

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan manusia adalah proses pertumbuhan dan perubahan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional sepanjang hidup. Selama proses ini, setiap individu mengembangkan sikap dan nilai-nilai yang memandu pengambilan keputusan, hubungan, dan pemahaman (Huberman, 2002). Masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, yaitu: Pertama, Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya. Kedua, Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya. Ketiga, memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku (Desmita, 2009).

Menurut Piaget (121) secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini (Hurlock, 1994). Masa perkembangan psikologis remaja adalah periode penting di mana individu mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial. Ini mencakup eksplorasi identitas, meningkatnya otonomi, dan pertumbuhan kognitif yang mempengaruhi cara remaja memahami diri dan dunia di sekitarnya. Dalam aspek hubungan interpersonalnya, remaja cenderung mulai mengeksplorasi hubungan yang lebih dalam dengan teman sebaya dan mulai mengembangkan kemampuan dalam memahami dan menavigasi dinamika

sosial. Mereka juga mungkin mengalami perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya, seringkali mencoba untuk mendefinisikan diri mereka sendiri secara independen dari keluarga mereka.

Dari serangkaian pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa pada fase perkembangan khususnya remaja sangatlah penting untuk mengembangkan diri dalam jaringan sosial disekitar. Walaupun hal tersebut bagus untuk pengembangan diri akan tetapi ada hal lain yang harus diperhatikan demi keberhasilan dalam menjalin hubungan interpersonal. Salah satu hal yang harus diperhatikan, adalah pengalaman mengenai *inner child* apakah sudah terpenuhi di masa sebelumnya atau belum. Seperti yang tampak di kecamatan Udanawu banyak fenomena remaja yang belum menyadari *inner child* ini menghambat fase perkembangan seperti pada hubungan interpersonal. Hal ini terjadi karena minimnya edukasi mengenai kesehatan mental, khususnya *inner child* pada remaja di kecamatan Udanawu. Sehingga para remaja kesulitan untuk mengenali dan mengelola *inner child*.

Setiap orang punya sisi kekanakan atau *inner child*. Sayangnya *inner child* ini bisa terluka dan mempengaruhi fase kehidupan seseorang. *Inner child* merupakan sisi kecil dalam batin yang dimiliki oleh semua manusia yang menyimpan memori setiap fase perkembangan dalam alam bawah sadar yang akan terbawa 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 et al., 2020). Istilah *inner child* ini menjadi pemahasan yang cukup serius bagi kalangan psikolog dan menjadi fenomena baru di media sosial seperti TikTok dan Instagram. *Inner child* merujuk pada pengalaman masa lalu, kenangan kanak-kanak, keinginan bermain, hingga harapan pada masa depan. Karena itu juga, meskipun seseorang sudah matang secara usia, kadang kala ketika ia dihadapkan dengan suatu peristiwa yang memiliki kaitan dengan masa kecilnya, ia akan bertingkah seperti kanak-kanak lagi.

Perasaan belum terpenuhi yang terjadi di masa lalu yang masih membekas hingga dewasa ini kemudian lebih dikenal dengan *inner child*. Fase perkembangan yang belum terpenuhi pada manusia di masa lalu akan melukai *inner child* sehingga secara tidak disadari akan menuntut pemenuhan pada fase perkembangan berikutnya. *Inner child* memegang peranan penting untuk kesehatan mental seseorang karena ketika *inner child* terluka maka seseorang akan kesulitan untuk mengambil sikap objektif dalam kehidupan, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain. Dalam beberapa kasus, efeknya juga memengaruhi hubungan dirinya dengan orang lain. Misalnya, orang jadi selalu merasa rendah diri dan tidak percaya diri. Dia juga jadi kesulitan membangun interaksi dengan orang lain. Pengalaman luka batin yang dialami pada masa kanak-kanak juga dapat memicu persoalan yang muncul pada masa remaja hingga masa dewasa.

Data dari Riset Kesehatan Dasar, tercatat lebih dari 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022* juga mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, sebanyak lebih dari 12 juta penduduk dengan rentang usia sama diketahui mengalami depresi. Gangguan mental seperti ini dapat menjadikan penderita melakukan aksi nekat seperti bunuh diri. Mirisnya pelaku bunuh diri tersebut diketahui sekitar 47,7 persennya memiliki usia 10-39 tahun. Golongan ini masuk dalam kategori usia anak remaja dan usia produktif (Riskesdas, 2018). Menurut McGuigan dan Pratt (2011 dalam Margaretha, Nuringtyas, & Rachim, 2013) pengalaman traumatis yang dialami seseorang pada masa kanak-kanak merupakan prediktor munculnya permasalahan mental yang serius di masa dewasanya (Margaretha et al., 2013). *Inner child* sendiri adalah konsep dalam psikologi yang merujuk pada bagian dalam diri kita yang masih mempertahankan pengalaman, emosi, dan kenangan dari masa kecil. Merawat *inner child* adalah salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental manusia.

Seperti observasi yang peneliti lakukan di Desa Bendorejo Kecamatan Udanawu sendiri beberapa remaja tampak memiliki indikator-indikator *inner child* yang belum terpenuhi. Hal ini didukung dengan terlihatnya beberapa contoh

perilaku seperti fenomena yang peneliti temui di desa Bendorejo kecamatan Udanawu, beberapa usia yang tergolong pada fase perkembangan remaja menunjukkan beberapa contoh perilaku tersebut seperti masih banyaknya remaja yang gemar bermain dan mengoleksi mainan anak-anak misalnya *barbie*, boneka, *cards*, *pop it* dan *binder*. Selain itu, cukup banyak juga remaja yang masih gemar memainkan *game online* seperti *mobile legend*, *PUBG*, dan *free fire* di warung kopi maupun di mushola sekitar rumah. Ada juga remaja yang gemar sekali menonton anime dan mengikuti cerita-cerita anime yang ada di internet. Dari beberapa fenomena tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di desa Bendorejo kecamatan Udanawu memiliki *inner child* yang belum terpenuhi pada masa kanak-kanak dan pengalaman tersebut terbawa hingga pada fase remaja yang masih melakukan aktifitas anak-anak.

Hubungan antara sesama manusia atau kemampuan berinteraksi dengan orang lain yang lebih dikenal dengan hubungan interpersonal akan sangat dipengaruhi oleh pengalaman *inner child*. Terutama pada fase remaja, karena pada fase ini seseorang akan sangat gencar-gencarnya mencari sebuah validasi dengan banyaknya relasi sosial yang dibangun. Remaja akan merasa berhasil jika telah mampu menjalin banyak interaksi dengan orang lain khususnya yang sebaya dengan mereka. Sedangkan apabila pengalaman *inner child* nya belum terpenuhi maka kemungkinan mereka akan kesulitan membangun hubungan dan malah akan semakin tidak percaya diri terhadap orang lain, menarik diri dari lingkungan social, memiliki kecenderungan kontrol emosi yang buruk, memiliki kepercayaan diri yang rendah, kesulitan dalam mengambil keputusan dan juga sulit berkomunikasi atau kemampuan berinteraksi dengan orang lain yang buruk. Padahal beberapa hal tersebut sangat dibutuhkan untuk keberlangsungan kehidupan sosial yang baik antar sesama manusia.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Surianti (2022) *Inner child: Memahami dan Mengatasi Luka Masa Kecil* menunjukkan 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* dan membuat individu melihat kenyataan dengan apa yang sudah

dilalui di masa kecilnya, sehingga berpengaruh ketika dewasa. Berpengaruh terhadap bagaimana berinteraksi dengan diri sendiri dan juga orang lain, dan tentunya bagaimana individu tersebut mengambil keputusan dalam hidupnya. 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.

Alasan penelitian ini dilakukan karena masih banyak orang belum mengenali pengalaman masa lalu dalam diri yang menyimpan segala perasaan yang pernah diterima. Ketika gagal dalam menjalin hubungan dengan orang lain yang disalahkan adalah orang tersebut, karena tidak bisa memenuhi ekspektasi diri. Atau bahkan berlebihan dalam menyalahkan diri sendiri akan sebuah kegagalan untuk menjalin relasi dengan orang lain. Padahal ketika gagal berelasi, yang seharusnya dilakukan adalah menelaah diri sendiri. Jika seseorang tidak bisa mengenali *inner child* yang dimiliki, maka akan sulit menjalin hubungan dengan banyak orang. Kemudian berdamai sepenuhnya dengan luka *inner child* dimasa lalu, sehingga tidak perlu melibatkan orang lain sebagai korban atas kegagalan dalam menerima seutuhnya diri sendiri. Sehingga dari hal tersebut peneliti memutuskan untuk mengambil penelitian dengan judul Pengalaman *Inner child* dalam Hubungan Interpersonal pada Remaja di Desa Bendorejo Kecamatan Udanawu.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Adapun identifikasi masalah skripsi ini, antara lain:

1. Banyaknya remaja yang menunjukkan indikator *inner child* yang belum terpenuhi di wilayah kecamatan Udanawu.
2. Kurangnya edukasi kesehatan mental khususnya mengenai *inner child* di wilayah kecamatan Udanawu.
3. Ketidakmampuan remaja kecamatan Udanawu mengenali *inner child* yang ada pada dirinya.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah ini yaitu:

1. Bagaimana pengalaman *inner child* yang dimiliki remaja di Desa Bendorejo?
2. Bagaimana remaja di Desa Bendorejo membangun hubungan interpersonal berdasarkan *inner child* yang dimiliki?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengalaman *inner child* yang dimiliki oleh remaja di Desa Bendorejo Kecamatan Udanawu.
2. Untuk mengetahui bagaimana remaja di Desa Bendorejo Kecamatan Udanawu membangun hubungan dengan lingkungan berdasarkan *inner child* yang dimiliki.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi, serta memberikan sumbangan pikiran bagi ilmu Psikologi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini sebagai bentuk penerapan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dan penelitian ini juga diharapkan dapat pemahaman bagi lembaga pendidikan mengenai pentingnya *inner child* agar digunakan sebagai acuan dalam mengatasi masalah perkembangan sosial pada remaja.