

Memahami inner child dalam mengatasi luka masa kecil

Nusaiba Nisa'ul Karim

Program Studi Hukum Keluarga Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: nusaibanisa507@gmail.com

Kata Kunci:

inner child; luka; masa Kecil;
luka batin; cara mengatasi

Keywords:

inner child; wound;
childhood; inner wounds;
how to overcome

ABSTRAK

Inner child dalam diri seseorang diilustrasikan sebagai sifat serta perilaku kekanak-kanakan yang ada dalam diri seseorang. Karena terbentuk dari pengalaman dan keadaan yang berbeda-beda saat masih kecil, maka kondisi inner child setiap orang tidaklah sama. Pengalaman baik dan pengalaman buruk dimasa lalu selalu berdampak kepada kehidupan seseorang ketika sudah dewasa. Pengalaman yang didapat anak sewaktu kecil juga ada kaitannya dengan pola asuh dari orang tua. Sangat mungkin sekali terjadi tindak kekerasan terhadap anak sehingga hubungan anak dengan orang tua tidak terjalin dengan baik dan anak cenderung menjadi pribadi yang pendiam. Maka tidak heran jika inner child yang terluka akan terus terbawa saat sudah dewasa bahkan sampai menjadi orang tua. Apabila inner child yang terluka diabaikan terus-menerus maka akan mengganggu kehidupan seseorang terutama kondisi mentalnya. Oleh sebab itu, diperlukan pemahaman dalam menyembuhkan luka batin tersebut. Dalam penyusunan jurnal ini, penulis memperoleh data melalui kajian studi pustaka. Melalui kajian studi pustaka, penulis mencari data-data terkait inner child serta upaya untuk mengatasinya melalui catatan, buku-buku, artikel, dan lain-lain yang berkaitan dengan pembahasan. Hasil dari penulisan jurnal ini adalah ditemukan upaya untuk menyembuhkan luka batin masa kecil yaitu dengan cara menulis, membuka diri, dan melaksanakan terapi ho'oponopono secara mandiri.

ABSTRACT

The inner child in a person is illustrated as the childish traits and behavior that exist within a person. Because it is formed from different experiences and circumstances when they were young, the condition of each person's inner child is not the same. Good experiences and bad experiences in the past always have an impact on a person's life when they are adults. The experiences that children have when they are small are also related to the parenting style of their parents. It is very possible that acts of violence occur against children so that the child's relationship with his parents is not well established and the child tends to become a quiet person. So it is not surprising that the injured inner child will continue to be carried over into adulthood and even become a parent. If a wounded inner child is continuously ignored, it will disrupt a person's life, especially their mental condition. Therefore, understanding is needed in healing these inner wounds. In preparing this journal, the author obtained data through literature review. Through a literature review, the author looks for data related to the inner child and attempts to overcome it through notes, books, articles, etc. related to the discussion. The result of writing this journal was an effort to heal childhood emotional wounds, namely by writing, opening up, and carrying out ho'oponopono therapy independently.

Pendahuluan

Disaat manusia hidup, terdapat banyak peristiwa kehidupan yang membekas didalam diri setiap individu. Peristiwa yang terjadi bisa saja menyenangkan dan tidak menyenangkan. Peristiwa atau pengalaman hidup yang menyenangkan yang dialami



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

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

oleh setiap individu dimasa kecil akan memberikan dampak positif terhadap mentalnya dikemudian hari. Begitu juga sebaliknya, peristiwa atau pengalaman yang tidak menyenangkan akan memberikan dampak negative terhadap mentalnya dikemudian hari. Luka batin yang belum terselesaikan dimasa kecil memberikan pengaruh terhadap perilaku dan perasaan negative pada individu. Hal tersebut berkaitan dengan *inner child* seorang anak sehingga diperlukan pemahaman dalam mengatasi luka masa kecil.

Inner Child merupakan sisi kepribadian dari seseorang yang masih bekerja dan terasa seperti anak kecil atau bisa juga dikatakan sikap kekanak-kanakan yang masih ada dalam diri seseorang ketika sudah dewasa. Pada umumnya, kejadian atau peristiwa yang terekam dalam ingatan lalu berpengaruh terhadap kehidupan seseorang terjadi ketika seseorang itu berusia 6 – 7 tahun (Hening Triastity, 2020). Pada usia tersebut, ingatan itu tetap berada didalam diri meskipun seseorang itu sudah dewasa dan membentuk diri yang sekarang. Tanpa disadari kerap kali *inner child* muncul dialam bawah sadar ketika seseorang sedang menghadapi sebuah masalah serta membuat keputusan (Yayah Rokayah, dkk, 2022).

Semasa kecil jika seorang anak sering mendapat perlakuan yang menyakitkan maka hal tersebut mengakibatkan *inner child*-nya terluka. Tindakan yang dapat melukai *inner child* anak adalah tindakan kekerasan, pengabaian, kurangnya kasih sayang serta perlindungan yang didapat dari orangtua. Jika luka semasa anak masih kecil tersebut tanpa disadari dibiarkan dan tidak disembuhkan maka akan terbawa ketika sang anak sudah dewasa (Surianti, 2022). Contoh kecil yang sering terjadi yaitu ketika anak sewaktu kecil sering dimarahi dan tidak pernah dibela, sering diabaikan dan kurang apresiasi, terlalu banyak dipaksa dan dikekang. Akhirnya sang anak ini memiliki trauma atau luka batin masa kecil yang terbawa ketika ia dewasa. Akibatnya anak tumbuh menjadi seseorang yang mudah terguncang dan suka berdebat, menjadi *people pleaser* dan mudah cemburu, keras kepala dan terus memberontak. Selain hal tersebut, juga akan menumbuhkan perilaku *model role modeling*, yang artinya perilaku atau sikap orangtua yang membuat anak tidak suka yang akan diteruskan anak dimasa mendatang ketika sang anak sudah menjadi orangtua (Surianti, 2022).

Dilingkungan keluarga terutama orang tua merupakan hal paling awal diamati oleh anak, setiap yang dilakukan orang tua akan tersimpan pada memori anak. Dikarenakan juga lebih banyak waktu yang dihabiskan anak dengan orang tua ketika masih kecil, oleh karena itu banyak perilaku anak yang meniru gaya orang tua. Dengan demikian, didalam membentuk karakter anak untuk menjadi seorang yang tumbuh dengan mental yang sehat maka diperlukan adanya pengaturan tentang pola asuh. Akan tetapi masih banyak orang tua yang merasa bahwa pola asuh yang diterapkan kepada anak sudah benar tanpa adanya introspeksi terlebih dahulu tentang faktor penghambat pertumbuhan anak. hal tersebut dapat berdampak pada perilaku anak ketika dewasa (Putri et al., 2022).

Sekumpulan dari perilaku-perilaku negatif yang diterima anak ketika masih kecil akan membuat psikisnya terluka yang terus terbawa dalam diri anak sampai anak tumbuh dewasa. Luka pada batinnya tersebut yang masih berada dialam bawah sadar akan bermanifestasi membentuk perilaku dan emosi negative ketika dewasa (Munadira, 2023). Hal-hal tersebut diataslah yang membuat anak akhirnya memiliki jarak atau tidak

memiliki *bonding* dengan orangtua. Disamping itu, orang tua yang masih memiliki luka-luka masa kecil yang belum sembuh juga harus bisa berdamai dengan *inner child*-nya. Karena berawal dari luka batin itulah akan menyebabkan orang tua salah dalam mengasuh atau mendidik anak sehingga orang tua akan mudah ter-trigger dari perilaku sepele anak yang dapat membangunkan *inner child* orang tua yang ada dalam bawah sadar. Sebagai contoh, perilaku marah orang tua terhadap anak bisa disebabkan dari emosi orang tua yang dulunya tertahan ketika masih kecil. Yang seharusnya rasa marah itu ditujukan kepada orang tua kita dulu akhirnya dilampiaskan kepada anak diwaktu sekarang. Hal ini kerap kali dianggap sesuatu yang normal oleh kebanyakan orang yang tidak mengerti tentang *inner child* yang terluka.

Inner child merupakan penyakit mental yang perlu mendapat perhatian khusus agar mendapat penanganan supaya tidak terus-menerus melukai batin seorang anak yang nantinya akan menjadi orang tua. Berdasarkan pemaparan diatas, penulis tertarik untuk membahas mengenai apa itu *inner child* dan beberapa cara atau metode yang dapat dipakai untuk bahan acuan dalam penanganan *inner child* sehingga menghasilkan perdamaian seseorang dengan masa lalu atau *inner child* itu sendiri.

Memahami *Inner Child*

Pada dasarnya, *inner child* termasuk kedalam bagian dalam membangun kepribadian seseorang sejak kecil. Kepribadian seseorang ketika dewasa terbentuk dari pengalaman atau pengetahuan yang diperoleh sejak masa kecil. *Inner child* termasuk bagian dari dalam diri manusia yang diperoleh berdasarkan pengalaman atau peristiwa masa lalu yang menimbulkan dampak pada kehidupan seseorang yang sekarang. Dengan kata lain, *inner child* dapat juga dimasukkan kedalam bagian dari ego anak, tentang bagaimana seorang anak memperoleh pengetahuan dimasa kecil. Mental dan kepribadian seorang anak diperoleh dari *inner child* yang terbentuk dari perasaan atau emosi yang ada didalam jiwa seorang anak yang sedang mengalami perkembangan. Apabila seorang anak mendapatkan asuhan yang tepat dari orang tuanya maka jika serta kepribadiannya akan terpenuhi dengan baik. Begitu juga sebaliknya, orang tua memberikan pola asuh yang kurang tepat serta dari lingkungan yang buruk maka berdampak pada kurangnya pemenuhan dalam pembentukan jiwa dan kepribadiannya (Herawati & Kamisah, 2019).

Pada usia anak yang masih kecil, terutama usia 6 – 7 tahun, seorang anak pasti mengalami masa-masa sulit, apabila masa-masa sulit tidak bisa tertangani dengan baik maka seorang anak pasti mengalami trauma. Hal yang demikian menyebabkan *inner child* yang ada pada diri anak mengalami penderitaan bahkan luka batin. Kebanyakan dari peristiwa yang terjadi, apabila seorang anak mengalami kejadian demikian maka yang dilakukan biasanya pengabaian, menghindar, dan menekan peristiwa pahit tersebut kedalam alam bawah sadarnya, dengan harapan jikalau luka tersebut diabaikan maka akan hilang dengan sendirinya. Akan tetapi, fakta yang terjadi *inner child* yang terlanjur mengalami luka tidak bisa hilang begitu saja tanpa adanya penyembuhan. *Inner child* tersebut akan terbawa pada diri anak hingga anak dewasa dan memungkinkan akan manarik perhatian anak saat dewasa, terutama disaat anak dihadapkan dengan suatu masalah dan keputusan.

Gejala awal yang terjadi akibat dari *inner child* yang terluka adalah menimbulkan rasa sedih, takut, marah, dan gelisah yang dirasakan dalam diri seseorang akibat dari trauma yang terus-menerus dipendam. Apabila hal ini terus-menerus diabaikan, maka akan menimbulkan perilaku yang menonjol pada diri seseorang, salah satunya didalam jiwanya merasakan sakit jika dihadapkan dengan peristiwa atau kejadian serupa yang dialaminya dimasa lalu. Seseorang yang demikian cenderung menyalahkan dirinya sendiri meskipun pada kenyataannya dirinya tidak bersalah. Akibatnya, seseorang tersebut akan sulit percaya kepada orang lain dan juga tumbuh rasa khawatir, cemas, dan gelisah yang berlebihan (Yanti, 2020).

Gejala awal *inner child* yang negative yang dimiliki oleh seseorang seringkali seseorang tersebut merasa *insecure*, merasakan kurang kasih sayang, bahkan merasakan dirinya tidak berharga dan tidak berdaya. Hal seperti ini akan terus terbawa seseorang dalam menjalin hubungan pertemanan, pekerjaan, bahkan pernikahan. Apabila semasa kecil anak tidak atau kurang mendapatkan kasih sayang maka nantinya anak tersebut ketika dewasa akan mencari kasih sayang pada orang lain. Karena perlu diingat kembali bahwa *inner child* merupakan pengalaman masa lalu seseorang yang menjadi bagian dari alam bawah sadar.

Peristiwa atau pengalaman masa kecil seseorang berperan dalam pembentukan karakter kepribadian seseorang ketika dewasa, baik pengalaman positif maupun pengalaman negative. Kerap kali orang tua mengeluh ketika mendapati anaknya melakukan hal yang menurutnya “nakal”, nakal yang dimaksud disini ialah satunya anak membangkang perkataan orang tua. Saat seperti itu orang tua sering lupa bahwa hal yang dilakukan anak mungkin saja akibat dari perilaku orang tua nya sendiri yang kurang dalam memberikan perhatian dan kasih sayang semasa anak masih kecil, hingga akhirnya mengklaim anak dengan klaim yang buruk (Hannifuni'am & Aziz, 2018).

Cara untuk berdamai dengan *inner child* yang mengalami luka masa kecil yaitu dengan cara menyembuhkan dan memaafkan. Cara yang digunakan untuk berdamai dengan *inner child* yang terluka tidaklah mudah karena waktu yang dibutuhkan memerlukan proses dan juga tidak instan. Alangkah baiknya apabila terus dicoba dengan cara menganali, memahami, serta menghadapi *inner child* dengan telaten tentunya akan membantu seseorang untuk berkembang dan meng-upgrade kepribadiannya menjadi lebih baik lagi. Pada dasarnya, apabila seseorang menyadari terlebih dahulu masalah yang ada dalam diri, itu dapat menjadi langkah awal yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan diri atau menentukan *self healing* yang tepat.

Dikarenakan *inner child* juga berkaitan dengan pola asuh yang diterapkan orang tua, maka dalam jurnal ini juga akan disinggung sedikit mengenai bentuk pola asuh orang tua yang mana akan menambah wawasan serta mendorong pemahaman pembaca terkait *inner child*.

1. Pola Asuh Otoriter

Adalah pola asuh dari orang tua yang identic dengan model kepemimpinan otoriter. Ciri utama dari pola asuh ini adalah orang tua kerapkali membuat keputusan tanpa mendengarkan pendapat anak, kerapkali mencari kesalahan anak tanpa mengajari cara untuk memperbaikinya, dan anak harus tunduk dan patuh terhadap

perintah orang tua. Ciri selanjutnya yaitu antara anak dan orang tua jarang melakukan komunikasi atau dengan istilah lain *deep talk*, anak tidak memperoleh kepercayaan dari orang tua, dan anak kerap kali mendapat hukuman apabila yang dilakukan anak tidak sesuai dengan perintah dari orang tua, dan anak juga tidak pernah mendapat pujian atau reward ketika melakukan pekerjaan yang membanggakan. Ciri-ciri pola asuh otoriter (Djamalah, 2010):

- a. Orang tua mengkebelakangkan kepentingan anak demi mengedepankan kepentingan pribadi
- b. Kepercayaan yang diberikan orang tua kepada anak cenderung kurang
- c. Orang tua menutup haka nak untuk berbicara dan menyampaikan pendapatnya

Dampak dari pengasuhan otoriter ini membuat anak lebih condong untuk bersikap mudah tersinggung, susah berinteraksi, merasa kesepian, pendiam, tidak pemberani, tidak percaya diri, murung, mudah depresi, mudah bosan, bahkan tidak memiliki tujuan hidup kedepan yang jelas. Sikap intimidasi orang tua terhadap anak agar anak mematuhi aturan orang tua adalah akibat dari kurangnya rasa perhatian orang tua terhadap anak. Meskipun banyak sekali dampak negative yang ditimbulkan, pola asuh otoriter ini juga memiliki dampak positif yaitu sang anak akan lebih mudah untuk patuh terhadap aturan dan arahan yang ada sehingga terbentuklah kepribadian yang disiplin dan tertata dikarenakan sikap tegas yang diterapkan oleh orang tua nya.

2. Pola Asuh Demokratis

Ciri dari pola asuh demokratis dalam mendidik anak ditandai dengan sang anak diberikan kesempatan untuk memutuskan keputusan sehingga tidak bergantung pada orang tuanya, serta orang tua memberikan pengakuan terhadap kemampuan yang dimiliki anak. Orang tua memberikan dukungan kepada anak untuk mengungkapkan apa yang diinginkan anak. Ciri selanjutnya dari pola asuh demokratis ini adalah cenderung memberi kebebasan kepada anak untuk memilih apa yang diinginkannya dan peran orang tua yaitu mengarahkan yang terbaik untuk anak, memberikan arah serta dampak baik dan dampak buruknya. Orang tua cenderung memberikan *space* kepada anak untuk menyampaikan argumentasinya, serta melibatkan anak dalam setiap pengambilan keputusan. Pola asuh demokratis lebih relevan antara kehendak orang tua dengan keinginan anak sehingga menumbuhkan keserasian yang pas dalam melakukan suatu tindakan. Disamping banyak dampak positif yang didapat, pola asuh demokratis juga memiliki dampak negative. Dampak negative yang mungkin timbul yaitu terjadinya perselisihan antara orang tua dan anak apabila terjadi perbedaan pendapat yang sama-sama kuat alasannya.

3. Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif cenderung membiarkan anak untuk mengambil keputusan sendiri tanpa campur tangan orang tua. Orang tua tidak memberikan hukuman jika anak melakukan kesalahan, begitu sebaliknya, orang tua tidak memberikan arahan atau pengendalian kepada sang anak. Ciri dari pola asuh ini adalah memberikan kebebasan kepada anak untuk mengambil keputusan bahkan hingga melakukan tindakan. Tentunya hal ini mengakibatkan anak menjadi bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa memperhatikan keinginan orang tua dikarenakan orang tua tidak pernah ikut

campur, orang tua terlihat acuh. Dampak perilaku anak dari pola asuh permisif ini adalah anak tumbuh dewasa menjadi seorang yang susah diatur, pemarah, egois, suka mendominasi, tidak disiplin, bahkan kemungkinan dapat melakukan perbuatan yang melanggar norma social.

Berdasarkan tiga pola asuh yang sudah dipaparkan, ketiga pola asuh tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. Akan tetapi, terdapat dampak negative yang terjadi dari ketiga pola asuh tersebut apabila orang tua dan anak tidak bisa mengendalikan sesuatu yang terjadi didalam dirinya. Sehingga orang tua dan anak harus paham terkait pola asuh tersebut agar nantinya dampak positif yang diterima lebih besar daripada dampak negative nya. Oleh karena itu, demi menjaga hubungan yang baik antara anak dan orang tua diperlukan komunikasi. Dengan adanya komunikasi tersebut keinginan anak dengan kehendak orang tua akan seimbang pemenuhannya.

Upaya Penyembuhan *Inner Child*

Perlu diingat kembali bahwa dari alam bawah sadar seseorang yang terbentuk dari peristiwa masa lalu akan mempengaruhi pembentukan *inner child*. Peristiwa masa lalu seseorang dimasa kecil berpengaruh dalam pembentukan karakter kepribadian seseorang yang kedepannya berdampak pada kehidupannya ketika seorang itu dewasa (Surianti, 2022). Setelah mempelajari pola asuh yang sudah penulis jelaskan diatas maka tentukan pembaca akan semakin memahami makna *inner child* sehingga tidak salah langkah dalam menentukan upaya untuk menyembuhkan luka batin masa kecil. Seringkali kita menemui orang tua yang mengeluh tentang anaknya yang memiliki perilaku “nakal”, akan tetapi lupa introspeksi diri bahkan tidak menyadarinya sama sekali jika telah melakukan kesalahan yang fatal sehingga tidak memperhatikan tumbuh kembang anak selagi anak kecil, kurang menjalin komunikasi dengan anak, dan sering melabeli anak dengan klaim buruk kepada anak sendiri. Hal ini mungkin dianggap wajar dan dimaklumi oleh Sebagian orang tua, akan tetapi apabila pengabaian terus-menerus dilakukan maka akan berdampak pada psikis anak ketika dewasa (Putri et al., 2022).

Untuk itu ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menyembuhkan *inner child* yang terluka menurut Rebecca Meliani Sembiring yang ditulis dalam jurnal (Surianti, 2022):

1. Menulis

Menulis merupakan salah satu cara untuk mengungkapkan rasa sakit atau pengalaman buruk yang terjadi dimasa lalu. Dengan menulis seseorang bisa mencerahkan isi hatinya sehingga seluruh emosi atau perasaan negative yang ada didalam diri yang sudah lama dipendam perlahan-lahan sembuh. Meskipun pada saat menulis seseorang akan mengingat kembali pengalaman atau kenangan buruk yang dialami dimasa lalu, akan tetapi dengan menuangkan isi hati ketulisan maka akan terasa lebih lega dan akan mencoba untuk berdamai dengan luka batin tersebut.

2. Membuka Diri

Membuka diri terhadap hal-hal baru perlu dilakukan dikarenakan proses penyembuhan *inner child* tidak memakan waktu yang sebentar dan memerlukan proses

yang panjang. Sehingga kita akan menyadari pengalaman baru dari kenangan masa lalu yang membekas dan membuat batin terluka.

3. Melakukan Sesi Ho'oponopono Pribadi

Terapi ho'oponopono adalah suatu proses memaafkan yang asalnya dari Hawai, hal ini menolong untuk membangun hubungan kembali dengan orang lain yang berpengaruh baik terhadap *inner child* seseorang. Untuk prosesnya, seseorang yang mengalami luka batin memerlukan waktu untuk menyendiri dan mengobrol dengan dirinya sendiri, atau disebut dengan istilah *self talk*. “Maaf” mengatakan maaf kepada diri sendiri sangat diperlukan disebabkan telah memendam rasa negative dan tidak berusaha untuk segera menyembuhkannya. “Tolong, maafkan aku” mengatakan maaf secara mendalam dan lebih menghayati kepada *inner child* yang terluka karena telah mengabaikannya bahkan melupakannya, dan tidak peduli terhadap *inner child* yang terluka. Dengan cara seperti ini bisa untuk meningkatkan *self love*. “Terimakasih” mengatakan terimakasih kepada *inner child* yang terluka karena telah bertahan dari luka batin yang diderita sebelumnya sehingga dapat membentuk pribadi yang kuat hingga sekarang. Dengan mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri maka perlahan-lahan akan membuang energi negative yang ada didalam diri dan berdamai dengan luka batin.

Kesimpulan

Inner child yang ada dalam diri seseorang telah diilustrasikan sebagai sesuatu yang tidak ikut tumbuh dan berkembang meskipun seseorang itu sudah dewasa, jadi *inner child* tetep menjadi anak-anak. *Inner child* tersebut akan terus berada didalam diri seseorang dan kemungkinan akan muncul jika terpicu oleh kejadian yang mengingatkan seseorang dimasa kecil. Keadaan *inner child* yang mengalami luka yang dialami oleh seseorang tidak dapat hilang jika tidak disembuhkan, dan tentunya akan berpengaruh pada kehidupan seseorang ketika dewasa apalagi jika menjadi orang tua. Untuk itu diperlukan upaya penyembuhan *inner child* diantaranya dengan cara menulis, membuka diri, dan melaksanakan terapi ho'oponopono secara mandiri. Pembentukan *inner child* juga dipengaruhi oleh faktor pola asuh yang diberikan orang tua. Jika sewaktu kecil anak sudah mendapatkan perlakuan negative maka akan berpengaruh besar terhadap mental anak ketika dewasa.

Daftar Pustaka

- Djamarah. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.
- Hannifuni'am, F. F., & Aziz, A. (2018). Konsep Positive Parenting Menurut Muhammad Fauzil Aadhim Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak. *Tarbiyat Al-Aulad: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2). <https://riset-iaid.net/index.php/TA/article/view/104>
- Herawati, & Kamisah. (2019). Mendidik Anak Ala Rasulullah (Propethic Parenting). *Journal of Education Science*, 5(1). <https://doi.org/10.3314/jes.v5i1.358>
- Munadira. (2023). *Trauma Masa Kecil dan Inner Child yang Terbawa hingga Dewasa*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Putri, E. I. I., Damayanti, A., & Andriani, V. W. (2022). Gaya Pengasuhan Orangtua Untuk

- Kesehatan Inner Child Anak. *Incare: International Journal of Educational Resources*, 03(04).
- Surianti. (2022). Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka MasaKecil. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 10–18.
<https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1239>
- Triastity, H. (2020). *Inner Child*. Mazaya Publishing House.
- Yanti. (2020). Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga Dengan Menggunakan Konseling Keluarga. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 8–12.
<https://doi.org/10.24014/0.8710152>
- Yayah Rokayah, D. (2022). *Pola Mendidik Anak Metode 3A (Asih, Asah, Asuh)*. Dunia Akademisi Publisher.