

MEMAHAMI INNER CHILD DAN POLA PENGASUHANNYA PADA ANAK

**Fahrunnisa Fahrunnisa¹, Nurmisda Ramayani,² Dila Aulia³, Imelia⁴,
Muhammad Riski⁵, Syahera⁶, Yulia Safitri⁷**

¹⁻⁷Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, STAI Jam'iyyah Mahmudiyah Langkat , Indonesia

e-mail: fahrunnisa973@gmail.com¹, nurmisdaramayani@gmail.com², dila6570@gmail.com³,
kamimel557@gmail.com⁴, riskirealmei904@gmail.com⁵, syaherasyahera882@gmail.com⁶,
yuliasafitri1727@gmail.com⁷

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada pembaca mengenai konsep inner child dan pentingnya pola pengasuhan dalam membentuk perkembangan anak. Inner child merujuk pada bagian dari diri seseorang yang terkait dengan pengalaman dan perasaan masa kecil yang terpendam, baik yang positif maupun negatif, yang berpengaruh pada kepribadian dan perilaku di masa dewasa. Anak-anak yang memiliki kenangan yang negatif tentu akan terus mengingat reaksi-reaksi negatif tersebut hingga dewasa Pengalaman yang tidak diatasi atau trauma yang tidak diproses pada usia dini dapat berdampak besar pada perkembangan psikologis mereka. Melalui perspektif psikologi perkembangan,dapat menggali peran penting orangtua dalam membentuk inner child yang sehat pada anak, serta bagaimana pola pengasuhan yang diterapkan di rumah dapat memengaruhi kesehatan emosional dan psikososial anak, menekankan pentingnya pengasuhan yang peka kebutuhan aspek lainnya serta dampak jangka panjang dari pola pengasuhan yang tidak memadai, seperti pengabaian atau kekerasan emosional, trauma. Selain itu, penulis juga memberikan wawasan mengenai bagaimana orangtua dan pendidik dapat mengidentifikasi tanda-tanda luka emosional pada anak, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mendukung penyembuhan dan perkembangan inner child yang lebih sehat. Dengan memahami konsep inner child dan pola pengasuhan yang tepat pada anak bisa memberikan kontribusi yang besar dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih sadar dan mendukung bagi perkembangan emosional anak., untuk menciptakan anak yang tumbuh dengan sehat dengan kepercayaan diri, kemampuan untuk mengelola perasaan, dan hubungan yang sehat dengan orang lain.

Kata kunci: Inner Child, Pola Pengasuhan

Abstract

This service activity is carried out to provide readers with an understanding of the concept of the inner child and the importance of parenting patterns in shaping children's development. Inner child refers to the part of a person that is related to latent childhood experiences and feelings, both positive and negative, which influence personality and behavior in adulthood. Children who have negative memories will certainly continue to remember these negative reactions into adulthood. Unresolved experiences or unprocessed trauma at an early age can have a major impact on their psychological development. Through a developmental psychology perspective, we can explore the important role of parents in forming a healthy inner child in children, as well as how parenting patterns implemented at home can influence children's emotional and psychosocial health, emphasizing the importance of parenting that is sensitive to the needs of other aspects as well as the long-term impact of parenting patterns. inadequate, such as neglect or emotional abuse, trauma. In addition, the author also provides insight into how parents and educators can identify signs of emotional wounds in children, as well as steps that can be taken to support the healing and development of a healthier inner child. By understanding the concept of the inner child and appropriate parenting patterns for children, you can make a big contribution in creating a parenting environment that is more aware and supportive of children's emotional development, to create children who grow up healthily with self-confidence, the ability to manage feelings and relationships. healthy with other people.

Keywords: Inner Child, Parenting Pattern.

PENDAHULUAN

Inner child merupakan konsep psikologis yang merujuk pada bagian dari diri seseorang yang terhubung dengan pengalaman, emosi, dan kenangan masa kecil. Dalam perkembangan psikologi,

inner child dianggap sebagai penyimpan berbagai perasaan yang dialami selama masa kanak-kanak, baik yang positif maupun negatif.

Memahami inner child sangatlah penting, terutama dalam konteks pengasuhan, karena pengalaman masa kecil dapat membentuk pola pikir, perilaku, dan cara seseorang berinteraksi dengan orang lain di masa dewasa. Pada anak-anak, pola pengasuhan yang diterima dari orang tua atau pengasuh akan sangat memengaruhi perkembangan inner child mereka. Ketika pola asuh mengabaikan atau meremehkan kebutuhan emosional anak, inner child dapat berkembang dengan rasa takut, kecemasan, atau perasaan tidak cukup baik. Anak yang tidak merasa aman secara emosional mungkin tumbuh menjadi individu yang kesulitan untuk mempercayai orang lain atau mengekspresikan perasaan mereka.

John Bradshaw adalah seorang ahli psikoterapi yang menulis banyak tentang konsep inner child dan bagaimana trauma atau luka emosional di masa kecil dapat memengaruhi kehidupan dewasa. Salah satu karya terkenalnya, "Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child", menjelaskan bagaimana kita dapat menyembuhkan inner child yang terluka dan kembali ke keadaan emosional yang lebih sehat. Penelitian ini di perkuat teori Bradshaw (2013) memperkenalkan konsep inner child sebagai bagian dari diri kita yang membawa luka emosional dari masa kecil. Pola asuh yang tidak peka terhadap kebutuhan emosional anak dapat menciptakan luka yang bertahan hingga dewasa, dan proses penyembuhan inner child melibatkan pemahaman dan perawatan terhadap bagian diri ini.

Sebagai orangtua dan guru yang memahami betapa pentingnya pembentukan kepribadian seseorang berdasarkan pengalaman-pengalaman semasa kecil, diharapkan mampu menjadi pemutus rantai derita untuk generasi kita selanjutnya. Dengan menyadari bahwa pembentukan kepribadian sejak kecil sangatlah penting, kita bisa menciptakan generasi-generasi yang lebih baik. Pola pengasuhan yang positif, yang ditandai dengan kasih sayang, dukungan emosional, dan komunikasi yang terbuka, berkontribusi pada aspek perkembangan inner child yang sehat. Sebaliknya pola pengasuhan yang keras, tidak konsisten, atau bahkan traumatis dapat menciptakan inner child yang sangat terluka, yang sering kali berujung pada masalah emosional dan perilaku di kemudian hari. Dalam dunia pendidikan, pendidikan guru harus mencakup pengetahuan tentang psikologi perkembangan dan konsep-konsep seperti inner child, agar guru dapat lebih responsif terhadap kebutuhan emosional anak. Peran guru tidak hanya terbatas pada penyampaian materi, tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing yang dapat membantu siswa melalui berbagai tahapan perkembangan psikologis mereka, juga tetapi meliputi pemahaman terhadap perkembangan psikologis anak.

Sejalan dengan teori perkembangan Erikson memberikan gambaran tentang bagaimana setiap tahap perkembangan psikososial anak sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan orangtua. Pola asuh yang responsif dan mendukung dapat memperkuat perkembangan psikososial anak, sedangkan pola asuh yang merugikan dapat menyebabkan ketidakmampuan anak untuk mengatasi konflik psikososial yang muncul (Shenouda,M.2023).

Anak yang mengalami inner child ini cenderung berperilaku adiktif dan kompulsif, mudah marah, sering berteriak dan juga memutus hubungan sosialnya (Shafira, Resmadi, 2022). Siswa mengalami perubahan dalam hubungan sosial, baik dengan teman sebaya maupun dengan orang dewasa. Guru berperan penting dalam membimbing siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial, empati, dan kemampuan berkolaborasi. Pola pengasuhan yang diterima anak selama masa kecil berpengaruh signifikan terhadap perkembangan psikologis mereka di sekolah. Pola pengasuhan yang tidak sehat dapat menyebabkan dampak negatif pada inner child, yang dapat menghambat kemampuan anak untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Di sekolah dasar, anak-anak mulai membentuk identitas diri dan belajar tentang hubungan interpersonal.

Oleh karena itu, pemahaman orangtua dan guru tentang inner child dan pola pengasuhan menjadi sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Anak yang mengalami inner child dan punya trauma/ luka batin dimasa lalu akan 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 mudah marah karena hal-hal kecil.

Kitamura & Nagata (2014) juga mengemukakan bahwa trauma yang terjadi pada masa kanak-kanak akan terus membekas hingga dewasa dan akan mempengaruhi individu dalam menilai dirinya sendiri dan orang lain. Anak yang mengalami kekerasan fisik akan mengembangkan perasaan negatif

berupa ketakutan, merasa ditolak oleh lingkungan, dan sakit hati yang membuat anak ketika dewasa akan melakukan segala cara agar diterima oleh orang lain (takut ditinggalkan oleh orang lain). Anak yang mengalami kekerasan seksual, sangat mungkin diancam oleh pelakunya untuk tidak menceritakan hal tersebut kepada siapapun sehingga anak akan merasa malu dan takut. Hal tersebut dapat mengganggu proses pengolahan emosi dan cara mengeskpresikan emosi (regulasi emosi) dalam diri anak. 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). Anak yang menyimpan pengalaman masa kecil, sangat penting untuk dipahami dalam konteks pengasuhan dan pendidikan anak sekolah dasar. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat luas untuk memahami dinamika antara inner child dan pola pengasuhan, agar dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak yang optimal. Pola pengasuhan yang diterima anak sangat menentukan perkembangan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan pengasuhan yang positif cenderung memiliki inner child yang sehat, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Hendriana, 2023). Namun, banyak orang tua yang tidak menyadari bagaimana pengalaman mereka sendiri di masa kecil dapat memengaruhi pola pengasuhan yang mereka terapkan. Pengasuhan yang negatif, seperti pengabaian atau kekerasan emosional, dapat menciptakan inner child yang terluka, yang dapat menyebabkan masalah emosional dan perilaku di kemudian hari (Pratiwi, 2021). Dalam konteks ini, pendidikan dan penyuluhan bagi orang tua dan guru sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang dampak pengasuhan. Orang tua tetap menjadi pengarah atau pengatur, Efeknya anak lebih percaya diri, mengerti apa yang dibutuhkan orang tua, dan dapat tumbuh menjadi anak dengan kepribadian yang baik, dan dapat mendukung perkembangan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara inner child dan pola pengasuhan, serta memberikan wawasan tentang bagaimana pola pengasuhan yang baik dapat membentuk inner child yang positif pada anak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian pelatihan seminar parenting dan materi dengan beberapa metode yang digunakan, Metode penyampaiannya adalah metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur sebelum dan setelah seminar untuk mengevaluasi perubahan pemahaman dan sikap mereka terhadap inner child dan pola pengasuhan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis kualitatif,. Hasil dari sesi ini menunjukkan bahwa banyak orang tua merasa lebih sadar akan dampak dari cara mereka berinteraksi dengan anak-anak mereka. Materi yang disampaikan diharapkan dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan pemahaman bagi pihak sekolah untuk selanjutnya dapat diterapkan dengan baik serta memberikan ruang bagi guru untuk berbagi pengalaman dan tantangan dalam pengasuhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak usia dini perlu adanya pola asuh yang diberikan orang tua untuk membentuk karakter anak. Pola asuh terdiri dari kata pola dan asuh. Pola asuh bagian faktor kunci dalam perkembangan anak. Orang tua merupakan setiap orang yang bertanggung jawab dalam suatu keluarga atau tugas rumah tangga yang dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai bapak dan ibu. Sebagai seorang ibu harus menerapkan pola asuh yang tepat untuk mengurangi tingkat kecenderungan kenakalan pada anaknya dan ibu juga harus dapat mengembangkan batasan-batasan yang jelas kepada anak namun juga tetap memerhatikan kebutuhannya dengan lebih banyak melakukan komunikasi dengan anak dimulai sejak kecil. Orang tua memiliki peran besar dalam membentuk perilaku, emosi, dan perkembangan anak mereka. Pola asuh orang tua merupakan cara orangtua bertindak, berinteraksi, mendidik, dan membimbing anak sebagai suatu aktivitas yang melibatkan banyak perilaku tertentu secara individual maupun bersama-sama sebagai serangkaian usaha aktif untuk mengarahkan anak (Minatul NL(2021). Pola asuh yang efektif dan mendukung membantu anak mengatasi tantangan perkembangan dan tumbuh menjadi individu yang sehat secara emosional, sosial, dan kognitif. Ketika anak-anak tidak mendapat perhatian atau dukungan yang mereka butuhkan dari orangtua mereka, mereka

mengembangkan luka emosional yang membekas hingga dewasa. . Salah satu aspek yang berkembang adalah aspek psikososial.

Perkembangan psikososial adalah perkembangan individu yang dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan individu lain. . Perkembangan ini melibatkan perasaan, emosi dan kepribadian individu serta perubahan yang terjadi setelahnya. Inner child yang terluka ini sering kali membawa perasaan ketidakcukupan, ketakutan, dan ketidakmampuan untuk mengelola emosi atau membangun hubungan yang sehat di masa dewasa. Akibatnya bisa memberi dampak yang luar biasa bagi fisik maupun psikis anak seperti mengalami trauma, menjadi pelaku kekerasan, permasalahan kesehatan hingga menyebabkan kematian. Inner child merupakan sebuah konsep dalam pola asuh orang tua. Anak-anak yang memiliki kenangan yang negatif tentu akan terus mengingat reaksi-reaksi negatif tersebut hingga dewasa. Pada masa anak-anak, otak sedang membangun pondasinya di mana akan menopang neuron-neuron setelahnya. Kalau pada masa ini anak memiliki banyak memori negatif, ingatan tentang rasa takut, terbawa perasaan, dan sebagainya, akan muncul kembali.

Pola asuh orang tua yang kurang memberi perhatian kepada anaknya semasa ia kecil akan anak bawa hingga dewasa. Yang seharusnya anak melalui kematangan karakter diusia dewasa akan terhalang oleh inner child sehingga hal itu akan menghambat tumbuh kembang anak. Seringkali kita menemui pola pikir seseorang yang mereka cenderung tidak percaya diri dan sulit mempercayai orang lain sertataut menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Hal tersebut merupakan dampak dari kejadian masa lalu anak yang dinamakan inner child dalam dirinya terluka hingga mengakibatkan trauma dan berpengaruh pada kehidupan dewasanya. Ada tiga bagian kanak - kanak dalam diri seseorang (Inner Child) yang perlu diketahui agar bisa berdamai dengan masa lalu, yaitu free child atau masa yang menyenangkan dalam masa kecil anak usia dini, kemudian ada adaptive yang mana masa beradaptasi dalam masa kecil seseorang, dan yang terakhir rebellious(pemberontakan) dimana masa yang menjengkelkan dalam masa anak usia dini. Stephen A. PhD dalam jurnal milik Lies U(2024) mengatakan bahwa Inner Child merupakan himpunan 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 terakam 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.

Pengaruh peran orangtua sebagai pengasuh dirumah sangat memberikan kontribusi terhadap pembentukan kepribadian dan moral anak. Orangtua jelas berperan besar dalam perkembangan kepribadian anak. Orangtua menjadi faktor penting dalam menanamkan dasar kepribadian yang ikut menentukan corak dan gambar kepribadian seseorang setelah dewasa (Rani, D. (2022). Sebagai orang tua dan individu yang memahami betapa pentingnya pembentukan kepribadian seseorang berdasarkan pengalaman-pengalaman semasa kecil, diharapkan mampu menjadi pemutus rantai derita untuk generasi kita selanjutnya. Dengan menyadari bahwa pembentukan kepribadian sejak kecil sangatlah penting, kita bisa menciptakan generasi-generasi yang lebih baik.

Pola asuh orang tua diterapkan dalam memberikan bimbingan atau pendidikan bagi anak ada empat macam bentuk seperti: pola asuh yang otoriter, pola asuh demokrasi, pola asuh penelantaran serta pola asuh permisif. (Suryana, 2023). Namun, pola asuh yang sesuai untuk diterapkan pada anak serta sesuai dengan perkembangan anak usia dini yaitu dengan menggunakan pola asuh yang demokratis. membantu individu memahami dan mengintegrasikan inner child mereka adalah langkah penting dalam proses penyembuhan. Pendekatan terapeutik seperti terapi seni, terapi naratif, atau terapi kognitif perilaku dapat membantu individu mengeksplorasi pengalaman masa kecil mereka dan bagaimana hal itu membentuk perilaku serta emosi di masa kini.

Selain itu, penting bagi orang tua untuk menjadi sadar akan pengaruh pola pengasuhan mereka. Pola asuh yang salah dapat menyebabkan anak melakukan penentangan terhadap orangtua bahkan mereka dapat menjadi remaja yang nakal, karena secara psikologi, remaja cenderung untuk resisten dengan segala peraturan yang membatasi kebebasannya. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, penuh kasih sayang, dan responsif terhadap kebutuhan anak, orang tua dapat membantu anak mengembangkan inner child yang sehat. Pendidikan tentang pola pengasuhan yang positif dapat menjadi kunci untuk memecah siklus pengasuhan yang tidak sehat. Siswa seringkali menghadapi tekanan, baik dari lingkungan sosial maupun akademik. Guru perlu memberikan bimbingan tentang cara-cara yang sehat dalam mengelola stres, seperti melalui teknik relaksasi atau manajemen waktu.

Setiap keluarga menerapkan pola asuh yang berbeda-beda. Ada bermacam-macam pola asuhan orang tua. Secara umum Hurlock dalam milik jurnal Popy, Sumardi S (2020) membagi tiga macam pola asuhan diantaranya:

Jenis-Jenis Pola Asuh Orangtua

- a. Pola asuhan Authoritarian (otoriter). Dengan ciri-ciri orang tua memaksakan kehendak pada anak, mengontrol tingkah laku anak secara ketat, memberi hukuman fisik jika anak bertindak tidak sesuai dengan keinginan orang tua, kehendak anak banyak diatur orang tua. Pada pola asuh jenis ini biasanya anak-anak tidak memiliki kebebasan untuk menentukan keputusan, bahkan untuk dirinya sendiri karena semua keputusan berada di tangan orang tua dan dibuat oleh orang tua, sementara anak harus mematuhi tanpa ada kesempatan untuk menolak ataupun mengemukakan pendapat. Orangtua yang menerapkan pola asuh otoriter cenderung menekankan disiplin ketat dan kontrol tanpa memberikan ruang untuk anak berekspresi atau berpendapat. Anak yang dibesarkan dalam pola asuh ini mungkin mengalami perasaan tidak dihargai atau tidak aman, yang dapat menciptakan inner child yang takut, cemas, atau merasa tidak cukup baik.
- b. Pola asuh Authoritative (Demokratis) Pola asuh ini menggunakan pendekatan rasional dan demokratis. Orang tua sangat memperhatikan kebutuhan anak dan mencukupinya dengan pertimbangan faktor kepentingan dan kebutuhan yang realistik. Tentu saja tidak semata-mata menuruti keinginan anak, tetapi sekaligus mengajarkan kepada anak menghargai kebutuhan yang penting bagi kehidupannya. Orang tua juga melakukan pengawasan terhadap aktifitas anak. Anak-anak diberi kebebasan untuk beraktifitas dan bergaul dengan teman-temannya. Orang tua memberikan kebebasan disertai tanggung jawab, bahwa sang anak bisa melakukan kegiatan dan bersosialisasi dengan yang lainnya. Penugasan dan tuntutan tanggung jawab dilakukan secara wajar. Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis ini biasanya menawarkan berbagai kehangatan dan menerima tingkah laku asertif anak mengenai peraturan, norma, dan nilai-nilai yang dianut dan mau bernegosiasi dengan anak.
- c. Pola asuh Permissif, Pada jenis pola asuh ini orang tua memberikan kebebasan penuh kepada anak. Cirinya orang tua bersikap longgar, tidak terlalu memberi bimbingan dan kontrol, perhatian pun terkesan kurang. Kendali anak sepenuhnya terdapat pada anak itu sendiri. Anak dapat mempelajari banyak hal melalui pola asuh yang dilakukan oleh orang tua, termasuk juga belajar tentang kepribadian.

Orangtua permisif lebih cenderung membiarkan anak melakukan apa yang mereka inginkan tanpa banyak aturan atau batasan. Anak-anak dalam pola asuh ini mungkin merasa kebingungannya tidak pernah diatur dengan jelas, atau merasa kurangnya perhatian dan arah, yang dapat menghasilkan inner child yang bingung atau kurang percaya diri.

Dari penjelasan diatas hakikatnya saling memiliki karakteristiknya tersendiri. Namun dampak yang dirasa dalam lingkup keluarga ini menjadikan pola asuh yang kurang efektif sehingga anak mampu melakukan apapun yang mereka suka tanpa memikirkan efek samping dari perlakunya mereka hanya mengikuti keinginannya tanpa pengawasan dari orang tua.

Dampak Inner Child Pada Kehidupan Dewasa

Inner mempengaruhi perkembangan anak, pengalaman masa kecil yang tidak terolah dengan baik dapat menyebabkan masalah di kehidupan dewasa. Misalnya, individu dengan inner child yang terluka mungkin menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat, berkomunikasi secara efektif, atau mengelola stres dan emosi. Beberapa dampak yang umum terlihat antara lain:

- a. Kesulitan dalam Hubungan: Mereka mungkin mengulangi pola hubungan yang tidak sehat, seperti ketergantungan emosional atau konflik yang berulang.
- b. Masalah Kesehatan Mental: Trauma dari masa kecil dapat berkontribusi pada depresi, kecemasan, atau gangguan stres pasca-trauma (PTSD).
- c. Kesulitan dalam Mengelola Emosi: Individu mungkin merasa kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka, yang dapat berujung pada ledakan emosi atau penghindaran. Pengalaman yang menyakitkan yang didapat oleh anak dimasa ia kecil seperti tindakan kekerasan, pengabaian, minimnya kasih sayang yang ia peroleh dan perlindungan yang didapatkan dari orang tua akan melukai inner child seseorang. Gejala awal dari inner child biasanya timbul rasa sedih marah, takut, dan rasa tidak nyaman dalam diri seseorang yang disebabkan adanya kondisi trauma yang ia selalu pendam dalam dirinya. Hal tersebut akan berdampak buruk bagi psikis seseorang, mereka akan cenderung menyalahkan semua masalah kepada dirinya walaupun bukan kesalahannya.

Seringkali ia merasa insecure, haus kasih sayang, haus akan perhatian, khawatir berlebihan, dan merasa bahwa dirinya tidaklah berharga. Hal ini akan terus menerus bersarang dalam diri mereka yang nantinya akan selalu ia bawa dalam hubungan pertemanan, pernikahan hingga pekerjaan. Mereka selalu haus akan kasih sayang dan perhatian yang berlebih dari orang lain karena sewaktu kecil tidak merasakan kasih sayang dari orang tuanya, diperkuat Ellyana, Annisa D, Vienna (2022).

Pola asuh orang tua ini sangatlah penting untuk anak mereka agar tidak terjadinya inner child pada anak mereka, dalam pengasuhan ini tidak sembarang cara yang harus diberikan kepada anak tersebut agar mereka tumbuh dengan baik dan mental yang sehat. Salah satu pola asuh yang benar adalah pola asuh otoritatif, pola asuh ini sangat baik digunakan dalam mendidik anak. Pola asuh ini dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan juga memberikan kontrol, serta menerima atau mendengarkan keinginan anak dan menanggapinya dengan penuh kasih sayang dalam kebersamaan. . (Afrialiani, Mutia A A (2024).

Penyembuhan Inner Child pada Anak

1. Mengenali dan Validasi Perasaan Anak

Langkah pertama dalam penyembuhan inner child adalah mengenali dan mengakui perasaan anak. Anak sering kali merasa bingung atau tidak tahu bagaimana cara mengungkapkan perasaan mereka. Ini bisa terjadi karena mereka belum memiliki keterampilan emosional yang cukup atau karena mereka merasa tidak didengar atau dimengerti.

- a. Ajarkan anak untuk mengenali perasaan mereka, seperti marah, sedih, atau takut.
- b. Berbicara dengan bahasa yang mudah dipahami anak, misalnya, "Apakah kamu merasa sedih karena temanmu tidak bermain denganmu?"
- c. Jangan abaikan atau meremehkan perasaan anak; validasi perasaan mereka meskipun mungkin Anda tidak sepenuhnya memahami atau setuju.

2. Memberikan Keamanan dan Dukungan Emosional

Anak membutuhkan rasa aman untuk bisa mengatasi dan memproses perasaan mereka. Ketika anak merasa aman secara emosional, mereka lebih terbuka untuk menghadapi trauma atau luka masa kecil yang mereka alami.

3. Mengajarkan Keterampilan Mengelola Emosi

Mengelola emosi adalah keterampilan penting yang membantu anak untuk tidak terjebak dalam perasaan yang berlebihan atau destruktif. Penyembuhan inner child juga melibatkan pengajaran tentang cara menghadapi perasaan sulit.

4. Mendorong Kreativitas dan Ekspresi Diri

Anak-anak sering kali mengekspresikan perasaan mereka melalui permainan dan kreativitas. Ini adalah cara alami bagi mereka untuk memproses pengalaman mereka, terutama perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal.

5. Membangun Rasa Percaya Diri dan Penerimaan Diri

Penyembuhan inner child juga melibatkan penguatan rasa percaya diri anak dan penerimaan terhadap diri mereka. Anak-anak yang merasa diterima dan dihargai cenderung berkembang dengan rasa harga diri yang lebih tinggi.

6. Melibatkan Anak dalam Proses Penyembuhan

Penyembuhan inner child bukan hanya tentang orang dewasa yang membantu anak, tetapi juga tentang melibatkan anak dalam proses tersebut. Ketika anak merasa mereka memiliki kendali atas proses penyembuhan mereka, mereka akan merasa lebih kuat dan lebih siap untuk menghadapi tantangan.

Penyembuhan inner child pada anak 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.

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka berbentuk seminar yang menghadirkan narasumber terkait tema parenting . Kegiatan ini berlangsung di tanggal 24 September 2024 selama 4 jam dari pukul 08.00-12.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 guru peserta yang terdiri dari guru-guru MIN 8 Langkat. Kegiatan ini berjalan dengan lancar sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal. Kegiatan ini di lakukan bersama guru, dosen dan mahasiswa.



Gambar 1. Penyampaian materi seminar “Memahami Inner Child Dan Pola Pengasuhannya Pada Anak”

Materi ini merupakan pengantar bagi para peserta agar memahami konsep inner child menjadi sangat penting dalam kajian psikologi, terutama dalam konteks pengasuhan anak. Inner child adalah bagian dari diri yang berhubungan dengan pengalaman dan emosi masa kecil, mencakup kenangan baik dan buruk yang membentuk identitas dan cara berinteraksi seseorang dengan dunia. Ketika anak-anak tumbuh, mereka mengalami berbagai interaksi dengan orang tua dan pengasuh yang akan membentuk pola pikir serta perilaku mereka di masa depan. Banyak orang tua menyadari bahwa pola pengasuhan yang mereka terapkan sering kali dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil mereka.

Melalui diskusi ini dapat memahami dan diajak untuk berbagi pengalaman dan tantangan dalam pengasuhan, yang menciptakan ruang bagi diskusi terbuka. Sebagai orangtua maupun guru mulai memahami bahwa memperbaiki hubungan dengan inner child mereka sendiri dapat membantu mereka dalam mendidik anak dengan lebih baik. Guru perlu bekerja sama dengan orang tua dan profesional psikologi, seperti konselor sekolah, untuk memastikan perkembangan psikologis siswa terpantau dengan baik. Kolaborasi ini penting untuk memberikan dukungan yang holistik kepada siswa. Guru harus menciptakan lingkungan yang aman dan penuh dukungan agar anak merasa dihargai dan diterima. Ini penting untuk membantu anak mengatasi luka emosional yang belum terselesaikan.

Guru harus bisa mengenali perilaku yang muncul sebagai manifestasi dari luka emosional masa kecil. Dengan pendekatan empatik, guru bisa lebih sabar dan tidak menghakimi. Memberikan kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui berbagai kegiatan, seperti diskusi kelompok atau seni, dapat membantu anak mengidentifikasi dan menyelesaikan perasaan yang mungkin berkaitan dengan inner child mereka.



Gambar 2. Foto bersama dengan para peserta

Setelah penyajian materi selesai, moderator kemudian membuka sesi tanya jawab dan diskusi kepada para peserta seminar parenting. Pelaksanaan seminar parenting ini berlangsung dengan baik. Di akhir diskusi dengan narasumber, salah satu peserta juga memberikan apresiasi terkait kegiatan ini

begitu antusias dan merasa materi yang diberikan sangat bermanfaat dan bisa menjadi referensi untuk wawasan ilmu pengetahuan bagi orangtua maupun guru.

SIMPULAN

Anak-anak sering kali membawa pengalaman dan emosi yang terpendam dari rumah atau lingkungan sosial mereka. Misalnya, anak yang merasa tidak dihargai atau sering dimarahi di rumah, bisa menunjukkan perilaku agresif atau cemas di sekolah. Memahami konsep inner child bisa membantu orangtua dan guru untuk tidak langsung menilai perilaku anak tanpa melihat latar belakang emosional mereka. 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. Bagaimana pola asuh membentuk inner child dalam konteks kesehatan emosional dengan menghabiskan waktu yang berkualitas bersama anak dan melibatkan mereka dalam percakapan atau kegiatan yang menyenangkan dapat meningkatkan rasa keterikatan dan penerimaan anak terhadap diri mereka sendiri. Inner child yang terbentuk dalam lingkungan yang penuh kasih sayang dan perhatian akan lebih mudah untuk percaya pada diri sendiri. Mereka merasa dihargai dan mampu menghadapi tantangan hidup tanpa rasa takut yang berlebihan.

Pola asuh otoritatif ini sangat baik digunakan dalam mendidik anak ini dilakukan dengan tuntutan dan juga memberikan pembatasan, pengendalian, dan juga menerima atau mendengarkan keinginan anak serta memberikan tanggapan dengan adanya kasih sayang dalam kehangatan keluarga juga memberi batasan yang tegas. Terapi inner child adalah metode yang digunakan untuk membantu individu memahami dan menyembuhkan luka emosional dari masa kecil mereka. Dengan memahami pola asuh yang mereka terima di masa kecil, seseorang dapat mulai menyembuhkan inner child mereka, memperbaiki kepercayaan diri, dan mengatasi masalah emosional yang terkait. Penyembuhan inner child pada anak adalah proses yang memerlukan perhatian, kesabaran, dan dukungan yang konsisten dari orang tua, guru, serta profesional kesehatan mental. Dengan mengenali dan memvalidasi perasaan anak, memberikan dukungan emosional, serta mengajarkan keterampilan mengelola emosi dan ekspresi diri, kita dapat membantu anak mengatasi luka emosional mereka dan tumbuh menjadi individu yang lebih sehat secara psikologis.

Dalam rangka menciptakan lingkungan belajar yang optimal, guru perlu memahami dan mengintegrasikan konsep inner child dalam metode pengajaran mereka. Pendidikan yang responsif terhadap kebutuhan emosional anak akan menghasilkan perkembangan yang lebih baik dalam aspek sosial dan akademik. Disarankan agar pelatihan untuk guru dan orangtua mencakup pemahaman tentang inner child dan pola pengasuhan yang baik, sehingga mereka dapat mendukung siswa secara lebih efektif. Memahami inner child dan pola pengasuhan sangat penting bagi orang tua juga pendidik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak. Pengasuhan yang penuh kasih, perhatian, dan komunikasi yang baik akan membantu anak mengembangkan inner child yang sehat. Pola asuh orang tua juga memiliki peran yang sangat penting juga dalam perkembangan emosional anak di mulai usia dini. Pola asuh ini mencakup berbagai tindakan, perilaku, dan pendekatan yang digunakan oleh orang tua dalam merawat dan mendidik anak-anak mereka. Pola asuh orang tua yang tidak mendukung perkembangan emosional anak dan dapat menghambat kemampuan anak untuk mengembangkan emosinya disebut sebagai pola asuh yang tidak sehat kemudian ada adaptive yang mana masa beradaptasi dalam masa kecil seseorang, dan yang terakhir rebellious dimana masa yang menjengkelkan dalam masa anak usia dini. Jika pola asuh yang diterapkan oleh orang tua itu positif maka dampak yang muncul pada anak pun akan positif, akan tetapi sebaliknya jika pola asuh yang diterapkan negatif maka dampak pada perkembangan anak pun akan negatif. Guru yang dapat memahami dan mendukung inner child siswa akan berperan penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih baik dan lebih bermakna bagi anak. Ini tidak hanya akan membantu mereka di bidang akademik, tetapi juga mendukung perkembangan emosional yang sehat.

Untuk menjadi pendidik yang efektif, guru harus memahami aspek-aspek psikologi perkembangan yang memengaruhi perilaku dan prestasi siswa. Pelatihan berkelanjutan dalam psikologi pendidikan perlu menjadi bagian integral dari pengembangan profesi guru. Disarankan untuk lebih mendalam dalam memahami inner child, guru bisa bekerja sama dengan psikolog pendidikan atau konselor sekolah untuk memberikan pendekatan yang lebih holistik bagi anak. Tidak hanya sampai disitu agar orang tua dan pendidik mengikuti pelatihan yang fokus pada teknik pengasuhan yang positif, serta memahami dampak dari pengalaman luka masa kecil terhadap perkembangan emosional anak.

Kesadaran akan pentingnya pengasuhan yang positif tidak hanya membantu anak mengembangkan inner child yang sehat, tetapi juga meningkatkan aspek regulasi emosi. Disarankan agar program-program sejenis terus dilaksanakan secara berkala, dengan melibatkan lebih banyak orang tua dan guru dan masyarakat. Selain itu, penyediaan sumber daya tambahan, seperti buku-buku, terapis, mengikuti kegiatan materi seminar parenting juga akan sangat bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrialiani, Mutia A A, Qyoki Berty (2024) Effects of the Inner Child in Adulthood Dampak Inner Child Pada Usia Dewasa, Analisis Gender dan Anak , Vol. 6 (1), 2024, 2723-3278
- Bradshaw, J. (2013). Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner child . Random House Publishing Group
- Ellyana IK, Annisa D & Vienna WA (2022) Gaya Pengasuhan Orangtua Untuk Kesehatan Inner Child Anak, International Journal of Educational Resources.Vol 3.(202) E-ISSN : 2723-2
- Hendriana, R. (2023). Parenting Styles and Children's Emotional Development: Implications for Child Psychology. Jurnal Psikologi Anak, 16(1), 30-45.
- Janina Fisher. (2017). Transforming the Living Legacy of Trauma: A Workbook for Survivors and Therapists.
- Lies imma Junaidah, (2024), Recovery From Inner Child Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan Volume. 2 No. 3 (2024) 278-285
- Kitamura, T. & Nagata, T. (2014). Suicidal Ideation Among Japanese Undergraduate Students: Relationships with Borderline Personality Trait, Depressive Mood, And Childhood Abuse Experiences. American Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 1(2), 7-13
- Minatul NL, Umi Rohmah (2021) Keterkaitan Pola Asuh dan Inner Child Pada Tumbuhkembang Anak , Prociding :Lokalarya 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
- Popy Puspita, S & Sima M (2020) Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Pada Anak Usia Dini , Jurnal PAUD Agapedia, Vol.4 No. 1 Juni 2020 p157-170
- Pratiwi, A. (2021). The Importance of Positive Parenting for Healthy Child Development. International Journal of Child Development, 9(2), 105-118.
- Putra, B., & Sari, R. (2023). Impact of Parenting on Children's Inner Child: A Qualitative Analysis. Jurnal Psikologi dan Kesehatan, 13(3), 72-88.
- Rani, D. (2022). Understanding the Inner Child: Its Relevance in Parenting and Education. Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 12(4), 50-65.
- Sari, D., & Prasetyo, A. (2023). The Role of Community Workshops in Enhancing Parenting Skills. Jurnal Kesehatan Mental, 21(1), 90-100.
- Shafira, K., & Resmadi, I. (2022). Perancangan Buku Edukasi Tentang Inner Child Remaja Usia 15-24 Tahun Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Orang Tua Design Of Educational Book About Inner Child Youth Ages 15-24 Years As An Effort To Increase Parents ' Awareness. 8(5), 2816–2825
- Shenouda,M.(2023).Revisiting Your Inner Child: Increasing FYS Students' Engagement and Sense of Belonging.University of Nevada,LasVegas,USA.
- 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>
- Wiresti, R. D., & Na'imah, N. (2020). Aspek Perkembangan Anak : Urgensitas Ditinjau Dalam Paradigma Psikologi Perkembangan Anak. Aulad : Journal On Early Childhood. <Https://Doi.Org/10.31004/Aulad.V3i1.53>