

## Recovery From Inner Child

Lies imma Junaidah\*  
Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Tlogomas No.246, Babatan, Tegalondo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144

Korespondensi penulis: [liezimme294@gmail.com](mailto:liezimme294@gmail.com)\*

**Abstract.** *The phenomenon of inner child or childhood experiences is one of the factors that shapes a person's character. Everyone experiences their own inner child to varying degrees and with different impacts. Family conflicts experienced during childhood, harsh treatment or words received by parents during childhood can have the impact of painful emotional wounds on a child who becomes an inner child. Parenting style is an important factor in the formation of an inner child. Parenting is the interaction between parents and children, what is the attitude or behavior of parents when interacting with children, for example how to set rules, teach normative values, provide attention and affection and show good attitudes and behavior so that they become role models and role models for children. -his son. The research aims to review one of the factors causing mental health disorders, namely the inner child and how the book of Isa reconciles and escapes the negative influence of the inner child based on research journals that have been conducted previously. The method used in this research is the Literature Review research method.. The result requires self-awareness of the inner child within oneself and this will help to reprogram one's conscious mind to be more adaptable to current life. Try to make peace with the existence of your inner child so you can live a more positive and happy life. This inner child cannot be considered trivial because it can have a negative impact on the person's personality and a solution needs to be found, so that it doesn't happen again in future generations, because if this inner child is not cured it will become a chain of inner children that will continue to repeat itself in the next generation..*

**Keywords:** *inner child, parenting style, personality*

**Abstrak.** Fenomena *inner child* atau pengalaman masa kecil adalah salah satu factor yang membentuk karakter seseorang. Setiap orang mengalami *inner child* nya masing masing dalam kadar dan dampak yang berbeda beda. Adanya konflik keluarga yang dialami masa kecil, perlakuan atau ucapan kasar orang tua yang diterima di masa kecil bisa membawa dampak adanya luka batin menyakitkan untuk seorang anak yang menjadi inner child. Pola asuh menjadi faktor penting terbentuknya *inner child*. Pola asuh adalah interaksi antara orang tua dan anak, bagaimana sikap atau perilaku orang tua ketika berinteraksi dengan anak misalnya bagaimana menetapkan aturan, mengajarkan nilai-nilai norma, memberikan perhatian dan kasih sayang serta menunjukkan sikap dan perilaku yang baik sehingga menjadi panutan dan teladan bagi anak-anaknya. Penelitian bertujuan untuk mengulas salah satu faktor penyebab gangguan mental health yaitu *inner child* dan bagaimana kitab isa berdamai dan terlepas dari pengaruh negatif inner child berdasarkan jurnal penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Literatur Review. Hasilnya diperlukan adanya kesadaran diri akan adanya *inner child* dalam dirinya dan ini akan membantu untuk memprogram ulang pikiran sadarnya untuk bisa lebih menyesuaikan dengan kehidupan saat sekarang. Mencoba berdamai dengan keberadaan inner child agar bisa hidup lebih positif dan bahagia. *Inner child* ini tidak bisa dianggap sepele karena bisa berdampak negatif pada kepribadian seseorang dan perlu dicarikan solusinya, agar tidak terulang pada generasi yang akan datang, karena apabila tidak disembuhkan inner child ini akan bisa menjadi rantai *inner child* yang akan terus berulang pada generasi selanjutnya

**Kata kunci:** inner child, pola asuh, kepribadian

### 1. LATAR BELAKANG

Isu Mental Health atau Kesehatan Mental saat ini menjadi trending, karena maraknya kasus-kasus yang berhubungan dengan gangguan mental, mulai dari kasus kriminal hingga bunuh diri. Masyarakat mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental untuk bisa tetap waras di tengah kehidupan yang banyak beban dengan segala permasalahan hidup yang

makin kompleks. Pada penelitian ini akan mengulas inner child sebagai salah satu penyebab gangguan Kesehatan mental yang terbentuk dari masa kecil. Inner child menjadi istilah yang tidak asing dalam masyarakat saat ini, sebuah luka masa kecil yang membawa dampak negatif pada kepribadian seseorang yang akan terbawa hingga dewasa bila tidak bisa terolah dengan baik.

Fenomena *inner Child* atau pengalaman masa kecil adalah salah satu factor yang membentuk karakter seseorang. Setiap orang mengalami inner child nya masing masing dalam kadar dan dampak yang berbeda beda. Adanya konflik keluarga yang dialami masa kecil, perlakuan atau ucapan kasar orang tua yang diterima di masa kecil bisa membawa dampak adanya luka batin menyakitkan untuk seorang anak yang menjadi *inner child*. Tahap masa kanak kanak dianggap masa yang penting dalam kehidupan manusia karena berkontribusi pada terbentuknya kepribadian seseorang di masa depannya. Seperti yang disampaikan oleh Sigmund Freud, pelopor aliran psikoanalitik, mencatat; Bahwa ada kaitan yang signifikan antara masa awal pengalaman dan peristiwa yang dialami individu; dan antara ciri-ciri yang membentuk kepribadiannya dan perilaku (Almoussa, 2023; Otto C,dkk, 2020)

Pengalaman masa kecil ini mempengaruhi perilaku individu pada masa pubertas dan pandangannya tentang dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya (Almoussa,2023; Moksnes UK, 2019). Psikiater Stephen Diamond menyatakan bahwa inner child mengungkapkan makna metaforis atas bekal kenangan dan pengalaman yang dialami individu selama itu masa kanak-kanak, dan menjadi sangat terpengaruh oleh perilakunya ketika dia dewasa, dan gagasan “menderita batin anak-anak luka apa pun” (Almoussa,2023; Pilard N, 2018)

Pola asuh menjadi faktor penting terbentuknya *inner child*. Pola asuh adalah interaksi antara orang tua dan anak, bagaimana sikap atau perilaku orang tua ketika berinteraksi dengan anak misalnya bagaimana menetapkan aturan, mengajarkan nilai-nilai norma, memberikan perhatian dan kasih sayang serta menunjukkan sikap dan perilaku yang baik sehingga menjadi panutan dan teladan bagi anak-anaknya (Sunarty,2016; Nuroh, 2022). Pola asuh adalah interaksi antara anak dan orang tua dalam mendidik, membimbing, mendisiplinkan, dan melindungi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat (Edwards, 2006; Nuroh, 2022).

Penelitian bertujuan untuk mengulas salah satu faktor penyebab gangguan mental health yaitu inner child dan bagaimana kita bisa berdamai dan terlepas dari pengaruh negatif *inner child* berdasarkan jurnal penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Konsep *inner child* pertama kali disampaikan oleh psikiater asal Swiss bernama Carl Gustav Jung atau lebih dikenal dengan Carl Jung (1875–1961), psikolog dan salah satu murid Freud, setelah dia memeriksa/mengecek perasaan dan emosinya yang seperti anak kecil. Jung ber teori bahwa bagian dalam diri kita inilah yang memengaruhi semua yang kita lakukan dan keputusan yang kita buat. Menurut Carl Jung, kumpulan pengalaman masa kanak-kanak terutama dari usia 0-7 tahun adalah sesuatu yang akan membentuk subconsciousness atau alam bawah sadar kita. Alam bawah sadar ini adalah pikiran yang akan kita akses 95%-99,5% setiap harinya. Alam bawah sadar ini bahkan dapat terbawa ke pikiran sadar kita, yang membuat kita berpikir bahwa ya saya memang orang yang seperti ini, tidak bisa berubah lagi, inilah takdir saya, dan sebagainya.

Konsep *inner child* juga menyebutkan bahwa *inner child* adalah diri kita ketika masih anak-anak yang tidak pernah tumbuh dewasa. Jung percaya bahwa berkomunikasi dengannya perasaan, pikiran, dan emosi masa kanak-kanak membantu meningkatkan pemahaman seseorang tentang dirinya sendiri. Dia mulai menerapkan gagasan tentang *inner child* pada dirinya sendiri sehingga ia dapat menemukan pengaruh pengambilan kembali kenangan masa kecil terhadap perasaan dan perilaku sesaat (Almoussa,2023)

Secara garis besar *inner child* wound terbagi atas empat kategori, yaitu: Abandonment wound, Guilt Wound, Trust Wound dan Neglect Wound. Kategori pertama Abandonment wound, ciri-ciri seseorang hidup dengan abandonment wound dalam dirinya antara lain mereka akan merasa tidak suka atau takut apabila ketinggalan dari orang lain dalam banyak aspek dalam kehidupan istilah sekarang disebut fomo. Mereka merasa tidak nyaman saat sendirian, sehingga menjadi sangat bergantung pada orang lain. Orang dengan abandonment wound cenderung tidak dapat mendefinisikan kebahagiaan mereka sendiri apabila tidak bersama teman/ pasangan/ anak/ orang lain, ciri lain adalah suka mengancam untuk meninggalkan.

Kategori kedua guilt wound, cirinya adalah sering merasa buruk dan menyalahkan diri sendiri. Orang dengan guilt wound akan selalu merasa kurang, selalu merasa kondisi tidak seperti yang diharapkan. Mereka yang hidup dengan guilt wound juga akan cenderung sulit untuk men-set boundaries dan cenderung menjadi people pleaser karena mudah merasa tidak enak untuk menolak permintaan dari orang lain. Di sisi lain, orang dengan guilt wound cenderung merasa sungkan untuk meminta bantuan orang lain karena merasa dirinya akan merepotkan bagi orang lain. Dalam relasi dengan orang lain, orang dengan guilt wound akan menggunakan “guilt” atau rasa bersalah untuk memanipulasi atau meng-ghaslighting orang lain, sehingga membuat orang lain merasa bersalah.

Kategori ke tiga adalah Orang dengan trust wound yaitu merasa takut disakiti dan selalu mencari alasan untuk tidak mempercayai orang lain, sehingga selalu memiliki rasa curiga terhadap orang lain. Orang dengan trust wound juga akan selalu merasa tidak aman (insecure) dalam banyak aspek dalam hidupnya. Mereka akan selalu merasa tidak layak atau merasa eksistensinya tidak berharga sehingga membuat mereka merasa selalu membutuhkan validasi dari orang lain. Orang dengan trust wound dalam suatu relasi akan memiliki kecenderungan bersikap posesif terhadap pasangan atau anaknya. Orang dengan trust wound juga akan memiliki kesulitan dalam memulai suatu hubungan dengan orang lain karena akan selalu diliputi rasa curiga kepada orang yang baru dikenalnya.

Kategori ke empat adalah orang dengan neglect wound yang memiliki ciri memiliki kesulitan untuk move on dan melepas apa yang ada dalam kehidupan mereka. Juga cenderung mempunyai self reward yang rendah karena mereka selalu merasa usahanya tidak cukup baik. Orang dengan neglect wound juga kesulitan mengungkapkan emosinya dan cenderung lebih mudah tersinggung atau marah karena hal-hal kecil. Di samping itu, orang dengan neglect wound akan cenderung ingin selalu ingin terlihat kuat di hadapan orang lain. Mereka akan lebih banyak menyembunyikan perasaannya dan akan merasa susah untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya pada orang lain.

### 3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Literatur Review. Penelitian studi literatur adalah jenis penelitian yang menggunakan kajian pustaka, buku-buku, catatancatatan, hasil penelitian terdahulu yang relevan, dan referensi lainnya dalam pengumpulan informasi dan data yang mendalam, serta sebagai landasan teori untuk mendapatkan jawaban tentang permasalahan yang akan diteliti (Mufidah & Isya, 2022; Afrialiani, 2024).

Metode pencarian database jurnal penelitian ini dilakukan melalui internet dengan menggunakan Google Scholar dari tahun 2018 hingga tahun 2024 . Mengumpulkan jurnal dengan menggunakan kata kunci sesuai topik penelitian yaitu Inner Child dan juga dari beberapa artikel dengan tema inner child

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman masa kecil atau *inner child* adalah bagian dari diri seseorang di masa kanak-kanak yang seringkali terbawa dan menghantui hingga dewasa. Dampak dari *inner child* ini tergantung bagaimana seseorang itu bisa menerima dan manajemen pola pikirnya untuk tidak terlalu terpengaruh, namun seringkali bahkan banyak yang tidak bisa menerima

pengalaman masa kecilnya saat dia dewasa. Hal ini akan berdampak mempengaruhi Kesehatan mental dan bisa menyebabkan beberapa gangguan pada diri dan menghambat perkembangan yang bersifat positif. Seperti pada penelitian yang dilakukan Salimah (2023) yang menyatakan bahwa dari para subjek penelitiannya beberapa diantaranya menyatakan merasa gugup ketika pertama kali bertemu dengan orang baru, mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, gemetar saat berbicara di depan banyak orang, tidak mempunyai kepercayaan yang bagus pada kemampuan dirinya sendiri, merasa takut dan sulit percaya kepada orang lain dan pada akhirnya memilih untuk menjadi pribadi yang menutup diri dari orang lain.

Pola asuh memegang peranan penting pada terbentuknya *inner child*. Pengasuhan yang salah dapat menyebabkan luka masa lalu pada anak yang berdampak pada perkembangan kepribadiannya bisa menyebabkan anak menjadi pemalu, minder dan tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Peristiwa yang terjadi pada masa kanak-kanak akan terekam dalam ingatan sehingga anak mengingat dengan baik apa yang telah mereka alami dan pelajari dan akan terbawa hingga dewasa. Bradshaw (1993) menyatakan bahwa *inner child* terbentuk dari pengalaman atau kejadian masa lalu yang memiliki kendala dan belum terselesaikan dengan baik, sehingga akan mengganggu masa yang akan datang (Nuroh, 2022). Anak yang mengalami *inner child* akan cenderung memiliki perilaku adiktif dan kompulsif, mudah marah, sering berteriak dan juga memutuskan hubungan sosialnya (Afriliani,dkk 2024; Shafira, Resmadi, 2022).

Hurlock menjelaskan enam faktor yang mempengaruhi pola asuh orang tua. Yang pertama adalah tingkat sosial ekonomi orang tua, keluarga dengan ekonomi menengah akan cenderung lebih hangat pada anak-anaknya dibanding yang Tingkat sosial ekonominya rendah. Faktor kedua adalah Tingkat Pendidikan orang tua, yang berpendidikan tinggi dan berpengetahuan luas cenderung lebih bisa memahami perkembangan anak, tidak kaku dan bisa menyesuaikan perkembangan zaman. Faktor ketiga yaitu orang tua yang memiliki kepribadian konservatif, akan cenderung memberi kebebasan dan menghargai pendapat anak. Faktor keempat adalah jumlah anak, semakin banyak anak maka orang tua akan lebih tidak intensif karena perhatian akan lebih terbagi. Faktor ke lima pewaris model pola asuh yang didapat sebelumnya, seringkali orang tua akan menerapkan pola asuh yang sama dengan pola asuh yang di dapat dari orang tuanya terdahulu. Faktor ke enam adalah perubahan budaya yang juga disebut perubahan norma adat zaman dulu hingga sekarang. Perkembangan zaman membuat norma yang diterapkan akan menjadi jauh berbeda (Afriliani dkk,2024).

Ada banyak Langkah yang bisa dilakukan untuk menyembuhkan *inner child*, menurut beberapa hasil penelitian seperti, menurut Charisse Cooke (Asriansyah, 2022) , proses

reparenting to heal our *inner child* terbagi atas empat pilar. Pilar pertama adalah disiplin, menjaga komitmen atau janji yang kita buat kepada diri sendiri. Bangunlah kebiasaan yang bisa membuat kita lebih semangat menjalani hari. Pilar kedua yaitu *Self care*, menjaga diri dengan cara tidur yang cukup, asupan nutrisi sesuai yang dibutuhkan tubuh, olahraga, dan rasa kasih sayang pada diri sendiri. Membuat batasan terhadap orang-orang yang toxic juga merupakan sebuah bentuk dari *self care*. Pilar ke tiga adalah *Joy* atau sukacita, jadikan kehidupan kita berisi kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan ini bisa berkaitan dengan hobi kita sejak kecil, bisa dengan menari, membaca, menggambar berkebun, menonton film, atau dengan pergi ke alam terbuka maupun ngobrol dan tertawa dengan “bestie” kita, intinya apapun yang membuat kita benar-benar *happy* saat melakukannya. Rencanakan hal yang selalu ingin kita lakukan, berikan support pada diri kita sendiri. Pilar ke empat adalah kontrol emosi. Saat kita kecil, orang tua idealnya akan selalu menenangkan dan mendukung serta memberikan validasi atas segala emosi yang kita rasakan. Namun sebagai orang dewasa, kita memiliki tanggung jawab untuk mengatur emosi kita sendiri. Kita perlu mempelajari dan mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi diri. Kita juga perlu mengetahui cara untuk menjaga diri sendiri agar tetap tenang di saat-saat yang sulit, serta berlatih agar emosi kita tidak begitu cepat terpicu dan bagaimana agar emosi kita dapat kembali tenang dengan cukup cepat.

Langkah lain yang bisa dilakukan untuk menghilangkan dampak negative *inner child*, yang bisa kita lakukan pada diri sendiri sesuai yang di kemukakan Salimah pada penelitiannya dari sudut pandang islam, yaitu dengan dengan meluruskan niat, mengikhhlaskan semua yang terjadi, memaafkan, meminta ampun dan bertaubat pada Allah. Cara-cara ini adalah bagian dari tazkiatunnafs, yaitu pembersihan jiwa dan hati dengan cara mendekatkan diri kepada Allah ﷻ. Bisa juga mengikuti atau adanya pihak pihak terkait yang bisa menyelenggarakan Psikoedukasi yang bisa diikuti banyaj orang untuk mebantu melepaskan diri dari *inner child*.. Psikoedukasi dalam bentuk Seminar Nasional secara daring atau Webinar dengan tema “*Inner Child*” memiliki pengaruh terhadap peningkatan pemahaman kognitif (Dewi,dkk 2023).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Tiap orang punya *inner child* masing-masing yang kemudian bisa mempengaruhi kepribadian, perilaku, pola pikir, sudut pandang, cara berkomunikasi, cara menyelesaikan konflik, bersosialisasi, bertingkah laku dalam kehidupan sehari hari. Menyembunyikan rasa sakit dari *inner child* bukanlah sebuah solusi, bahkan akan membawa dampak yang lebih buruk dan berkepanjangan. Diperlukan adanya kesadaran diri akan adanya *inner child* dalam dirinya

dan ini akan membantu untuk memprogram ulang pikiran sadarnya untuk bisa lebih menyesuaikan dengan kehidupan saat sekarang. Mencoba berdamai dengan keberadaan *inner child* agar bisa hidup lebih positif dan bahagia. *Inner child* ini tidak bisa dianggap sepele karena bisa berdampak negatif pada kepribadian seseorang dan perlu dicarikan solusinya, agar tidak terulang pada generasi yang akan datang, karena apabila tidak disembuhkan *inner child* ini akan bisa menjadi rantai *inner child* yang akan terus berulang pada generasi selanjutnya.

Langkah penyembuhan *inner child* bisa dilakukan diri sendiri dengan kesadaran diri tentang adanya inner child dalam diri kita, seperti pada uraian penelitian penelitian yang dijelaskan diatas. Bisa juga mengikuti therapy atau seminar yang bisa meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan Solusi mengatasi *inner child* agar tidak membawa dampak negatif pada diri sendiri, yang pastinya juga akan berakibat pada keluarga dan lingkungan sosial kita. Dengan mencari Solusi yang tepat dan sesuai diharapkan salah *inner child* sebagai salah satu faktor yang bisa mengakibatkan gangguan kesehatan mental akan bisa terselesaikan.

## DAFTAR REFERENSI

- Afrilliani A, Mutia AA, Qyoki B (2024). Effects of the Inner Child in Adulthood. Jurnal Analisis Gender dan Agama. Vol 6, No 1
- Almoussa A.N,dkk (2023). "Inner Child, Self-Esteem, and Mental Health in Jordanian University Students". Information Sciences Letters doi:10.18576/isl/120929
- Asriansyah M.F (2022). How Reparenting Can Heal Our Inner Child Wound. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-sumut/baca-artikel/15727/How-Reparenting-Can-Heal-Our-Inner-Child-Wound.html>.
- Kelly, Conor (2024). Healing the Inner Child: Active Imagination and Childhood Trauma. Pacifica Graduate Institute ProQuest Dissertations & Theses, 2024. 31144874.
- Laela M.N, Umi R (2021). Keterkaitan Pola Asuh dan Inner Child pada Tumbuh Kembang Anak. Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini
- Nuroh,S (2022). Keterkaitan Antara Pola Asuh dan Inner Child pada Perkembangan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Konseptual. Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications Vol. 2, No. 2 (2022), pp. 61-70
- Ramadhan A.R, Rahmatullah R, Faisal F(2024). Conception of Qur'an as Self Healing to Inner Child in the Realization of Harmonious Family. Al-Mabahits: Jurnal Studi Ilmu Al-Quran, Hadis Dan Tafsir. Vol. 1 No. 1 (2024): Mei (In Press)
- Salimah.S.Q, Hisan.M (2023). Pengaruh Inner Child Terhadap Kepribadian Mahasiswi di STIBA Ar Raayah Sukabumi. Vol. 4, No. 2, November 2023, hlm 183-191
- Sjöblom.M, Kerstin.Ö,Catrine.K (2018). Useful life lessons for health and well-being: adults' reflections of childhood experiences illuminate the phenomenon of the inner child.

International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being. Volume 13, 2018  
- Issue 1

Suryana.D, Baiti.L (2023). Inner Child Influence on Early Childhood Emotions. Educational Administration: Theory and Practice. <https://doi.org/10.52152/kuey.v29i3.693>

Susanti (2023). “Inner child” Mitos & Fakta”. <https://psikologi.ugm.ac.id/event/kulon-cpmh-ugm-inner-child-mitos-fakta/>

Yasmin K (2023). Nurturing Your Inner Child: A Journey to Self-Healing and Wholeness. <https://psychology.binus.ac.id/2023/12/14/nurturing-your-inner-child-a-journey-to-self-healing-and-wholeness/>