

Trauma masa kecil dan peran inner child dalam pembentukan identitas diri

Elly Novie Astuti (240401110124)

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: ellynovieastuti@gmail.com

Kata Kunci:

Trauma masa kecil, inner child, identitas diri, psikologi, penyembuhan emosional.

Keywords:

Childhood trauma, inner child, identity formation, psychology, emotional healing.

ABSTRAK

Trauma masa kecil merupakan pengalaman negatif yang dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan psikologis seseorang, termasuk dalam pembentukan identitas diri. Inner child, yaitu bagian dalam diri yang menyimpan kenangan serta emosi dari masa kecil, memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir, kepercayaan diri, serta cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Trauma yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan berbagai permasalahan emosional, seperti rendahnya harga diri, kesulitan dalam membangun hubungan, serta gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, mengenali dan menyembuhkan inner child menjadi langkah krusial dalam membangun identitas diri yang lebih sehat. Proses penyembuhan ini dapat dilakukan melalui refleksi diri,

journaling, terapi psikologis, serta dukungan sosial yang memadai. Dengan memahami peran inner child dan dampak trauma masa kecil, individu dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik serta memiliki identitas diri yang lebih kuat dan stabil.

ABSTRACT

Childhood trauma is a negative experience that can have long-term impacts on an individual's psychological development, including identity formation. The inner child, which represents the part of oneself that holds childhood memories and emotions, plays a crucial role in shaping thought patterns, self-confidence, and interpersonal relationships. Unresolved trauma can lead to various emotional challenges, such as low self-esteem, difficulties in forming relationships, and mental health disorders like anxiety and depression. Therefore, recognizing and healing the inner child is essential in developing a healthier sense of identity. This healing process can be achieved through self-reflection, journaling, psychological therapy, and adequate social support. By understanding the role of the inner child and the effects of childhood trauma, individuals can enhance their psychological well-being and build a stronger and more stable identity.

Pendahuluan

Masa kanak-kanak merupakan tahap perkembangan yang sangat menentukan dalam membentuk kepribadian, pola pikir, serta cara individu berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Pengalaman yang terjadi pada masa ini, baik positif maupun negatif, memiliki dampak jangka panjang terhadap kehidupan seseorang. Salah satu aspek yang sangat berpengaruh adalah trauma masa kecil, yaitu pengalaman yang menyebabkan tekanan emosional atau psikologis yang mendalam. Trauma ini bisa berupa pengabaian,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

kekerasan fisik, pelecehan, atau kehilangan orang yang dicintai. Tanpa disadari, pengalaman-pengalaman ini dapat terus terbawa hingga dewasa dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk bagaimana seseorang membentuk identitas dirinya (Carr & Hancock, 2017).

Dalam psikologi, konsep inner child sering digunakan untuk menggambarkan bagian dalam diri yang menyimpan kenangan, emosi, dan pola perilaku dari masa kecil. Inner child ini bisa bersifat positif ketika seseorang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kasih sayang, tetapi bisa juga menjadi sumber luka emosional jika masa kecil diwarnai dengan trauma. Luka dari masa kecil yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat, memiliki harga diri yang rendah, serta menghadapi berbagai masalah emosional. Oleh karena itu, memahami inner child dan bagaimana ia terbentuk sangat penting dalam upaya mengenali diri sendiri serta mengatasi dampak dari trauma masa kecil.

Pembentukan identitas diri merupakan proses kompleks yang berlangsung sepanjang kehidupan seseorang. Identitas ini mencakup bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, nilai-nilai yang dianut, serta cara individu berinteraksi dengan orang lain. Trauma masa kecil yang belum terselesaikan sering kali menjadi faktor yang membentuk pola pikir negatif, menanamkan rasa takut atau tidak percaya diri, serta menciptakan hambatan dalam perjalanan individu untuk menemukan jati dirinya. Inner child yang terluka dapat mengarahkan seseorang pada sikap destruktif, baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya, jika tidak mendapatkan perhatian dan penyembuhan yang tepat (Aslan, 2019).

Banyak individu yang mengalami trauma masa kecil cenderung mengabaikan atau menekan perasaan mereka sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri. Beberapa orang bahkan tidak menyadari bahwa pola perilaku mereka di masa kini merupakan refleksi dari luka lama yang belum sembuh. Misalnya, seseorang yang mengalami pengabaian emosional di masa kecil mungkin akan merasa sulit untuk mempercayai orang lain dan sering kali merasa tidak cukup baik dalam hubungan sosial. Kesadaran akan adanya luka dari inner child merupakan langkah awal yang penting dalam perjalanan menuju pemulihan dan pembentukan identitas yang lebih sehat.

Dalam berbagai penelitian psikologi, ditemukan bahwa trauma masa kecil memiliki korelasi dengan berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, serta gangguan kepribadian. Luka emosional yang tidak terselesaikan dapat membuat seseorang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Di sisi lain, individu yang memiliki kesadaran akan pentingnya inner child dan mampu merawatnya dengan baik cenderung memiliki identitas diri yang lebih stabil, rasa percaya diri yang lebih kuat, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, memahami hubungan antara trauma masa kecil dan inner child sangat penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Penyembuhan inner child bukanlah proses yang instan, tetapi memerlukan usaha, kesadaran, dan dukungan dari lingkungan sekitar. Proses ini melibatkan refleksi mendalam terhadap pengalaman masa lalu, penerimaan diri, serta upaya untuk

menciptakan pengalaman-pengalaman baru yang lebih positif. Beberapa teknik yang bisa digunakan dalam penyembuhan inner child termasuk journaling, meditasi, terapi psikologis, serta latihan self-compassion atau kasih sayang terhadap diri sendiri. Dengan memahami dan merawat inner child, seseorang dapat membebaskan dirinya dari belenggu masa lalu dan membangun identitas diri yang lebih kuat dan sehat (TEMPO, n.d.).

Selain upaya individu, lingkungan sekitar juga memegang peran penting dalam proses penyembuhan dan pembentukan identitas diri. Dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun tenaga profesional dapat membantu individu untuk merasa lebih diterima dan dipahami. Terapi psikologis juga dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu seseorang menggali dan mengatasi luka inner child yang telah lama terpendam. Dengan adanya kesadaran dan dukungan yang memadai, seseorang yang mengalami trauma masa kecil dapat menjalani proses pemulihan yang lebih optimal, sehingga dapat mengembangkan identitas diri yang lebih positif dan sehat.

Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan secara lebih mendalam bagaimana trauma masa kecil dan inner child berperan dalam pembentukan identitas diri seseorang. Dengan memahami keterkaitan antara keduanya, diharapkan pembaca dapat lebih sadar akan pentingnya menyelesaikan luka masa lalu serta mengembangkan strategi untuk menyembuhkan inner child mereka. Dengan demikian, setiap individu memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih utuh, bahagia, dan memiliki hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri serta orang lain.

Pembahasan

Trauma Masa Kecil: Definisi dan Dampaknya

Trauma masa kecil adalah pengalaman menyakitkan atau peristiwa yang menimbulkan stres ekstrem yang dialami seseorang pada usia dini, biasanya dalam rentang usia balita hingga remaja. Trauma ini dapat bersifat fisik, emosional, atau psikologis, tergantung pada jenis pengalaman yang dialami. Peristiwa traumatis bisa berupa kehilangan orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, pengabaian, pelecehan, atau bahkan paparan konflik dan bencana alam. Karena masa kanak-kanak merupakan periode kritis dalam perkembangan psikologis seseorang, pengalaman traumatis yang terjadi pada tahap ini dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap cara seseorang berinteraksi dengan dunia dan membentuk identitas dirinya.

Secara umum, trauma masa kecil dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis utama, yaitu trauma akut, trauma kronis, dan trauma kompleks. Trauma akut terjadi akibat satu kejadian yang mengejutkan, seperti kecelakaan atau kematian mendadak orang terdekat. Trauma kronis merupakan pengalaman menyakitkan yang berlangsung dalam jangka waktu lama, seperti kekerasan verbal atau fisik yang terus-menerus terjadi. Sementara itu, trauma kompleks merupakan kombinasi berbagai pengalaman traumatis yang dialami secara berulang, sering kali dalam lingkungan yang tidak mendukung. Ketiga jenis trauma ini dapat berdampak pada perkembangan emosional, sosial, dan kognitif anak.

Dampak trauma pada perkembangan psikologis anak dapat terlihat dari perubahan dalam pola pikir, emosi, dan perilaku mereka. Anak-anak yang mengalami trauma sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, sehingga lebih rentan terhadap kecemasan, ketakutan berlebih, atau bahkan perasaan mati rasa. Selain itu, mereka juga bisa mengalami perubahan dalam mekanisme berpikir, seperti cenderung memiliki pola pikir negatif terhadap diri sendiri dan dunia di sekitarnya. Dalam jangka panjang, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam membangun harga diri dan kepercayaan diri, yang dapat memengaruhi kehidupan mereka saat dewasa (Anggadewi, 2020).

Selain gangguan psikologis, trauma masa kecil juga berkontribusi terhadap pola hubungan sosial yang tidak sehat. Anak-anak yang mengalami trauma sering kali mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang aman dan percaya dengan orang lain. Mereka bisa menjadi terlalu tertutup dan takut terhadap kedekatan emosional, atau sebaliknya, menjadi sangat bergantung pada orang lain untuk mencari rasa aman. Dalam beberapa kasus, mereka mungkin mengembangkan pola hubungan yang tidak sehat, seperti cenderung menarik diri dari interaksi sosial atau mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat (Dewi et al., n.d.).

Mekanisme pertahanan diri merupakan salah satu cara yang sering digunakan oleh anak-anak untuk mengatasi trauma mereka. Beberapa mekanisme yang umum digunakan termasuk represi (menekan ingatan traumatis agar tidak muncul ke permukaan), penyangkalan (menolak untuk mengakui bahwa peristiwa traumatis telah terjadi), atau proyeksi (memproyeksikan perasaan negatif mereka ke orang lain). Meskipun mekanisme pertahanan ini membantu dalam jangka pendek, dalam jangka panjang, mekanisme ini bisa menghambat perkembangan emosional dan sosial individu, membuat mereka semakin sulit untuk memahami dan mengatasi perasaan mereka dengan cara yang sehat.

Lebih jauh lagi, dampak trauma masa kecil juga dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan bahkan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder). Anak-anak yang mengalami trauma berat mungkin terus mengalami kilas balik, mimpi buruk, atau perasaan ketakutan yang intens terhadap situasi yang mengingatkan mereka pada peristiwa traumatis. Selain itu, mereka juga lebih rentan terhadap penyalahgunaan zat atau perilaku destruktif lainnya sebagai bentuk pelarian dari rasa sakit emosional yang mereka alami. Jika tidak ditangani dengan baik, trauma masa kecil dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk pekerjaan, hubungan pribadi, dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Laela & Rohmah, 2022). Trauma pada anak membutuhkan proses healing yang tepat agar tidak menghambat perkembangan psikologis dan akademik (Susanti, 2023).

Kesimpulannya, trauma masa kecil bukan sekadar pengalaman buruk yang dapat dilupakan seiring waktu, melainkan sesuatu yang dapat membentuk dasar dari cara seseorang melihat dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya. Dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek emosional, tetapi juga mencakup perkembangan psikologis, sosial, dan bahkan fisik individu. Oleh karena itu, penting untuk menyadari dampak trauma ini dan mencari cara yang tepat untuk mengatasinya, baik melalui dukungan sosial, terapi psikologis, maupun metode penyembuhan lainnya. Dengan memahami akar dari trauma

masa kecil, seseorang dapat mulai membangun kembali identitas diri yang lebih sehat dan lebih positif.

Inner Child dan Pengaruhnya terhadap Identitas Diri

Inner child adalah bagian emosional dalam diri seseorang yang menyimpan pengalaman, perasaan, dan keyakinan yang terbentuk sejak masa kecil. Konsep ini menggambarkan bagaimana pengalaman awal seseorang baik itu pengalaman menyenangkan maupun traumatis dapat terus berpengaruh terhadap cara berpikir, bertindak, dan membangun hubungan di masa dewasa. Inner child bukan sekadar ingatan akan masa kecil, tetapi juga refleksi emosional dari bagaimana seseorang diperlakukan oleh lingkungan sekitarnya, terutama oleh orang tua atau pengasuhnya. Jika seorang anak tumbuh dalam lingkungan yang penuh kasih sayang, inner child mereka akan merasa aman dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Namun, jika mengalami trauma seperti pengabaian, kekerasan, atau perlakuan tidak adil, inner child mereka bisa terluka, yang kemudian dapat memengaruhi cara mereka menjalani hidup sebagai orang dewasa (Briere & Scott, 2012).

Inner child berperan sebagai cermin dari pengalaman masa kecil, baik yang positif maupun negatif. Jika seseorang memiliki pengalaman masa kecil yang penuh kasih, dihargai, dan diberi kebebasan untuk mengekspresikan diri, mereka cenderung tumbuh menjadi individu yang optimis dan percaya diri. Sebaliknya, jika masa kecilnya penuh dengan ketakutan, tekanan, atau kurangnya perhatian, inner child mereka bisa menyimpan luka yang mendalam. Luka ini bisa muncul dalam bentuk kecemasan, rasa tidak percaya diri, atau kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Luka tersebut sering kali tidak disadari dan tetap tersimpan di alam bawah sadar, tetapi pengaruhnya bisa terasa dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pengambilan keputusan dan pola hubungan interpersonal (Prabowo, 2008).

Seseorang yang memiliki inner child yang terluka sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Misalnya, seorang anak yang sering diabaikan atau tidak mendapatkan perhatian cukup dari orang tua bisa tumbuh menjadi individu yang selalu mencari validasi dari orang lain. Mereka mungkin memiliki ketergantungan emosional yang tinggi, merasa tidak cukup berharga, atau sering kali takut ditolak. Sebaliknya, ada juga individu yang merespons luka inner child dengan menjadi terlalu mandiri dan menghindari hubungan emosional, karena mereka telah terbiasa menekan kebutuhan akan kasih sayang sejak kecil. Mekanisme ini bisa menjadi penghalang dalam perkembangan diri karena mereka tidak dapat sepenuhnya menghadapi dan memahami emosi mereka sendiri (Huh et al., 2014).

Inner child yang belum disembuhkan juga dapat berkontribusi pada pola hubungan yang tidak sehat. Misalnya, seseorang yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kritik mungkin akan terus-menerus mencari validasi dari pasangan, teman, atau rekan kerja untuk merasa berharga. Mereka mungkin rela mengorbankan kebahagiaan mereka sendiri demi menyenangkan orang lain, karena di masa kecil mereka diajarkan bahwa cinta dan penerimaan bersyarat. Di sisi lain, ada individu yang justru menjadi terlalu tertutup dan enggan terlibat dalam hubungan emosional yang mendalam, karena mereka takut mengalami penolakan atau pengkhianatan yang pernah mereka alami saat

kecil. Pola hubungan ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, kesulitan dalam membangun kedekatan, serta perasaan kesepian yang mendalam.

Keyakinan yang terbentuk dalam diri seseorang juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana inner child berkembang. Jika sejak kecil seseorang sering mendapatkan dorongan dan dukungan dari orang tua atau lingkungan sekitarnya, mereka akan memiliki keyakinan yang positif tentang diri mereka sendiri. Mereka merasa bahwa mereka mampu menghadapi tantangan dan layak untuk mendapatkan kebahagiaan. Sebaliknya, jika seorang anak tumbuh dalam lingkungan yang penuh kritik dan tekanan, mereka mungkin mengembangkan keyakinan bahwa mereka tidak cukup baik, tidak layak dicintai, atau tidak akan pernah berhasil. Keyakinan negatif ini sering kali terbawa hingga dewasa dan dapat menghambat perkembangan diri seseorang, baik dalam karier, hubungan, maupun kehidupan secara keseluruhan.

Selain membentuk keyakinan, inner child juga berperan besar dalam pengambilan keputusan seseorang. Inner child yang terluka sering kali membuat seseorang bertindak berdasarkan ketakutan dan trauma masa lalu. Misalnya, seseorang yang pernah mengalami penolakan terus-menerus mungkin akan menghindari tantangan baru karena takut gagal atau merasa tidak cukup baik. Mereka cenderung lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan, bahkan jika keputusan tersebut berpotensi membawa mereka ke arah yang lebih baik. Sebaliknya, jika inner child telah dipulihkan, seseorang akan lebih berani mengambil risiko, lebih percaya pada kemampuannya sendiri, dan lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan. Dengan kata lain, kondisi inner child yang sehat dapat membantu seseorang membentuk identitas diri yang lebih kuat dan positif.

Untuk mencapai identitas diri yang lebih sehat, penting bagi seseorang untuk mengenali dan menyembuhkan inner child mereka. Salah satu langkah pertama yang dapat dilakukan adalah dengan menyadari emosi yang muncul dari masa lalu dan mengakui pengalaman yang telah membentuk diri mereka saat ini. Teknik seperti journaling (menulis jurnal), terapi inner child, meditasi, dan afirmasi positif bisa membantu seseorang dalam memahami dan menerima bagian dari diri mereka yang terluka. Proses ini memungkinkan mereka untuk membangun kembali kepercayaan pada diri sendiri, mengubah pola pikir negatif, dan belajar menciptakan pengalaman yang lebih positif untuk masa depan (Laela, 2021).

Ketika seseorang telah berdamai dengan inner child mereka, mereka akan lebih mampu membangun hubungan yang sehat dengan orang lain dan menjalani kehidupan dengan lebih bahagia serta penuh makna. Mereka tidak lagi bergantung pada validasi eksternal dan lebih mampu menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan. Inner child yang telah dipulihkan memungkinkan seseorang untuk merasakan cinta dan kebahagiaan yang lebih tulus, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, identitas diri yang terbentuk akan lebih stabil dan positif, mencerminkan keseimbangan antara pengalaman masa lalu dan pertumbuhan diri di masa sekarang.

Proses Penyembuhan Inner Child untuk Identitas Diri yang Lebih Sehat

Penyembuhan inner child adalah proses yang bertujuan untuk mengatasi luka emosional dari masa kecil yang masih mempengaruhi kehidupan seseorang hingga dewasa. Inner child adalah bagian dari diri kita yang menyimpan pengalaman, emosi,

dan keyakinan yang terbentuk sejak kecil. Jika seorang individu mengalami trauma masa kecil, inner child dapat menjadi terluka, menyebabkan berbagai permasalahan emosional dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, proses penyembuhan inner child sangat penting untuk membangun identitas diri yang lebih sehat dan kuat (Muttaqin et al., 2023)

Langkah pertama dalam penyembuhan inner child adalah mengenali dan menerima kehadirannya dalam diri. Banyak orang tidak menyadari bahwa perilaku, reaksi emosional, dan pola pikir mereka dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil yang belum terselesaikan. Melakukan refleksi diri melalui meditasi, journaling, atau terapi dapat membantu seseorang menyadari perasaan dan ingatan yang terpendam. Menerima inner child berarti mengakui bahwa pengalaman masa kecil, baik yang menyenangkan maupun menyakitkan, merupakan bagian dari perjalanan hidup yang membentuk diri seseorang saat ini. Dalam konteks ini, (Rofiqah, 2020) menegaskan bahwa Hypno-Emotional Freedom Therapy dapat menjadi salah satu pendekatan efektif untuk membantu melepaskan beban emosional dan menyelesaikan luka batin yang berakar dari masa lalu.

Setelah menyadari keberadaan inner child, mengidentifikasi luka emosional yang dialami di masa kecil menjadi langkah berikutnya. Proses ini melibatkan eksplorasi terhadap perasaan yang sering muncul, seperti ketakutan, rasa tidak aman, atau kecenderungan untuk menghindari konflik. Beberapa tanda bahwa inner child terluka antara lain adalah sulit mempercayai orang lain, memiliki ketakutan berlebihan terhadap penolakan, atau selalu merasa tidak cukup baik. Mengingat kembali pengalaman masa kecil yang menjadi akar dari luka-luka ini dapat membantu seseorang memahami sumber dari ketidaknyamanan emosional yang dialami saat ini.

Setelah luka inner child diidentifikasi, langkah penting lainnya adalah melakukan dialog dan komunikasi dengan inner child. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah teknik self-talk positif, di mana seseorang berbicara kepada inner child dalam dirinya dengan penuh kasih sayang dan pengertian. Misalnya, jika inner child merasa takut karena sering mengalami kritik saat kecil, individu dapat mengatakan kepada dirinya sendiri, "Aku memahami bahwa kamu dulu merasa tidak cukup baik, tetapi sekarang aku ada di sini untuk melindungi dan mendukungmu." Dengan berbicara secara positif kepada inner child, seseorang dapat membangun kembali rasa aman yang hilang di masa kecil.

Selain itu, melakukan aktivitas yang memberikan kenyamanan dan kegembiraan bagi inner child juga menjadi bagian dari proses penyembuhan. Inner child sering kali merindukan pengalaman-pengalaman yang memberikan kebahagiaan saat kecil, seperti bermain, menggambar, menulis, atau berinteraksi dengan alam. Melakukan aktivitas yang memunculkan perasaan gembira dan bebas dapat membantu seseorang membangun kembali hubungan dengan inner child-nya. Dengan memberi waktu untuk hal-hal yang menyenangkan dan mengurangi tekanan dari ekspektasi dewasa, seseorang dapat mulai menyembuhkan luka-luka yang tertinggal dari masa kecil.

Dukungan dari lingkungan sosial juga berperan besar dalam penyembuhan inner child. Membangun hubungan yang sehat dengan orang-orang yang suportif dan penuh

empati dapat membantu seseorang merasa lebih diterima dan dihargai. Trauma masa kecil sering kali disebabkan oleh hubungan yang tidak sehat, seperti pengabaian atau kekerasan, sehingga memiliki lingkungan yang aman dan positif dapat membantu mengubah pola hubungan yang terbentuk sebelumnya. Berbicara dengan teman, keluarga, atau komunitas yang dapat dipercaya dapat menjadi langkah penting dalam memperkuat identitas diri dan mengurangi dampak negatif dari pengalaman masa lalu. (Sary, 2018)

Dalam beberapa kasus, terapi profesional dapat menjadi solusi yang efektif untuk menyembuhkan inner child yang terluka. Terapi seperti inner child healing therapy, terapi kognitif perilaku (CBT), atau terapi trauma dapat membantu seseorang menggali dan memahami luka-luka masa lalu secara lebih mendalam. Seorang terapis dapat memberikan panduan dan strategi yang tepat untuk mengatasi rasa sakit emosional yang mungkin sulit dihadapi sendiri. Dengan bantuan profesional, seseorang dapat lebih mudah melepaskan beban emosional yang telah lama terpendam dan membangun identitas diri yang lebih stabil. (Abrianto et al., 2018) menunjukkan bahwa terapi menulis pengalaman emosional juga terbukti efektif dalam menurunkan gejala stres pascatrauma, sehingga dapat menjadi salah satu metode pendukung dalam proses penyembuhan psikologis.

Pada akhirnya, proses penyembuhan inner child bukanlah perjalanan yang instan, tetapi sebuah perjalanan panjang yang membutuhkan kesabaran dan konsistensi. Dengan terus berlatih menerima, memahami, dan menyayangi inner child, seseorang dapat membangun identitas diri yang lebih kuat dan positif. Identitas diri yang sehat memungkinkan seseorang untuk memiliki kepercayaan diri yang lebih besar, membangun hubungan yang lebih baik, dan menjalani hidup dengan lebih tenang serta bahagia. Dengan menyembuhkan inner child, seseorang bukan hanya berdamai dengan masa lalu, tetapi juga membuka jalan untuk kehidupan yang lebih penuh makna dan keseimbangan emosional.

Kesimpulan dan Saran

Trauma masa kecil memiliki dampak yang mendalam terhadap perkembangan psikologis dan pembentukan identitas diri seseorang. Pengalaman negatif di masa kanak-kanak, seperti kekerasan, pengabaian, atau kehilangan, dapat membentuk pola pikir, emosi, serta perilaku yang bertahan hingga dewasa. Inner child, sebagai bagian emosional dari diri yang menyimpan pengalaman masa kecil, memainkan peran penting dalam membentuk kepercayaan diri, hubungan sosial, dan cara individu menghadapi berbagai situasi dalam hidup.

Inner child yang terluka dapat menyebabkan berbagai permasalahan emosional dan psikologis, seperti ketidakamanan, rasa takut berlebihan, dan hubungan interpersonal yang tidak sehat. Namun, dengan mengenali dan menerima inner child, seseorang dapat memulai proses penyembuhan yang akan membantu membangun identitas diri yang lebih sehat. Teknik seperti journaling, self-talk positif, meditasi, serta dukungan sosial dan profesional dapat menjadi sarana untuk mengatasi luka masa lalu dan memperkuat fondasi diri yang lebih positif.

Pada akhirnya, memahami dan menyembuhkan inner child bukan hanya tentang menghadapi masa lalu, tetapi juga tentang menciptakan masa depan yang lebih baik. Dengan berdamai dengan pengalaman traumatis, seseorang dapat berkembang menjadi individu yang lebih kuat, memiliki hubungan yang lebih sehat, dan mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik. Oleh karena itu, perjalanan mengenali dan menyembuhkan inner child adalah langkah penting dalam membentuk identitas diri yang lebih autentik dan penuh makna.

Untuk memahami dan mengatasi dampak trauma masa kecil serta peran inner child dalam pembentukan identitas diri, penting bagi individu untuk mengenali dan menerima pengalaman masa lalu dengan kesadaran penuh. Proses penyembuhan dapat dimulai dengan refleksi diri, journaling, terapi, serta membangun lingkungan sosial yang suportif. Mengembangkan pola pikir positif dan menciptakan pengalaman baru yang lebih sehat juga menjadi langkah penting dalam memperkuat identitas diri. Selain itu, jika diperlukan, mendapatkan bantuan dari profesional seperti psikolog atau terapis dapat membantu dalam menavigasi luka batin yang mungkin masih mempengaruhi kehidupan saat ini. Dengan pendekatan yang tepat, seseorang dapat menyembuhkan inner child-nya dan membangun identitas diri yang lebih sehat, kuat, dan autentik.

Daftar Pustaka

- Abrianto, H., Hidayati, F., & Agung, Y. R. (2018). Terapi menulis pengalaman emosional dalam penurunan gangguan stres pasca trauma pada penyintas bencana. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 3(2), 93–101. <https://repository.uin-malang.ac.id/8582/>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak psikologis trauma masa kanak-kanak pada remaja. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Aslan, A. (2019). Peran pola asuh orangtua di era digital. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 20–34.
- Briere, J., & Scott, C. (2012). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment*. Sage Publications.
- Carr, S. M., & Hancock, S. (2017). Healing the inner child through portrait therapy: Illness, identity and childhood trauma. *International Journal of Art Therapy*, 22(1), 8–21.
- Dewi, E. M. P., Putri, R. F. D., Sulistiawati, S., Musdalifa, M., Syam, U., Safaruddin, N. U., & Dwianri, N. (n.d.). *JP (2023). Mengenali Inner child untuk Berdamai dengan Luka Masa Kecil*. Madaniya.
- Huh, H. J., Kim, S.-Y., Yu, J. J., & Chae, J.-H. (2014). Childhood trauma and adult interpersonal relationship problems in patients with depression and anxiety disorders. *Annals of General Psychiatry*, 13(1), 26.
- Laela, M., & Rohmah, U. (2022). Keterkaitan pola asuh dan inner child pada tumbuh kembang anak. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia*, 1, 40–50.
- Muttaqin, A., Ismail, N., & Rahmatullah, A. S. (2023). Inner Child Pada Remaja Panti Asuhan: Peranan Pola Asuh dan Kematangan Beragama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 813–825.
- Prabowo, H. (2008). Tema-tema subkepribadian dalam psikoterapi transpersonal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 84–90.

- Rofiqah, R. (2020). *Hypno-emotional freedom therapy untuk problem mental dan emosional*. <https://repository.uin-malang.ac.id/20825/>
- Susanti, R. A. (2023). *Trauma dan healing pada anak*. <https://repository.uin-malang.ac.id/16608/>
- TEMPO, C. I. D. O. S. (n.d.). *Vee seliverstov stuttering in children*. V.