berdampak pada kestabilan emosi dan hubungan sosial di masa remaja dan dewasa. Pola asuh yang tidak mendukung pada masa kecil dapat menjadi penyebab luka *inner child*.

Untuk menyembuhkan Inner Child, seseorang dapat melakukan beberapa cara seperti menulis untuk melepaskan emosi negatif, membuka diri untuk menerima pengalaman masa lalu, dan melakukan sesi Ho'oponopono pribadi dengan self-talk seperti "I am sorry", "Please forgive me", dan "Thank you" untuk memaafkan diri sendiri

dan Inner Child. Cara-cara ini dapat membantu meningkatkan self-love dan membangun hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan orang lain.

Menerima dan menyembuhkan *inner child* sangat penting untuk kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang. Dengan mengenali dan menerima inner child, seseorang dapat meningkatkan kesadaran diri, menyembuhkan luka emosional, memperbaiki hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, mengurangi pola perilaku negatif, meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian, serta membantu proses pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Di lapangan, masih banyak tantangan yang dihadapi dalam membantu masyarakat mengatasi luka inner child. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya akses ke layanan kesehatan mental yang berkualitas dan terjangkau. Banyak masyarakat Indonesia yang masih belum memiliki akses ke layanan kesehatan mental yang memadai, sehingga mereka sulit untuk mendapatkan bantuan yang tepat. Selain itu, masih banyak stigma yang melekat pada kesehatan mental dan pencarian bantuan psikologis di Indonesia. Banyak orang yang masih merasa malu atau takut untuk mencari bantuan psikologis karena takut dianggap lemah atau tidak normal.

Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan inner child. Berikut beberapa saran yang dapat dilakukan:

1. Meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental yang berkualitas dan terjangkau melalui pembangunan infrastruktur kesehatan mental di daerah-daerah terpencil.
2. Mengadakan kampanye kesadaran kesehatan mental dan inner child melalui media sosial, acara komunitas, dan sekolah-sekolah.
3. Melatih lebih banyak tenaga kesehatan mental yang kompeten dan peduli dengan kebutuhan masyarakat.
4. Mengembangkan program-program pencegahan dan intervensi dini untuk masalah kesehatan mental dan inner child.
5. Mengurangi stigma yang melekat pada kesehatan mental dan pencarian bantuan psikologis melalui edukasi dan kampanye kesadaran.

Dengan demikian, masyarakat Indonesia dapat lebih siap untuk menghadapi tantangan kehidupan dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Inner child memiliki pengaruh signifikan terhadap kepribadian dan perilaku seseorang. Luka *inner child* dapat menyebabkan pola emosi negatif, kesulitan berinteraksi, rendahnya harga diri, dan pengambilan keputusan yang tidak seimbang. Namun, penyembuhan *inner child* melalui terapi atau refleksi diri dapat membantu membentuk kepribadian yang lebih sehat dan seimbang. Menerima dan menyembuhkan *inner child* sangat penting untuk kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang. Dengan mengenali dan menerima *inner child*, seseorang dapat meningkatkan kesadaran diri, menyembuhkan luka emosional, memperbaiki hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, mengurangi pola perilaku negatif, meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian, serta membantu proses pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyembuhan *inner child* sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang, serta membantu membentuk kepribadian yang lebih sehat dan seimbang.

DAFTAR REFERENSI

- Anatasya, R. (2023). Inner Child Issue Akibat Hilangnya Peran Ayah karena Perceraian. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3), 121–135.
- Bradshaw, J. (1992). *Home Coming Reclaiming and Healing You Inner Child*. Batam Bools.
- Fahrurnisa, Ramayani, N., Aulia, D., Riski, M., Safitri, Y., & Pengasuhan, P. (2024). Memahami Inner Child Dan Pola Pengasuhannya Pada Anak. *Communnity Development Journal*, 5(6), 12029–12037.
- Laela, M. N., & Rohmah, U. (2021). Keterkaitan Pola Asuh dan Inner Child Pada Tumbuh Kembang Anak. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 40–50.
- Muttaqin, A. M., Ismail, N., & Rahmatullah, A. S. (2023). Inner Child Pada Remaja Panti Asuhan: Peranan Pola Asuh dan Kematangan Beragama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 813–825. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.5054>
- Nuroh, S. (2022). Keterkaitan Antara Pola Asuh Dan Inner Child Pada Perkembangan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Acta Islamica Counsenesia*:

- Counselling Research and Applications*, 2(2), 61–70.
- Salimah, S. Q., & Mursalin, H. (2023). Pengaruh Inner Child Terhadap Kepribadian Mahasiswi di STIBA Ar Raayah Sukabumi. *Mauriduna: Journal of Islamic Studies*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.37274/mauriduna.v4i2.839>
- Sari, M. (2020). NATURAL SCIENCE : Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA , ISSN : 2715-470X (Online), 2477 – 6181 (Cetak) Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 41–53.
- Surianti. (2022a). Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka Masa Kecil. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2).
- Surianti. (2022b). Inner Child: Memahami Dan Mengatasi Luka Masa Kecil. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*.