



Inner Child Issue Akibat Hilangnya Peran Ayah Karena Perceraian

Rachel Anatasya

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

* E-mail: rachellanatsy@upi.edu

Abstract

Inner child is a part that exists in every human being resulting from childhood experiences that have an impact on life to the present. Inner child issues are formed from bad childhood experiences. Bad experiences such as being ignored by parents, lack of attention, not getting enough love will cause emotional pain and will have an impact on an individual's adulthood. This inner child will affect one's personality and way of behaving. The purpose of this study is to find out how the impact on children from the loss of a father's role due to divorce cases and factors as well as how to deal with an injured inner child. The method used in this research is a library study which begins with searching scientific journals through search engines, one form of which is Google Scholar. And in this study the role of BK in dealing with inner child injuries caused by the loss of the father's role due to divorce is to use transactional analysis counseling.

Keyword: *Inner child, Father's role, Divorce, Transactional analysis counseling.*

Abstrak

Inner child merupakan bagian yang ada pada diri setiap manusia yang dihasilkan dari pengalaman masa kecil yang berdampak pada kehidupan sampai masa sekarang. Inner child issue terbentuk dari pengalaman masa kecil yang buruk. Pengalaman-pengalaman yang buruk seperti diabaikan oleh orang tua, kurangnya perhatian, tidak mendapat kasih sayang yang cukup akan menimbulkan luka batin dan akan berdampak pada masa dewasa seorang individu. Inner child ini akan berpengaruh terhadap kepribadian dan cara bersikap seseorang. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana dampak terhadap anak dari hilangnya peran ayah karena kasus perceraian dan faktor faktor serta cara mengatasi inner child yang terluka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan yang diawali dengan melakukan penelusuran jurnal ilmiah melalui search engine yang salah satu bentuknya adalah google scholar. Dan pada penelitian ini peran BK dalam mengatasi inner child yang terluka yang diakibatkan hilangnya peran ayah karena perceraian adalah menggunakan konseling analisis transaksional.

Kata kunci: *Inner child, Peran ayah, Perceraian, Konseling analisis transaksional.*

PENDAHULUAN

Banyaknya peristiwa dalam kehidupan maka akan menimbulkan pula banyak kenangan dalam kehidupan. Peristiwa bahagia yang dialami oleh individu dimasa kecilnya dengan keluarga, lingkungan, teman temannya maka akan memberikan dampak positif bagi kesehatan mentalnya begitu pula sebaliknya peristiwa buruk atau yang tidak menyenangkan selama masa kecilnya akan memberikan luka bagi batinnya yang akan berpengaruh pada bagaimana individu tersebut akan bersikap di masa depannya dan bagaimana perilaku yang ditimbulkan kedepannya (Surianti, 2022). Bagian yang ada pada diri setiap manusia yang dihasilkan dari pengalaman masa kecil yang berdampak pada kehidupan sampai masa sekarang disebut dengan *inner child* (Mufidah & Isya, 2020).

Inner child merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian di masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik. Baik buruknya anak mendapatkan perlakuan pada masa kecilnya (John Bradshaw, 1992). Tanpa disadari bahwa, *inner child* dapat terwujud atau muncul pada diri individu yang sudah dewasa dalam bentuk tingkah laku atau kondisi emosional yang tidak disadari (*unconscious*). *Inner child* ini merupakan bentuk dari ego anak. *Inner child* adalah sisi kepribadian seseorang yang bereaksi yang terasa seperti anak kecil atau sisi kekanak-kekanakan dalam diri seseorang dan itu berpengaruh terhadap kepribadian dan cara bersikap seseorang ketika dewasa (Yunita, 2021). Diamond (2008) 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.

Inner child merupakan bentuk ego dari anak (Mufidah & Isya, 2020). Tidak hanya itu, *inner child* juga berpengaruh terhadap kehidupan seseorang di masa mendatang, termasuk kepribadiannya (Putri, 2021). Kepribadian anak dipengaruhi oleh sikap orang tua, bagaimana orang tua memperlakukan anaknya. Setiap keluarga memiliki peranannya masing-masing. Terutama peran ayah dan peran ibu dalam mendidik anak. Lalu bagaimana jika seorang anak kehilangan peran ayah? Ayah adalah *role model* dalam keluarga (Yunita, 2021). Verkuyl (Elia, 2000) menyatakan peran seorang ayah pada tahun-tahun pertama dalam kehidupan berkeluarga yaitu membantu istrinya untuk merawat anak. Namun setelah itu ayah menjadi kepala keluarga yang berwibawa dan juga melindungi keluarganya dari apapun. Halverson (Elia, 2000) berpendapat bahwa ayah bertanggung jawab atas tiga tugas utama. Pertama, ayah haruslah mengajar anaknya tentang Tuhan dan mendidik anaknya dalam ajaran dan nasehat Tuhan. Kedua, seorang ayah haruslah mengambil peran sebagai pimpinan dalam keluarganya. Ketiga,

ayah haruslah bertanggung jawab atas disiplin. Salah satu penyebab dari hilangnya peran ayah untuk anak yaitu karena perceraian. Perceraian ini pada umumnya terjadi karena adanya permasalahan atau ketidakcocokan dalam rumah tangga sehingga ketika suami dan istri ini dirasa sudah tidak mampu menyelesaikan masalah maka jalan keluar yang diambil adalah perceraian, ketika perceraian ini terjadi akan menyebabkan hilangnya peran seluruh anggota keluarga karena perpisahan tersebut. Ketika hilangnya peran anggota keluarga terutama kurang atau bahkan hilangnya peran ayah dalam menjalankan fungsi ke di keluarga akan membawa berbagai dampak yang tidak baik bagi anak-anaknya yang salah satu dampaknya adalah terlukanya *inner child* anak (Elia, 2000).

Sebagian kecil diantara kita pernah mengalami atau merasakan hal hal yang menyakitkan seperti tindakan kekerasan, tidak mendapatkan kasih sayang, diabaikan oleh orangtua. Beberapa hal tersebut akan melukai *inner child* individu dan dapat menjadi sebuah trauma yang mendalam. Hal tersebut tentu akan membuat masa kecil yang ada didalam diri kita terluka dan menjadi menderita, biasanya banyak orang mengabaikannya atau *denial* hal ini dilakukan karena ingin menghindari rasa sakit tersebut. *Inner child* yang terluka tidak akan bisa hilang sebelum disembuhkan. Ketika ada peristiwa atau kejadian dimasa lalu yang membuat terbukanya kembali luka dimasa kecil maka bisa menjadi sebuah masalah yang cukup besar dalam kehidupan.

Pada individu yang *inner child*nya terluka akan muncul perilaku mode *role modeling*, 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 individu 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 (Surianti, 2022). Seseorang yang memiliki permasalahan *inner child* atau yang memiliki trauma pada masa kecilnya akan membawa individu pada implementasi perilaku ketika dewasa yaitu kurangnya rasa percaya diri, mudah marah, mudah tersinggung, takut disakiti, mudah khawatir, gelisah, cemas, tidak mau di kritik, mudah tersinggung, selalu merasa tidak aman. Perilaku perilaku tersebut merupakan bentuk perhatian diri yang diciptakan oleh lingkungannya sebagai bentuk wujud dari pola pengasuhan pada masa kecil.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian studi kepustakaan (*library research*). Penelitian studi kepustakaan adalah jenis penelitian yang menggunakan kajian literatur, buku, catatan, hasil penelitian sebelumnya yang relevan, dan referensi lainnya dalam pengumpulan informasi dan data secara mendalam, serta sebagai landasan teori untuk mendapatkan jawaban mengenai masalah yang akan diteliti (Mufidah & Isya, 2022). 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). Pada penelitian ini diawali dengan melakukan penelusuran jurnal ilmiah melalui *search engine* yang salah satu bentuknya adalah Google Scholar dengan menggunakan kata kunci *inner child*, peran ayah, perceraian, konseling analisis transaksional.

Mufidah dan Isya (2020) mengemukakan prosedur penelitian dalam studi kepustakaan (*library research*) mencakup tujuh hal yaitu pemilihan topik, eksplorasi informasi, menentukan fokus penelitian, pengumpulan sumber data, membaca sumber data, membuat dan mengolah catatan penelitian dan yang terakhir adalah menyusun laporan penelitian.

Sangat penting dalam suatu penelitian untuk menentukan metode seperti apa yang akan digunakan. karena metode ini akan menjadi arahan atau pedoman agar tercapainya tujuan dalam suatu penelitian. Metode penelitian merupakan suatu cara untuk memperoleh pemecahan terhadap berbagai permasalahan penelitian (Cresweel, 2010). Sugiyono (2012) mengungkapkan bahwa “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

HASIL

Hilangnya Peran Ayah Karena Perceraian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh McAdoo (1993) ada beberapa peranan ayah dalam keluarga yaitu:

- a. *Provider*, penyedia dan pemberi fasilitas (pendidikan) untuk mencukupi kebutuhan dalam menunjang prestasi anaknya.
- b. *Protector*, memberikan perlindungan kepada anaknya memberi tahu apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh anaknya.

- c. *Decision maker*, pengambil keputusan peran ayah dalam decision maker ini yaitu membantu anaknya ketika mengahamai kesulitan belajar, memberikan motivasi kepada anaknya agar semangat belajarnya tinggi.
- d. *child specialiser & educator*, sebagai pendidik agar anak memiliki jiwa sosial yang tinggi
- e. *nurtured mother*, pendamping ibu selalu berdiskusi mengenai permasalahan yang dialami anak.

Hart (2002) menegaskan bahwa ayah memiliki peran dalam keterlibatannya dalam pengasuhan anak yaitu:

- a. *Economic Provider*, pendukung dan pelindung finansial untuk keluarga
- b. *Friend & Playmate*, menjadi teman bermain untuk anaknya
- c. *Caregiver*, memberikan afeksi agar anak merasa hangat dan nyaman
- d. *Teacher & Role Model*, menjadi guru sekaligus teladan bagi anaknya
- e. *Monitor and disciplinary*, pengawasan terhadap anak ketika anak sudah memiliki tanda-tanda adanya penyimpangan maka ayah perlu bertindak untuk mendisiplinkan anaknya
- f. *Protector*, menjaga keamanan dari bahaya yang menyerang anaknya
- g. *Advocate*, menjamin kesejahteraan untuk anaknya
- h. *Resource*, mendukung keberhasilan anaknya dengan memberikan berbagai dukungan kepada anaknya.

Berdasarkan beberapa ahli yang mengemukakan tentang peran ayah dalam keluarga maka dapat disimpulkan bahwa peran ayah dalam keluarga selain sebagai seorang pemimpin dalam keluarga, ayah juga berperan sebagai penyedia kebutuhan anak, memberikan afeksi, merawat anak, dan mendukung anak untuk mencapai keberhasilan (Parmanti & Purnamasari, 2015). Namun ketika adanya ayah tidak berperan dalam sebuah keluarga maka anaknya yang akan menjadi korban. Hilangnya seorang ayah bagi anak akan meninggalkan luka batin yang mendalam terutama karena perceraian. Sehingga tidak jarang bagi anak-anak yang memiliki keluarga tidak harmonis cenderung akan memiliki perilaku yang menyimpang.

Indonesia merupakan salah satu negara yang tingkat perceraianya cukup tinggi, dan setiap tahunnya terus meningkat. Menurut laporan BPS (Badan Pusat Statistik), jumlah kasus perceraian di Indonesia mencapai 447.743 kasus pada 2021, meningkat 53,50% dibandingkan tahun 2020 yang mencapai 291.677 kasus. Hal tersebut membuktikan bahwa perceraian merupakan salah satu faktor utama ketidakseimbangan keluarga yang akan menimbulkan

dampak negatif terhadap anak. Ketika adanya perceraian maka salah satu baik dari pihak akan mendapatkan hak asuh anaknya.

Hetherington dan Kelly (Papalia & Feldman, 2014) menunjukkan dalam beberapa riset, 25% anak hasil perceraian ketika masa dewasa awal memiliki masalah serius secara sosial, emosional atau psikologis dibandingkan 10% dari anak yang orang tuanya tetap bersama. Amato (2005) mengungkapkan bahwa anak dalam keluarga orangtua tunggal melakukan dapat melakukan semua hal dengan baik, tetapi cenderung tidak lancar dalam urusan sosial dan pendidikan dibandingkan anak yang tinggal dengan kedua orangtua. (Brown dalam Papalia & Feldman, 2014) mengungkapkan anak akan melakukan hal yang baik jika bersama dengan orang tua yang hidup bersama dalam pernikahan daripada tanpa pernikahan. Hal ini dijelaskan oleh (Fomby & Cherlin, 2007) Keluarga yang tidak stabil memungkinkan untuk terjadinya perkembangan yang membahayakan. Anak cenderung memiliki masalah perilaku, dan terjebak dalam kenakalan (Fomby & Cherlin, 2007).

Perceraian adalah putusnya ikatan perkawinan sebab dinyatakan talak oleh seorang suami terhadap istri yang perkawinannya dilangsungkan menurut agama islam, yang dapat juga disebut sebagai cerai talak (Rachmadi dalam Hasanah, 2020). Perceraian sebagai berakhirnya suatu hubungan diantara suami dan istri yang diputuskan oleh agama (talak) atau oleh hukum negara, karena sudah tidak adanya kepercayaan atau ketidakcocokan antara satu sama lain sehingga menyebabkan hilangnya keharmonisan dalam rumah tangga. Perceraian ini membawa dampak yang besar bagi diri anak, anak akan mengalami reaksi emosi atau luka karena kehilangan salah satu orang tua (Untari et al, 2018). Bagaimana anak bereaksi terhadap perceraian orangtuanya, sangat dipengaruhi oleh cara orangtua berperilaku sebelum, selama dan sesudah perceraian (Hasanah, 2020). Anak akan membutuhkan dukungan, kepekaan, dan kasih sayang yang lebih besar untuk membantunya mengatasi kehilangan yang dialaminya selama masa sulit (Ningrum, 2013).

Pernyataan diatas didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum, 2013). Dalam penelitiannya mengemukakan bahwa anak yang orang tuanya mengalami perceraian, anak tersebut mengalami kurangnya rasa percaya diri dalam mengungkapkan pendapat dan merasa malu mengakibatkan anak sulit bergaul dengan orang lain, ketidakmampuan mengendalikan emosi ketika melampiaskan amarah membuat anak mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan keadaan dan lingkungan sekitarnya. Selain itu ada pula penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana, 2021) Pada penelitiannya seorang anak yang merasa kehilangan kasih sayang dari ayah karena anak masih tinggal dengan ibu sementara ayah yang meninggalkan rumah.

Bagi anak, perceraian dapat dipandang sebagai penyebab dari timbulnya emosi yang negatif seperti rasa cemas. Rasa cemas ini timbul karena hilangnya rasa aman karena tidak hadirnya figure ayah.

Tanda *Inner Child* yang Terluka

Tanda tanda awal individu memiliki *inner child* yang terluka pada umumnya akan muncul perasaan sedih, marah, kecewa, takut, dan merasa tidak nyaman dalam diri sendiri karena adanya perasaan trauma yang terus menerus disimpan (Surianti, 2022). Jika ini terus dibiarkan, biasanya akan ada sikap yang menonjol pada individu tersebut, misalnya merasakan sakit dalam jiwanya ketika berada dalam suatu kejadian yang sama dengan kejadian yang pernah individu tersebut alami. Individu ini akan menyalahkan dirinya sendiri padahal bukan ia yang bersalah dan individu yang seperti ini akan susah percaya kepada orang lain dan akan memiliki rasa khawatir yang berlebihan (Yanti, 2020).

Individu yang memiliki tanda *inner child* yang terluka biasanya merasa haus akan kasih sayang, *insecure*, tidak dapat mengandalkan dirinya sendiri dan merasa tidak berdaya serta merasa tidak berharga (Surianti, 2022). Hal tersebut akan terus menerus ada pada diri individu dan akan dibawa dalam hubungan pertemanan, perkinahan dan juga hubungan pekerjaan (Surianti, 2022). Jika sewaktu kecil sering diabaikan, tidak mendapatkan kasih sayang maka akan berdampak saat dewasa yaitu akan mencari kasih sayang dan perhatian yang berlebihan kepada orang lain. Namun sering kali orang tua selalu mengeluhkan perilaku anaknya yang menyimpang, tetapi lupa dengan mengintropeksi dirinya sebagai orang tua yang terkadang melakukan kesalahan kesalahan besar kepada anaknya seperti kurang memberikan waktu, kurang memberikan kasih sayang, mengatakan hal hal buruk kepada anak, dan lain sebagainya (Hannifuni'am et al., 2018).

Maxine Harley (Hamidah, 2021) mengemukakan beberapa tanda *inner child* terluka, diantaranya yakni: 1) Rendahnya harga diri seseorang; 2) Suasana hati yang tidak stabil; 3) Cenderung emosional; 4) Kurang bisa membedakan serius dan bercanda; 5) Memiliki masalah identitas; 6) Menjadi seorang pemberontak atau penindas; 7) Memiliki masalah komitmen; 8) Kurang percaya diri; 9) Kebohongan berlebihan; 10) Menjadi sosok yang kompetitif dan kalah, ketergantungan pada berbagai hal buruk, kurangnya teman dekat, berperilaku obsesif, pasif, atau agresif.

Faktor Faktor Terjadinya *Inner child*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Afriani, 2021) mengemukakan bahwa faktor terjadinya trauma pada anak terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

- a. Kepribadian yang lemah, individu yang memiliki kepribadian lemah akan memiliki rasa kurang percaya diri dan akan merasa rendah diri, hal tersebut muncul karena pengalaman hidup individu saat kecil. (Afriani, 2021) mengemukakan bahwa pada faktor ini sebenarnya dipicu oleh rangsangan dari luar, sehingga individu tersebut merasa rendah yang pada akhirnya menyebabkan trauma
- b. Pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi yang berlebihan (*overacting*) dan sebaliknya (*underacting*), adanya interaksi antar individu maka akan semakin banyak pula pembelajaran yang didapatkan namun seringkali ketika proses belajar sosial yang dilakukan oleh individu salah terkadang menyebabkan munculnya pikiran-pikiran yang irrasional yang menjadikan individu tersebut bereaksi berlebihan. Contohnya terdapat konseli yang takut berhubungan dengan lawan jenisnya karena konseli melihat kegagalan rumah tangga dari teman-teman terdekatnya. Walaupun konseli tidak menghadapi langsung namun teman-temannya dijadikan pembelajaran sosial, tetapi kurang tepatnya konseli dalam memahami dan memaknai pembelajaran tersebut. Hal tersebut dapat terjadi karena saat proses pembelajaran dimasa kecil yang tidak diperhatikan oleh orang tuanya sehingga anak tersebut tidak dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk dan langsung menyimpulkan begitu saja.

2. Faktor Eksternal

- a. Faktor orang tua dalam bersosialisasi di kehidupan keluarga, penganiayaan yang menjadi luka fisik ataupun trauma fisik, Dari kasus trauma yang diteliti, beberapa klien merasakan luka fisik atau trauma fisik yang dilakukan oleh orang terdekatnya, yaitu orang tua. Yang seharusnya orang tua memberikan kasih sayang rasa aman kepada anaknya tetapi nyatanya justru orang yang terdekat itulah yang memberikan luka yang menyakitkan bagi anak. Ketika sudah seperti ini di masa dewasa individu tersebut akan mencarinya dari luar keluarga.
- b. Kejahatan dan perbuatan yang tidak bertanggungjawab, hal ini akan mengakibatkan trauma fisik dan luka pada individu, sama halnya dengan faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga ini menjadikan individu akan mengalami

trauma dan ingin selalu menghindari pelaku. Sebagai contoh konseli yang diteliti oleh (Afriani, 2021) konseli yang mendapatkan kekerasan dari kakanya membuat konseli sebisa mungkin untuk menghindari pertemuan dengan kakaknya karena konseli merasa tidak nyaman dan selalu merasa dihantui yang seolah olah kejadian itu akan terulang kembali.

- c. Pengalaman dikehidupan sosial (*psiko-sosial*), pola asuh yang kurang baik, penyiksaan, kekerasan menjadi faktornya. Seperti yang telah diteliti oleh (Afriani, 2021) seorang konseli yang mengalami kekerasan ataupun pola asuh yang salah cenderung akan menjadi pemalu, merasa tidak berharga dan *insecure*. Selain itu juga konseli akan susah mengaktualisasikan dirinya yang menjadikan konseli selalu berada di zona nyaman dan amannya saja
- d. Pengalaman langsung atau tidak langsung, Contohnya seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (secara langsung) dan pengalaman orang lain (tidak langsung). Contoh yang telah diteliti oleh (Afriani, 2021) yaitu kasus trauma konseli karena adik sepupunya mengalami kecelakaan dan konseli menyaksikan kecelakaan tersebut yang menjadikan konseli trauma sampai masa dewasanya.

Berdasarkan data data yang telah di teliti oleh (Afriani, 2021) dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor penyebab trauma ini disebabkan secara internal (psikologis) dan eksternal (fisik) yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun ruang lingkup interaksi.

Inner Child yang Terluka

Inner child yang terluka terbentuk dari masa lalu yang memiliki kesan tidak baik (buruk). Salah satu faktor yang mempengaruhi *inner child* yang terluka adalah pola asuh yang diberikan oleh orang tua. Pola adalah teladan dan asuh yang artinya memelihara, merawat, mendidik anak, atau dapat diartikan memimpin (Poerwadarminta, 1985). Asuh adalah sejumlah perubahan ekspresi yang dapat mempengaruhi potensi genetik yang melekat pada seseorang atau individu (Webster, 2013). Salah satu pola asuh yang kurang diperhatikan orang tua adalah pola asuh tentang luka masa kecil anak atau *inner child* (Nuroh, 2022), Menurut Whitfield dalam Prince (1996), setiap manusia memiliki *inner child* yaitu bagian dari diri manusia sejak kecil yang akhirnya terbawa hingga ia hidup, energik, kreatif, dan kebutuhannya terpenuhi. Keberadaan *inner child* tidak hanya tentang kesalahan masa lalu tetapi juga sekarang yang dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan penyeimbang sesuatu untuk memaknai sesuatu.

Dari pola asuh tiga orang tua yang berbeda menghasilkan *inner child* yang memiliki tiga macam dampak yaitu sebagai berikut. a. Jika seseorang menyadari *inner child* dan buruk dalam

merespons, maka dia juga buruk dalam menghasilkan respons saat berinteraksi. b. Jika seseorang menyadari *inner child* dan menerimanya, maka akan menghasilkan aktivitas atau interaksi yang baik dan mampu mengembangkan diri menjadi lebih baik lagi. c. Jika seseorang menyadari *inner child* dan mampu mengolah luka menjadi hal yang positif atau baik, maka akan melahirkan hal yang baik pula. Hal ini sejalan dengan penelitian (Carr & Hancock, 2017) yang menyatakan bahwa mampu mengelola *inner child* dapat mengembangkan peningkatan kapasitas kreatif.

Pengalaman masa lalu yang membentuk *inner child* dapat terlihat dari sifatnya, *inner child* ini bersifat baik dan buruk, *inner child* yang terluka akan membawa masalah kestabilan emosi, tingkah laku, dan hubungan sosial individu dengan lingkungan (Hamidah, 2021). Cara seseorang dalam merespon *inner child* akan berpengaruh bagaimana perilakunya kedepan. *Inner child* bukan luka fisik melainkan luka batin yang sama sama harus disembuhkan (Nuroh, 2022).

Persada (Laela & Rohmah, 2021), *inner child* dapat dilukai dan dibuka kembali jika tidak segera diatasi akan menimbulkan atau menimbulkan masalah di kemudian hari. Stephen A. Diamond Ph. D. dalam tulisannya yang berjudul *Essential Secrets of Psychotherapy: The Inner child* di *Psychology Today* mengatakan bahwa *inner child* adalah kumpulan kejadian yang dialami oleh anak baik kejadian yang menyenangkan dan tidak menyenangkan yang membentuk kepribadian hingga dewasa. Kejadian pada masa anak anak ini biasanya akan tertanam di alam bawah sadar yang menjadi *long term memory* (Hamidah, 2021).

Cara Mengatasi *Inner Child* yang Terluka

Untuk berdamai dengan *inner child* yang terluka yaitu dengan menyembuhkannya dan memaafkannya, meskipun tidak mudah dan memerlukan proses dan waktu yang tidak sebentar, namun dengan memahami, mengenali dan menghadapi *inner child* itu maka cara tersebut akan membantu untuk mengembangkan dan mengeksplor diri agar lebih baik lagi (Surianti, 2022). Pada dasarnya ketika kita menyadari adanya masalah dalam diri kita hal tersebut bisa menjadi langkah awal untuk penyembuhan diri atau self-healing yang tepat (Rabb, 2020). Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan *inner child* (Rebecca Meliani Sembiring dalam Surianti, 2022):

1. Menulis, dengan menulis dapat menuangkan rasa sakit dan kenangan buruk masa lalu ini dapat mencurahkan segala emosi yang negatif, meskipun dalam proses tersebut akan diminta untuk mengingat masa lalu yg menyakitkan namun setelah dicurahkan dalam

sebuah tulisan perasaan yang dialami akan merasa lebih lega dan diri akan mencoba berdamai dengan luka tersebut.

2. Membuka diri, pentingnya untuk membuka diri terhadap hal hal baru agar tidak terus menerus menetap dimasa lalu.
3. Melakukan sesi Ho'oponopono pribadi, terapi Ho'oponopono merupakan suatu proses memaafkan yang berasal dari Hawaii, terapi ini membantu konseli untuk membangun hubungan kembali dengan orang lain, pada proses terapi ini dilakukan dengan meluangkan waktu untuk menyendiri dan melakukan *self talk* (*im sorry, please forgive me, thank you*).

Awwad (2021) dalam penelitiannya, menyatakan terdapat lima cara dalam mengatasi *inner child* yang terluka yang disesuaikan dengan pandangan dari ideapod yaitu:

1. Mengkoneksikan kembali dengan masa kecil, dengan menstimulus konseli untuk membayangkan dan mengingat kembali hal apa saja yang pernah dilakukan atau terjadi
2. Identifikasi *inner child* dengan spesifik, pada umumnya ada tiga pola masa anak anak yaitu a) anak yang disia-siakan, pada umumnya anak tersebut tidak mendapatkan perhatian karena tidak diinginkan oleh orang tuanya; b) anak yang riang; c) anak penakut
3. Tulis surat kepada *inner child*, biasanya menuliskan bentuk permintaan maaf atau menuliskan kata kata yang memotivasi untuk membangun
4. Perhatikan perasaan, menanyakan tentang perasaan yang dialami sehingga akan lebih memperhatikan kebutuhan diri sendiri.
5. Berhati hati dalam mendengar kritik yang muncul dari dalam diri, pentingnya mendengarkan suara hati.

Terkait tehnik yang peneliti terapkan dalam intervensi terhadap trauma anak dalam terapi *inner child*, yaitu

1. *Recall memory*, menghadirkan kembali memori menyakitlan di masa kecil, curahkan kembali rasa sakit dan menuangkan apa yang mengganjal dalam hati lalu jika memiliki orang yang dapat dipercaya untuk dicerikan, certikan jika tidak tuliskan dalam kertas
2. *Reframing*, mencari berbagai alasan positif terkait *inner child* dimasa lalu yang masih muncul
3. Memaafkan, memaafkan kesalahan dimasa lalu yang membuat terluka
4. *Self-talk*, berdialog dengan diri sendiri agar tidak melakukan hal yang sama.

DISKUSI

Pada kasus ini guru BK dapat menggunakan konseling analisis transaksional. Terdapat perbedaan antara pendekatan transaksional dengan pendekatan lain karena melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh konseli, dimana kontrak tersebut menyatakan sebuah tujuan serta bentuk arah dari proses konseling (kontraktual) serta berfokus pada keputusan awal yang telah dibuat oleh konseli dan menekankan konseli dalam membuat keputusan keputusan baru dalam hidupnya (desisional) (Mufidah & Isya, 2020).

Konsep analisis transaksional ini melakukan suatu upaya dalam proses komunikasi diantara konselor (guru BK) dan Konseli (peserta didik) agar konseli dapat memahami dirinya sendiri dan juga lingkungannya, dan tidak lupa konseli harus mampu mengambil keputusan serta menetapkan tujuan yang didasarkan dari nilai yang diyakini oleh konseli. Analisis transaksional ini adalah salah satu model terapi atau pendekatan agar dapat memahami komunikasi, kepribadian serta relasi individu (Nurhaeni, 2015). Analisis transaksional adalah pendekatan behavioral-kognitif yang berpendapat bahwa setiap individu mempunyai potensi untuk memilih, mengarahkan ulang, atau membentuk ulang nasibnya sendiri (Musifuddin, 2020).

Dalam analisis transaksional ini terdapat tiga keadaan ego yaitu: a) ego orang tua merupakan bagian yang berperan sebagai orang tua. Pada saat ego ini berperan maka tingkah laku individu akan serupa dengan orangtua saat melakukan hal tersebut kepada anaknya. Dalam ego orang tua berisi beberapa perintah diantaranya semestinya, awaas, jangan, harus, dan lain sebagainya. Ego ini dapat berperan sebagai orang tua yang mengayomi atau dapat menjadi orang tua yang suka mengkritik; b) ego orang dewasa merupakan salah satu bagian kepribadian yang dapat mengetahui apa yang sedang terjadi saat itu. Pada ego ini akan cenderung dengan Tindakan dan juga pikiran yang rasional, objektif, logis, tidak menghakimi, bertanggung jawab dan yang paling penting tidak emosional. Dalam ego orang dewasa ini dapat memecahkan hasil terbaik dari suatu masalah dan; c) ego anak merupakan bagian dari kepribadian yang berperan sebagai seorang anak dan bertindak berdasarkan dorongan yang ada pada perasaan. Ego anak ini memiliki beberapa macam yaitu anak alamiah yang memiliki sifat sifatnya yang tidak spontan, ekspresif. Ego anak yang selanjutnya yaitu profesosor cilik yang memiliki sifat manipulative, kreatif dan bersikap intuitif dan yang terakhir ego anak dari hasil modifikasi anak alamiah sehingga menghasilkan pengalaman yang traumatic (Corey, 2012).

Dalam konseling analisis traksaksional, *inner child* ada pada kedudukan ego anak, dimana *inner child* yang terluka muncul dari pengalaman masa kecil yang menyakitkan dan berdampak hingga dewasa tentang bagaimana individu tersebut bersikap terhadap lingkungannya dan

bagaimana individu tersebut dapat menghargai dirinya sendiri. Dalam pandangan analisis transaksional tidak akan diperlukannya lagi untuk melihat terlalu jauh ke masa lalu untuk mengetahui *inner child* yang dimiliki, yang perlu dilakukan hanya melihat lebih dalam untuk dapat memahami dan memanggil *inner child* tersebut. Dalam konseling analisis transaksional ini juga konseli diberikan bantuan agar konseli dapat memahami peran dari masing masing ego, dan konseli diminta untuk menetapkan masing masing ego tersebut diposisi yang sejajar (orang tua, dewasa, dan anak) sehingga *inner child* yang terluka dapat segera diobati atau diatasi dengan cara mendengarkan, memberikan perhatian serta menyelesaikan urusan yang belum dituntaskan dengan baik dengan lingkungan keluarganya (Surianti, 2022).

KESIMPULAN

Hilangnya peran seorang ayah bagi anak akan meninggalkan luka batin yang mendalam terutama karena perceraian. Peran ayah yang digadang gadang memberikan rasa aman, menjadi panutan untuk anaknya tidak akan berarti jika sang ayah tidak menjalani perannya dengan baik. Kehilangan peran ayah dapat menimbulkan *inner child* yang terluka. *Inner child* dalam setiap diri individu merupakan bagian dari dalam diri yang dihasilkan dari pengalaman masa kecil yang berdampak pada kehidupan sampai masa sekarang. *Inner child* ini akan terus menerus ada dan menetap dalam alam bawah sadar dan juga ingatan setiap individu atas perlakuan yang dialami pada saat kecil.

Kondisi *inner child* yang terluka jika tidak diatasi atau disembuhkan maka tidak akan pernah hilang dan itu akan mempengaruhi bagaimana individu berperilaku dan bersikap. Untuk mengatasi dan menyembuhkan *inner child* memerlukan waktu yang tidak sedikit karena proses yang Panjang yang harus dilewati.

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *inner child* yang terluka yang salah satunya dengan menulis mencurahkan segala rasa sakit dan kenangan buruk masa lalu dan menuangkan segala emosi yang negatif. Selain itu dapat dengan menggunakan teknik analisis konseling transaksional yang dimana peran konselor sebagai pemberi bantuan kepada konseli agar dapat memahami peran masing masing ego agar dapat menyeimbangkan ketiga ego dalam diri konseli.

REFERENSI

Afriani, E. (2021). *Terapi inner child dan terapi dzikir dalam penanganan trauma masa anak: studi kasus di rumah hijau consulting Kota Mataram* (Doctoral dissertation, UIN Mataram).

- Amato, P. (2005). The impact of family formation change on the cognitive, social, and emotional well-being of the next generation. *Future of Children*, 15, 75-96.
- Awwad, M. A. (2021). Mengatasi Trauma Pada Anak Melalui Terapi *Inner child* dan Terapi Dzikir: Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau Counsoulting. *QAWWAM*, 15(2), 69-90.
- Bradshaw, J. (1992). Homecoming: Reclaiming and Championing Your *Inner child*. *Bantam Books*.
- Carr, S., & Hancock, S. (2017). Healing the *Inner child* Through Potrait Therapy: Illness, Identity and Childhood Trauma. *International Journal of Art Therapy*, 22(1), 8–21.
- Corey, G. (2012). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. *Cengage Learning*.
- Creswell, J.W. (2010). Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Elia, H. (2000). *Peran ayah dalam mendidik anak*.
- Fitriana, S. (2021). Tinjauan Psikologis Persepsi Anak terhadap Perceraian Orangtua. *In Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 2, No. 1, pp. 389-395).
- Fomby, P., & Cherlin, A. J. (2007). Family instability and child well-being. *American Sociological Review*, 72, 181-201.
- Hamidah, K. A. (2021). Kesadaran *inner child* dalam komunikasi interpersonal di kalangan santri pondok pesantren Annasyiah Al-Jadidah. *Skripsi. Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- 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://risetiaid.net/index.php/TA/article/view/104>
- Hart, J. (2002). *The Importance of Fathers in Children's Asset Development*.
- Hasanah, U. (2020). Pengaruh perceraian orangtua bagi psikologis anak. *Agenda: Jurnal Analisis Gender dan Agama*, 2(1), 18-24.
- Laela, M., & Rohmah, U. (2021). Keterkaitan Pola Asuh dan *Inner child* pada Tumbuh Kembang Anak. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, V. 1, P.45. <http://Prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/piaud/article/view/449>.
- McAdoo, J.L. (1993). *Understanding Fathers: Human Services Perspectives in Theory and Practice*. <http://npin.org/library/2001/n00598/n00598.htm/>.
- Mufidah, E. F., & Isya, R. S. (2020). *Inner child*: Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional. *Jurnal Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 76–83.
- Musifuddin, M. (2020). Pengaruh Konseling Analisis Transaksional Terhadap Kemandirian Belajar Siswa. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 4(1), 15–19.
- Ningrum, Putri Rosalia. 2013. Perceraian Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 1. No. 1.
- 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-anakdan-remaja>
- Nuroh, S. (2022). Keterkaitan Antara Pola Asuh dan *Inner child* Pada Perkembangan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Konseptual [The Relationship Between Parenting Patterns and *Inner child* in Early Childhood's Development: a Conceptual Review]. *Acta Islamica Counsesnesia: Counselling Research and Applications*, 2(2).
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D (2014). Menyelami Perkembangan Manusia. (F. Herarti, Terj.) *Jakarta: Salemba Humanika*.

- Parmanti, P., & Purnamasari, S. E. (2015). Peran ayah dalam pengasuhan anak. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 81-90.
- Poerwadarminta, P. (1985). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka
- Prince, P. (1996). *Inner child: What Really Happened*. *Cendekia Oregon*, 9(1).
- Putri, L. O. (2021). Pengaruh *Inner child* terhadap Kepribadian Anak. *Jurnal Mahasiswa Indonesia*, 1(2).
- 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-empowermentdiary/202012/10-ways-tap-your-inner-child>
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D. *Bandung: Alfabeta*.
- 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>
- Surianti, S. (2022). *Inner child: Memahami dan Mengatasi Luka MasaKecil*. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 10-18.
- Webster, W. (2013). The Dark Triad and risk behavior: Personality and Individual Differences. *Personality and Individual Differences*, 54(1).
- 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>
- Yunita, I. (2021). Peran Ayah dalam Pembinaan Karakter Anak Kajian terhadap Pola Asuh di Komunitas Home Education Aceh. *Ar-Raniry, International Journal of Islamic Studies*, 6(1), 27-40.