



Pengaruh *Inner Child* Terhadap Kepribadian Mahasiswi di STIBA Ar Raayah Sukabumi

Siti Qolbun Salimah, Hisan Mursalin

Sekolah Tinggi Ilmu Bahasa Arab Ar Raayah Sukabumi, Indonesia
qolbunsalim1302@gmail.com

Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini adalah karena banyaknya informasi tentang ilmu psikologis dan kesehatan mental yang mudah sekali kita dapatkan dan akses di zaman ini. Melalui proses membaca, mengumpulkan informasi, dan mengkaji tentang salah satu isu dari kesehatan mental yaitu *inner child* penulis merasa tertarik dan ingin mengkaji lebih dalam lagi. Setelah pengamatan sederhana yang dilakukan, penulis merasa tertarik untuk mengangkat tentang keterkaitan isu *inner child* ini dengan kepribadian mahasiswi di Sekolah Tinggi Pendidikan Ilmu Bahasa Arab Arrayah Sukabumi dan beberapa cara penyembuhannya dengan penambahan perspektif Islam. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode studi pustaka berupa pengumpulan data dan informasi yang layak dijadikan sebagai sumber penelitian dan metode observasi serta wawancara. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan kesadaran terhadap pembaca tentang dampak *inner child* terhadap kepribadian dan karakter anak yang tentunya akan terbawa hingga ia tumbuh menjadi seseorang yang dewasa. Penyebab yang paling banyak memberikan pengaruh pada hal ini adalah orang-orang yang berada di sekitarnya, seperti keluarga, teman, guru dll. Lalu, bagaimana cara penyembuhannya, agar hal yang sama tak terjadi lagi pada generasi selanjutnya, mengingat bahwa para mahasiswi kelak akan menjadi orang tua di kemudian hari. Dari hasil penelitian ini, beberapa sampel menunjukkan bahwa benar adanya pengaruh *inner child* terhadap kepribadian mahasiswi di Stiba Arrayah Sukabumi.

Kata kunci : inner child, kepribadian

Abstrak

The background of this research is because there is a lot of information about psychology and mental health that we can easily get and access in this day and age. Through the process of reading, gathering information, and studying one of the issues of mental health, namely inner child, the author feels interested and wants to study it more deeply. After the simple observations made, the author feels interested in raising the relevance of this inner child issue to the personality of female students at the Arrayah Sukabumi Arabic Language Education College and several ways of healing it with the addition of an Islamic perspective. The method used by the authors in this research is the method of literature study in the form of collecting data and information that is feasible to be used as a source of research and methods of observation and interviews. This research aims to provide education and awareness to readers about the impact of the inner child on the child's personality and character which of course will be carried over until he grows into an adult. The causes that have the most influence on this are the people around them, such as family, friends, teachers etc. Then, how to cure it, so that the same thing doesn't happen again to the next generation, remembering that female students will become parents in the future. From the results of this study, several samples

showed that there was an inner child influence on the personality of female students at Stiba Arraayah Sukabumi.

Keywords : *inner child, personality*

I. PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi di zaman ini, manusia semakin banyak menerima berbagai informasi lewat berbagai media masa kini. Hal ini membuat sesuatu yang sebelumnya belum diketahui lantas menjadi hal yang bermanfaat untuk diketahui. Salah satu dari berbagai ilmu pengetahuan tersebut adalah ilmu psikologi, yaitu ilmu yang secara singkat membahas seputar tingkah laku manusia, fungsi mental secara ilmiah dan hubungan-hubungan antar manusia. Dengan mengetahui dan memahami tentang disiplin ilmu ini, setidaknya dapat memberi manfaat bagi kehidupan manusia. Manfaat yang di peroleh dari ilmu ini beberapa diantaranya; dapat mengetahui makna sesungguhnya dari emosi dan perilaku manusia, membantu dalam pembentukan kepribadian, memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah dengan baik, membantu meningkatkan Kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kualitas hidup yang dijalani, meningkatkan hubungan interpersonal, membantu pertumbuhan dan perkembangan pada anak, membantu mengatasi trauma.

Dalam fase hidup setiap manusia, begitu banyak peristiwa kehidupan yang telah dilalui oleh setiap individu (Surianti 2022). Peristiwa dan pengalaman tersebutlah yang membentuk kepribadian seseorang, memengaruhi pola pikir, sudut pandangnya, cara menyelesaikan konflik, cara berkomunikasi, bersosialisasi dan bertingkah laku dalam kehidupan sehari-hari nya. Dan masa kecil adalah masa yang paling berpengaruh bagi manusia dalam hal pembentukan ini (Robiyana 2021).

Inner child adalah sisi kepribadian yang dimiliki oleh seseorang yang merupakan buah dari pengalaman atau peristiwa yang dilalui seseorang ketika mereka masih kecil (Ilsan et al. 2022). Menurut John Bradshaw (1992), *inner child* merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian di masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik (Mufidah, Saloka, and Isya 2020), yang sebagian besar merupakan kesalahan dalam pola asuh orangtua terhadap anak dan orang-orang terdekatnya. *Inner Child* ini tidak akan pergi dan akan terus menetap di dalam diri seseorang, mempengaruhi alam bawah sadar serta mempengaruhi bagaimana seseorang membuat keputusan, merespons suatu masalah, dan menjalani sebuah kehidupan. Hal tersebut dapat sangat membekas sehingga menimbulkan efek yang sangat negatif bagi tumbuh kembang anak dan sisi kepribadiannya (Aderibigbe 2018), seperti, menghambat perkembangan dalam proses pendewasaan, memiliki trauma, cemas yang berlebihan maupun sulitnya memberikan suatu kepercayaan kepada orang lain.

Dalam penelitian ini penulis mengangkat sebuah topik tentang masalah psikologis yang kerap kali dialami oleh remaja maupun orang dewasa. Hal ini sangatlah penting

untuk dibahas, mengingat bahwasanya kesehatan mental seseorang sangatlah mempengaruhi kehidupan seseorang tersebut. Dalam kasus ini, *inner child* merupakan luka batin dalam diri seseorang yang berperan besar dalam pembentukan sikap, karakter, dan kepribadian.

Berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengaruh *innerchild* terhadap kepribadian mahasiswi di STIBA Arraayah Sukabumi dan cara mengatasinya.

II. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka (*library research*) sebagai metode utama (Framanta 2020). Dalam penelitian ini penulis mengumpulkan data dari berbagai referensi, literatur, dan sumber-sumber yang dapat dijadikan acuan seperti buku, jurnal, artikel dan riset-riset yang sudah ada (Fadli 2021). Kemudian penulis mulai mengkaji dan mempelajari dari berbagai data yang telah dikumpulkan yang dapat mendukung proses penelitian ini. Metode observasi juga digunakan dengan melakukan pengamatan terhadap perilaku dan keadaan dari objek yang akan diteliti, pada penelitian ini objek yang diamati adalah mahasiswi STIBA Arraayah Sukabumi. Penulis juga melakukan *interview*, yaitu teknik mengumpulkan data dengan melakukan wawancara dari beberapa narasumber yang dipilih dengan melakukan tanya jawab guna menggali dan mendapat informasi berupa data yang dibutuhkan yang berkaitan dengan penelitian ini. Dari semua metode yang digunakan tersebut, penulis dapat merumuskan masalah dan mendapatkan hasil pembahasan dari penelitian ini yang diharapkan dapat memberi manfaat bagi pembaca.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Inner Child atau adalah sifat kekanak-kanakan yang dimiliki pada diri seseorang. *Inner Child* merupakan pengalaman masa lalu yang tidak atau belum mendapatkan penyelesaian dengan baik. Orang dewasa bisa memiliki berbagai macam kondisi *inner child* yang dihasilkan oleh pengalaman positif dan negatif yang dialami pada masa lalu (Dino Rizadman Rahia 2022). Misalnya, dulu waktu kecil sering dibentak sama orang tua, pernah melihat orang tua bertengkar, atau punya orang tua yang terlalu menuntut. Dengan terbentuknya *inner child*, akan berpengaruh terhadap kepribadian seseorang dan memberi efek bagaimana cara seorang individu bersikap dan berperilaku di masa yang akan datang. Hal ini bisa menjadi penghambat atau justru pendorong seorang individu untuk tumbuh dan berkembang, tergantung bagaimana menyikapinya (Nuroh 2022)

Kepribadian adalah keseluruhan dari cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu yang lain. Disamping itu kepribadian sering diartikan sebagai ciri-ciri

yang menonjol pada diri individu. Menurut Roucek dan Warren (Sastrawidoyo 2021) mendefinisikan kepribadian sebagai organisasi faktor-faktor biologis, psikologis, serta juga sosiologis yang mendasari perilaku individu. Faktor-faktor biologis tersebut meliputi lingkungan fisik, kebudayaan, pengalaman-pengalaman, watak, seksual, sistem saraf, proses pendewasaan individu yang bersangkutan dan juga kelainan-kelainan biologis lainnya. Adapun faktor psikologis tersebut meliputi unsur tempramen, perasaan, keinginan, kemampuan belajar, keterampilan dan lain sebagainya (Simbolon 2008). Faktor sosiologis yang mempengaruhi kepribadian seseorang individu tersebut dapat berupa proses dari sosialisasi yang diperoleh sejak kecil (Gumiandari 2011).

Penyebab *inner child* di dalam diri terluka, diantaranya : Kehilangan orangtua atau wali dan keluarga dekat, kekerasan fisik, emosional, atau seksual, pengabaian, perundungan atau bullying, penyakit serius, gempa bumi, perpecahan dalam keluarga, ada anggota keluarga yang menyalahgunakan alkohol dan obat-obatan terlarang, kekerasan dalam rumah tangga, ada anggota keluarga yang memiliki gangguan mental, hidup di pengungsian, terpisahkan dari keluarga.

Dampak dari *inner child* yang terluka, diantaranya; perasaan marah yang mendalam, ketidakmampuan untuk mencintai diri sendiri, selalu merasa rendah diri dan tidak percaya diri, sering merasa cemas ketika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, memperlihatkan rasa curiga pada orang lain, kesulitan membuat keputusan, sering merasa bersalah, terdapat masalah mempertahankan hubungan yang sehat pada orang lain, terkadang bersifat perfeksionis dan terlalu kompetitif, merasa malu saat mengekspresikan emosi.

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan 12 narasumber 8 diantaranya memiliki luka batin *inner child*

Tabel 1. Data hasil wawancara

No	Nama Narasumber	Pelaku	Pengalaman yang didapat	Pengaruh terhadap diri atau kepribadian
1.	Didil	Orang tua	Dibanding-bandingkan dengan anak yang lain, tidak diberi kepercayaan penuh	Kurang percaya diri, takut salah dalam melakukan sesuatu
2.	Mawar	Ibu	Kekerasan fisik, sumpah serapah, mengungkit masa lalu yang menyakitkan, menyebarkan kekurangan anak	Depresi, takut membuka diri, tidak percaya diri, pribadi yang

				tertutup, tidak percaya orang lain
3.	Rara	Orang tua	Pertengkaran orang tua	Introvert, tidak dekat dengan orang tua, takut akan masa depan, pernah kesulitan dalam berkomunikasi
4.	Yasmin	Temannya di sekolah	Memaksakan kehendak	Merasa tertekan, kurang percaya diri
5.	Fatimah	Orang tua	Dimarahi tanpa sebab, dijadikan pelampiasan emosi, cara mendidik yang salah	Baperan, tidak percaya diri, merasa takut menyakiti orang lain
6.	Nazifah	Orang tua	Dibanding-bandingkan dengan orang lain, terlalu dikekang	memberontak
7.	Halimah	Orang tua	Sering dimarahi	Sedikit trauma, kurang percaya diri
8.	Lala	Orang tua	Tidak diberi kepercayaan, diabaikan saat butuh, diremehkan	Takut melakukan kesalahan,

Dari hasil wawancara yang dilakukan, di disimpulkan bahwa luka masa kecil itu mereka dapatkan saat mereka berada di fase anak-anak. Kebanyakan dari pelaku memanglah orang-orang terdekat. Dari hasil wawancara tersebut narasumber menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam menerima masa lalu tersebut. Dan kejadian dimasa lalu itu sedikit banyak memberikan pengaruh terhadap kepribadian mereka saat ini. Beberapa diantaranya mengaku merasa gugup ketika pertama kali bertemu dengan orang baru, kesulitan dalam bersosialisai, gemetar saat berbicara di hadapan orang banyak, tidak memiliki kepercayaan yang bagus akan kemampuan dirinya sendiri, merasa takut dan sulit percaya kepada orang lain dan akhirnya memilih untuk menjadi pribadi yang menutup diri.

Menyembuhkan inner child memang tidaklah mudah, dibutuhkan proses yang panjang (Awwad and Afriani 2021). Cara menyembuhkan luka inner child dalam

pandangan Islam yaitu dengan dengan meluruskan niat, mengikhlaskan 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.

Adapun beberapa cara yang bisa dilakukan individu untuk mengatasi *inner child* dan berdamai dengan luka masa kecil traumatis yang dialami.

1) Mengingat Allah dan berdoa

Sebagai seorang muslim hal pertama yang harus dilakukan dalam setiap permasalahan adalah mengembalikannya pada Allah, melibatkan Allah dalam setiap permasalahan hidup. Sebab kita percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah atas kehendak Nya. Menurut hasil penelitian, dzikrullah atau mengingat Allah dapat memberikan dampak rasa rileks dan ketenangan

2) Mengakui dan memahami diri sendiri

Mengakui bahwasanya kita adalah manusia yang memiliki kekurangan, menerima bahwa diri memiliki luka batin. Berusaha memaafkan dan menyadari bahwa manusia pasti pernah melakukan kesalahan

3) Menulis

Menulis adalah satu bentuk terapi yang sangat mudah untuk dilakukan (Surianti 2022). Menulis dapat membantu dalam meluapkan emosi, menuliskan apa yang sedang dirasakan mencurahkan keluh kesah dan beban yang ada didalam pikiran, sehingga pikiran akan terasa jauh lebih jernih.

4) Membangun *support system*

Membangun *support system* yaitu dengan cari mencari sosok dan lingkungan positif yang bisa kita percaya, yang bisa memberi kita kenyamanan, motivasi dan semangat, yang bisa dijadikan tempat bercerita. *Support system* yang baik akan mendorong mu untuk menjadi lebih positif dan mereka akan setia menemanimu untuk sembuh dari luka masa lalu mu. *Support system* dapat kita temukan lewat relasi yang kita bangun seperti teman komunitas, sahabat, teman dari internet atau siapapun. Maka dari itu mulailah membuka diri dalam pergaulan.

5) Berkonsultasi ke psikologi atau psikiater

Melakukan konseling kepada tenaga profesional dapat membantu memulihkan luka-luka batin dan menyembuhkan *inner child*. Konsultasi yang dilakukan dapat membantu menyelesaikan masalah dan keluhan yang berkaitan dengan emosi, perasaan, perilaku dan sosial. Melalui konsultasi ini kita dapat menceritakan masalah dan keluhan tanpa rasa takut dihakimi, psikiater justru akan membantu meringankan masalah yang sedang dihadapi.

6) Melakukan hal-hal yang disenangi

Melakukan hal-hal yang kita senangi atau melakukan apa yang kita inginkan terbukti dapat membuat hidup kita menjadi bahagia dan lebih antusias dalam menjalani hidup, selama yang dilakukan bernilai positif dan tidak melanggar syariat. Menekuni hobi yang disukai juga akan membuat kemampuan kita semakin terasah dan mahir. Menyibukkan diri dengan hal yang positif dan menyenangkan akan mengalihkan mu dari ingatan masa lalu yang menyakitkan, yang secara perlahan akan menyembuhkan luka itu dengan sendirinya.

7) Konsumsi media yang berkaitan dengan penyembuhan *inner child*

Zaman sekarang ilmu pengetahuan dan teknologi sudah maju dengan pesat, kita dengan sangat mudah bisa memanfaatkannya. Ada banyak sekali buku-buku psikologi atau artikel *online* yang bisa kita baca, ada banyak film yang mengangkat tentang tema keluarga, pengalaman masa kecil yang bisa di tonton.

IV. KESIMPULAN

Demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *inner child* memberi banyak pengaruh negatif terhadap kepribadian mahasiswi di STIBA Arrayah Sukabumi. *Inner child* adalah luka batin yang dibawa oleh seseorang sampai ia dewasa yang kebanyakan disebabkan oleh orang-orang terdekat. Sejatinya, kedewasaan merupakan saat dimana seseorang mulai menyadari dan memaafkan semua rasa sakit, trauma dan amarah. Namun proses pendewasaan bukanlah hal mudah yang dapat di lewati, ada proses panjang dibalik penerimaan semua yang ada dalam diri kita. Demikian masalah *inner child* ini bukanlah hal yang sepele yang dapat diabaikan begitu saja, ia haruslah disembuhkan, karena jika tidak, hal yang sama pun akan terjadi dan terulang pada generasi berikutnya. Tentu kita tidak ingin mewariskan hal ini kepada anak-anak kita kelak. Bahkan seorang Muslimah yang darinya lahir anak-anak penerus generasi Islam, yang merupakan amanah dari Allah haruslah memiliki cita-cita yang tinggi dalam mendidik dan membentuk anaknya. Untuk menjadi orang tua, haruslah dengan kesiapan fisik dan mental yang tangguh. Hal itu dimulai dari *tarbiyah nafs* yaitu mendidik diri sendiri, mempersiapkan bekal berupa *tsaqofah* dan ilmu yang dibutuhkan, termasuk didalamnya yaitu penyelesaian konflik terhadap diri sendiri sangatlah penting. Sebab dari sekian banyak kasus korban *inner child* adalah pengaruh dari pola asuh orang tua, dimana orangtua mempengaruhi kepribadian, pendidikan, pewarisan hingga perubahan budaya.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Aderibigbe. 2018. "No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title." *Energies* 6(1): 1–8.
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>.
- Awwad, Muhammad, and Eliza Afriani. 2021. "QAWWAM: JOURNAL FOR GENDER MAINSTREAMING MENGATASI TRAUMA PADA ANAK MELALUI TERAPI INNER CHILD DAN TERAPI DZIKIR Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau Consulting." *Journal for Gender Mainstreaming* 15(2): 69–90.
<http://journal.uinmataram.ac.id/indeks.php/qawwam>.
- Dino Rizadman Rahia, Muhammad Syukran, Nurani, Feti, Wa Ode Musfira, Sindi Nurawalia Munawar, Lilis Endriani, Emiati, Anriati. 2022. "Sosialisasi 'Keterkaitan Pola Asuh Dan Inner Child Terhadap Tumbuh Anak Di RA. Al-Muslim Waborobo.'" *Kewarganegaraan* 6(2): 3780–85.
- Fadli, Muhammad Rijal. 2021. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika* 21(1): 33–54.
- Framanta, Galih Mairefa. 2020. "Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Kepribadian Anak." *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 2(1): 126–29.
- Gumiandari, Septi. 2011. "Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam (Telaah Kritis Atas Psikologi Kepribadian Modern)." *Holistik* 12(1): 259–96.
- Ilsan, Ellyana, Eka Putri, Annisa Damayanti, and Viena Wanidha Andriani. 2022. "Gaya Pengasuhan Orangtua Untuk Kesehatan Inner Child Anak." *International Journal of Educational Resources* 03(04).
- Mufidah, Elia Firda, Ragil Saloka, and Wijaya Isya. 2020. "Inner Child : Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional." *Prosiding Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*: 76–83.
- Nuroh, Siti. 2022. "Keterkaitan Antara Pola Asuh Dan Inner Child Pada Perkembangan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Konseptual." *Acta Islamica Counsnesia: Counselling Research and Applications* 2(2): 61–70.
- Robiyana, Syaiful. 2021. "Penerapan Teknik Psikodrama Untuk Mengatasi Inner Child Pada Orang Dewasa Awal Di Ponpes Al-Hidayah Kecamatan Ciomas Kabupaten

Salimah, Mursalin

Serang." *Journal skripsi* 10(3): 1-16.

Sastrawidoyo, Ina. 2021. "Teori Kepribadian Rollo May."

Simbolon, Maropen. 2008. "Persepsi Dan Kepribadian." *Jurnal Ekonomi dan Bisnis* 2(1): 52-66. <https://jurnal.unai.edu/index.php/jeko/article/view/516>.

Surianti, Surianti. 2022. "Inner Child: Memahami Dan Mengatasi Luka MasaKecil." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 8(2): 10-18.