

Dealing with Inner Child for A Productive Life

Tahukan kalian bahwa setiap manusia yang hidup di dunia ini tentunya akan mengalami dan merasakan berbagai macam peristiwa atau kejadian yang mungkin sulit dilupakan. Hal tersebut sering kita kenal dengan *inner child*. *Inner child* merupakan pengalaman atau kejadian masa lalu yang bisa jadi belum terselesaikan dengan baik (Bradshaw, 2013). Selain itu, *inner child* juga identik dengan pengalaman di masa kecil yang berdampak kepada kehidupan individu di masa sekarang (Mufidah & Isya, 2020).

Inner child dapat juga didefinisikan sebagai kumpulan kejadian yang dialami oleh individu pada saat masa kecil. Terkadang *inner child* akan membawa pengaruh yang negatif sehingga membuat seseorang menjadi tidak produktif dalam melakukan aktivitas. Akan tetapi, kita dapat meminimalisir pengaruh negatif dengan menyikapinya secara bijak, agar *inner child* membawa dampak positif bagi kehidupan kita nantinya (Nuroh, 2022).

Seseorang yang mengalami kejadian masa kecil yang sulit dilupakan umumnya karena orang tersebut mengalami pengabaian dari orang tua atau orang terdekat, kehilangan orang terdekat, serta mengalami kekerasan fisik dan emosional. Berikut tanda-tanda seseorang memiliki *inner child* yang terluka di antaranya:

1. Takut ditinggalkan atau mengalami perasaan tidak bisa jauh dari pasangan, sangat bergantung dengan pasangan, dan tidak bisa mandiri.
2. Mempunyai perasaan bersalah yang berlebih terhadap diri sendiri.
3. Kurang bisa mempercayai orang lain karena masa kecil pernah dibohongi atau dicurangi.
4. Kurang bisa menetapkan batasan dan cenderung sulit berkata tidak terhadap permintaan orang lain.
5. Mudah marah dan kurang bisa mengelola emosi dengan baik.
6. Tidak percaya diri atas pendapat pribadinya karena takut dihakimi orang lain (Shenouda, 2023).

Adapun dampak dari *inner child* di antaranya, yaitu:

1. Trauma secara fisik atau psikis.
2. Mengalami penurunan dalam kemampuan berpikir.
3. Depresi.
4. Agresif dan cenderung melakukan kekerasan kepada orang lain.
5. Murung (Kitamura & Nagata, 2014).

Untuk berdamai dengan *inner child* adalah dengan menyembuhkan dan memaafkan diri kita sendiri maupun orang lain. Dari hal tersebut diharapkan diri kita bisa lebih produktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga kita dapat mengembangkan diri dan bereksplorasi agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mereduksi dampak negatif *inner child*, yaitu di antaranya dengan:

1. Menulis. Dengan menulis kita bisa menuangkan rasa sakit dan kenangan buruk masa lalu. Hal ini akan membantu untuk mencurahkan segala emosi negatif yang telah lama dipendam.
2. Membuka diri terhadap hal-hal baru.

3. Menerima apa yang sudah terjadi dan menjadikan pengalaman tersebut sebagai motivasi untuk berkembang.
4. Memahami akan kelebihan dan kekurangan diri sendiri sekaligus mencoba untuk mengikuti pelatihan yang mendukung kelebihan yang dimiliki.
5. Mengikuti kegiatan yang positif seperti berolahraga, mengikuti kegiatan organisasi, seminar dan lain sebagainya.
6. Berkonsultasi secara langsung dengan konselor, psikolog, maupun psikiater apabila tanda-tanda *inner child* yang dialami mulai mengganggu aktivitas atau kegiatan sehari-hari (Dewi et al., 2023).



Referensi

- Bradshaw, J. (2013). *Homecoming: Reclaiming and healing your inner child*. Bantam.
- Dewi, E. M. P., Putri, R. F. D., Sulistiawati, S., Musdalifa, M., Syam, U., Safaruddin, N. U., & Dwianri, N. J. P. (2023). Mengenal inner child untuk berdamai dengan luka masa kecil. *Madaniya*, 4(2), 640-648.
- Mufidah, E. F., & Isya, R. S. W. (2020). Inner child: Dalam pandangan konseling analisis transaksional. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(2), 76-83.
- Nuroh, S. (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.
- Shenouda, M. (2023). *Revisiting Your Inner Child: Increasing FYS Students' Engagement and Sense of Belonging*.
- Surianti, S. (2022). Inner child: memahami dan mengatasi luka masa kecil. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 10-18.

