

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pola pengasuhan orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan perkembangan emosi anak. *Inner child* atau anak batin merupakan aspek psikologis yang mencakup pengalaman, emosi dan memori masa kecil yang masih berpengaruh pada kehidupan dewasa (Widyastuti, 2020). Pola pengasuhan demokratis yang mencakup kasih sayang, kepercayaan dan penerimaan. Berhubungan positif dengan pembentukan *inner child* yang sehat (Lestari & Suharso, 2020). Sebaliknya, pola pengasuhan yang negatif seperti kekerasan, penolakan dan kontrol berhubungan dengan masalah emosi dan perilaku (Djamaluddin, 2020).

Menurut Very Well Mind (2020) trauma masa kecil atau bisa dikenal dengan *childhood trauma* merupakan sebuah pengalaman yang sifatnya dapat mengancam kehidupan seseorang. Dilansir dari Klikdokter.com Ikhasan Bella Persada, M.Psi., Psikolog mengatakan jika seorang anak mengalami trauma dan rasa ketakutan dan ditangani dengan baik, dampaknya akan berpengaruh pada jangka panjang saat ia beranjak dewasa. Trauma ini dikenal sebagai *inner child*, yang merupakan kepribadian dan emosi seseorang yang terbentuk ketika masa kecil yang belum diselesaikan dan dipulihkan. Luka masih bisa dirasakan di alam bawah sadar mereka yang bermanifestasi dalam perilaku sehari-hari dan perasaan negatif (Lestari, 2021).

Inner child dipahami sebagai fenomena pembentkan sisi kepribadian seseorang yang dipengaruhi oleh pengalaman masa kecilnya. Bisa juga diartikan sebagai sosok anak kecil yang masih melekat dalam diri seseorang. Sifat anak kecil dalam diri tidak pernah pergi dan menetap di alam bawah sadar. Mereka dapat memengaruhi bagaimana kita membuat keputusan, merespons masalah dan menjalani kehidupan. Pengalaman kanak-kanak yang tidak menyenangkan atau kurangnya pengasuhan dalam keluarga dapat terus membekas dalam diri seseorang. Saat tumbuh dewasa, hal ini bisa

bermanifestasi dalam berbagai bentuk perasaan dan perilaku negatif. Mulai dari perasaan tidak dicintai, mudah cemas, sulit percaya pada orang lain dan juga tidak merasa bahagia atas hidupnya.

Fenomena *inner child* dalam diri seseorang perlu dikelola karena jika terus dibiarkan dapat menghambat perkembangan diri sebagai orang dewasa. Sayangnya, masih banyak orang yang menganggap bahwa fenomena tidak nyata bahkan tidak penting sehingga mereka semakin tenggelam dengan luka dan membuat situasi semakin buruk karena kepribadiannya tidak dirubah dan luka masa kecilnya tidak diobati.

Menurut APA (*American Psychological Association*) Trauma pada umumnya dibagi menjadi dua, yaitu: trauma fisik dan trauma psikis. Keduanya memiliki pengertian yang berbeda. Trauma fisik lebih mudah untuk diobati secara medis, tetapi trauma psikis bersifat tak kasat mata. Tidak ada yang tahu apakah trauma itu sudah bisa disembuhkan atau bahkan masih berada utuh di dalam diri seorang individu..

Itu sebabnya terapi *inner child* berfungsi untuk mengingat kembali masa yang sudah dilalui dan bisa membantu untuk mengetahui apa yang sebenarnya diinginkan oleh sisi kecil dalam diri seorang individu. *Inner child* sendiri tidak bisa diabaikan begitu saja, dikarenakan sudah melekat di dalam diri individu.

Seorang individu tidak bisa menyalahkan begitu saja *inner child* yang ada pada dalam dirinya, tetapi hal yang perlu dilakukan yakni merangkul *inner child* yang ada dalam diri ataupun bisa memulihkannya dengan terapi penyembuhan. Tentunya semua reaksi yang individu keluarkan berasal dari apa yang didengar, alami dan lalui ketika masa kanak-kanak. *Inner child* membuat seorang individu bereaksi tanpa menyadari sepenuhnya apa yang terjadi dengan dirinya sendiri.

Setiap anak memiliki daya ingat yang luar biasa terhadap apa yang telah ia alami dalam hidupnya, terlebih ketika pengalaman itu berkaitan dengan perasaan takut ataupun bahagia. Semua fase yang dialami seorang anak memiliki daya ingat yang berbeda juga tentunya, tergantung seberapa

mengerikan kejadian tersebut. Daya ingat itu akan tertanam lebih dalam dan sulit untuk dilupakan.

Menurut WHO (*World Health Organization*), pengalaman negatif di rumah maupun di lingkungan sekolah yang dialami oleh anak dapat mengakibatkan dampak buruk bagi perkembangan kognitif dan emosionalnya. Pendidikan orang tua, lingkungan, dan budaya menjadi faktor pola asuh orang tua. Pola asuh yang tidak tepat terhadap anak akan menghalangi perkembangan kecerdasan anak. Masa buruk yang dialami anak akan ia bawa hingga tumbuh dewasa karena suatu keadaan yang mana anak mengalami tekanan baik dari fisik maupun psikis.

Pola asuh orang tua sangat berpengaruh pada perkembangan sosial emosional anak. Hal ini karena keluarga merupakan lingkungan pertama tempat anak berinteraksi dan mengembangkan kepribadiannya. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan orang tua untuk mendukung perkembangan emosional anak:

1. Contoh perilaku positif.

Orang tua dapat memberikan contoh perilaku sosial emosional yang positif kepada anak. Anak cenderung meniru nilai-nilai dan perilaku yang dilihat dari orang tua.

2. Kegiatan bersama.

Orang tua dapat mengembangkan emosi positif anak dan menangani emosi negatifnya melalui kegiatan rutin yang dilakukan bersama.

3. Kontrol perkataan dan tingkah laku.

Orang tua dapat mengontrol perkataan dan tingkah laku di depan anak.

4. Pemberian arahan.

Orang tua dapat berperan sebagai pemberi arahan dan memonitor penggunaan *gadget* pada anak.

Pola asuh orang tua memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan psikologis anak dan membentuk landasan bagi kepribadian dan kesehatan mental seseorang di masa dewasa. Salah satu aspek penting yang sering terabaikan dalam konteks pola asuh adalah *inner child*, bagian dari diri

seseorang yang membawa pengalaman emosional dari masa kecil. *Inner child* ini memainkan peran signifikan dalam pembentukan identitas emosional dan psikologis individu di masa dewasa. Pengalaman positif atau negatif selama masa kanak-kanak terutama yang terkait dengan pola asuh membentuk *inner child* yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan atau justru menyimpan luka emosional.

Banyak individu dewasa yang tidak menyadari bahwa perasaan cemas, rasa tidak aman atau ketidakmampuan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat bisa jadi berakar pada *inner child* yang terluka akibat trauma masa kecil. Trauma tersebut seringkali berupa pengabaian emosional oleh orang tua, ketidakhadiran kasih sayang atau pola asuh yang tidak mendukung perkembangan emosional anak. Misalnya, seorang anak yang tidak mendapatkan pengakuan, dukungan, atau perhatian emosional dari orang tua dapat tumbuh dengan membawa luka psikologis yang memengaruhi pandangan mereka tentang diri sendiri dan dunia di sekitarnya.

Dinamika di Indonesia pola asuh sangat beragam, dipengaruhi oleh faktor budaya, sosial, dan ekonomi. Namun, di berbagai budaya termasuk Indonesia masih sering dijumpai pola asuh yang cenderung otoriter, permisif, atau bahkan tidak responsif terhadap kebutuhan emosional anak. Orang tua yang berfokus pada pencapaian akademik, kedisiplinan, atau norma-norma sosial sering kali mengabaikan aspek emosional anak yang mengakibatkan *inner child* yang tidak terpenuhi dan terluka. Dalam beberapa kasus, pola asuh yang terlalu otoriter dapat menciptakan ketakutan, sementara pola asuh permisif dapat membuat anak merasa kurang dihargai secara emosional. Seiring berjalannya waktu, anak-anak ini tumbuh menjadi individu dewasa dengan rasa tidak aman yang mendalam, rendah diri atau bahkan kesulitan dalam menjaga hubungan sosial yang sehat. Hal ini bisa disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk mengatasi atau memahami perasaan dan luka dari masa kecil mereka yang secara tidak sadar masih memengaruhi perilaku dan pandangan mereka.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki *inner child* terluka rentan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam hubungan interpersonal. Namun, masih sedikit penelitian secara mendalam tentang hubungan pola asuh dan perkembangan *inner child* serta bagaimana pola asuh yang buruk atau pengabaian emosional dapat menciptakan luka emosional yang berkelanjutan. Salah satunya dari teori perkembangan psikososial Erik Erikson, yaitu mengemukakan bahwa pengalaman masa kecil memengaruhi perkembangan psikologis.

Pada penelitian ini, fokus utama adalah untuk mengkaji secara mendalam bagaimana pola asuh orang tua memengaruhi *inner child* pada anak-anak yang tumbuh remaja kemudian menjadi individu dewasa. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi strategi penyembuhan *inner child* yang dapat membantu individu untuk mengatasi trauma masa kecil dan membangun kembali kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur mengenai pentingnya pola asuh yang mendukung perkembangan emosional anak serta memberikan wawasan tentang pentingnya penyembuhan *inner child* untuk kesehatan mental di masa dewasa.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pola asuh orang tua membentuk perkembangan *inner child* pada individu?
2. Apa dampak *inner child* yang terluka terhadap *self-worth* dan hubungan interpersonal pada masa dewasa?
3. Bagaimana proses penyembuhan *inner child* dapat membantu individu mengatasi rasa tidak aman yang ditimbulkan oleh trauma pengasuhan masa kecil?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk memahami bagaimana pola asuh orang tua membentuk perkembangan *inner child* pada individu dewasa
2. Untuk memahami bagaimana *inner child* yang terluka memengaruhi *self-worth* dan hubungan interpersonal di masa dewasa

3. Untuk mengeksplorasi strategi penyembuhan *inner child* yang dapat membantu individu mengatasi trauma masa kecil dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian tentang *inner child* dan pola asuh. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai dampak pengabaian emosional dalam keluarga terhadap perkembangan psikologis individu.

2. Manfaat secara praktis

- a. Bagi orang tua, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya peran pola asuh yang sehat secara emosional dalam perkembangan anak. Orang tua dapat lebih memahami dampak jangka panjang dari pola asuh yang kurang responsif atau pengabaian emosional terhadap anak.

- b. Bagi terapis dan konselor, temuan dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para terapis dan konselor dalam merancang program terapi *inner child* untuk individu yang mengalami luka emosional dari masa kecil. Pendekatan-pendekatan penyembuhan *inner child* yang diidentifikasi dalam penelitian ini juga dapat diterapkan dalam praktik terapi.

- c. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat menjadi acuan ingin mengeksplorasi lebih dalam tentang hubungan antara pola asuh *inner child*, dan trauma emosional masa kecil.