

GAYA PENGASUHAN ORANGTUA UNTUK KESEHATAN *INNER CHILD* ANAK

Ellyana Ilsan Eka Putri¹, Annisa Damayanti², Viena Wanidha Andriani³
Institut Agama Islam Ibrahimy (IAI) Genteng Banyuwangi, Indonesia
e-mail: ellyanailsan@iaiibrahimy.ac.id

Abstrak

Yang menjadi latar belakang dalam mendorong penelitian ini adalah banyaknya kekerasan yang dialami anak dikarenakan pola asuh orang tua. Tidak terjalinnya hubungan baik dalam keluarga, anak cenderung penakut dan pemalu karena kebiasaannya dirumah jarang di perhatikan pendapatnya. Kenangan anak yang ia anggap buruk di masa kecil akan berpengaruh pada kehidupannya saat ia dewasa dan berakibat pada inner child mereka kelak ketika dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pembaca mengenai pengaruh gaya pengasuhan orangtua terhadap kesehatan innerchild buah hati mereka. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (library research) yang mana data berasal dari buku, jurnal-jurnal ilmiah, literatur-literatur yang layak dijadikan sumber untuk penelitian yang akan diteliti penulis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh orang tua terdiri dari 3 jenis, salah satunya adalah pola asuh otoriter yang mana orang tua menuntut anak untuk mengikuti peraturannya tanpa meminta pendapat si anak, hal ini membuat anak cenderung tidak percaya diri dan membentuk innerchild anak yang tidak sehat.

Kata Kunci : *Pola Asuh, Inner Child, Anak*

Abstract

The background in encouraging this research is the amount of violence experienced by children due to parenting styles. If there is no good relationship in the family, children tend to be timid and shy because they rarely pay attention to their opinions. Memories of children that he considered bad in childhood will affect his life when he grows up when he experiences inner child. This research aims to provide readers with an understanding of the parenting style of parents and children and the inner child's influence on the sustainability of their development so that parents can be better at educating their children so that they do not cause prolonged injuries to them until they are brought up to adulthood. The data collection technique used in this study is a literature study in which the data comes from books, scientific journals, literature that is worthy of being used as a source for research that the author will examine. The results of the study show that parenting consists of 3 types, one of which is authoritarian parenting where parents demand children to follow the rules without asking the child's opinion, this makes children tend to be insecure.

Keywords : *Parenting, Inner Child, Children.*

Accepted: November 05 2022	Reviewed: November 16 2022	Published: December 30 2022
-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

A. Pendahuluan

Hal yang paling dahulu diamati oleh anak adalah orang tuanya, setiap gerak-gerik orang tua akan disimpan dalam otak mereka. Dikarenakan orang tua yang paling sering berinteraksi dengan anak, maka dari itu banyak hal dari mereka yang meniru gaya orang tuanya (Putri, 2017). Sehingga perlu adanya pengaturan pola asuh dalam membentuk karakter anak untuk menjadi pribadi yang baik dan bisa memecahkan suatu permasalahan untuk bersaing nantinya secara matang dari pembentuk mental hingga menjadi seorang pemimpin di lingkungannya yang lebih luas. Adapun pembentukan karakter anak di usia dini yakni sebelum masuk sekolah pertama di sekolah dasar yaitu 0-6 tahun (Dorlina, 2011). Menurut Sulistiani perkembangan pada anak usia dini atau yang disebut dengan "*The Golden Age*", yang artinya perkembangan pada usia inilah yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan pada periode berikutnya hingga anak berada pada masa dewasa (Makagingge et al., 2018).

Tetapi kebanyakan dari orang tua merasa bahwa pola asuh yang mereka terapkan sudah diberikan secara benar tanpa mereka koreksi apa saja yang menjadi penghambat tumbuh kembang anak. Peran orang tua bukan hanya melahirkan dan memberi materi duniawi saja, akan tetapi sebagai orang tua diharuskannya mendidik anak dengan baik, karena pendidikan pra sekolah anak adalah orang tua. Terlebih lagi di zaman generasi ini tak sedikit anak yang mengeluh dan merasa bahwa alur kehidupan dan setiap masalah yang ada dalam diri seorang anak yang menginjak dewasa, mereka cenderung tidak percaya diri, cemas, dan tidak bisa menghargai diri sendiri. Trauma di masa kecil merupakan suatu pengalaman yang dinilai buruk bagi anak-anak, hal ini tidak bisa dianggap sepele dan akan mudah hilang begitu saja (Anggadewi, 2020). Dampak yang ditimbulkan bisa berujung pada perilaku destruktif saat dewasa, seperti menyabotase dan memusuhi diri sendiri, agresif menggunakan kekerasan, hingga melakukan perbuatan jahat. Selain itu, sifat mudah tersinggung, marah dan berteriak, serta mudah memutus relasi sosial, juga merupakan dampak dari luka batin saat kecil. Inilah yang disebut "*inner child*."

Hal tersebut dilatar belakangi dari pola asuh orang tua yang terkadang menyakiti hati anak tanpa disengaja, namun mendapatkan luka berkepanjangan oleh si anak tersebut. Parahnya bisa memberi dampak yang luar biasa bagi fisik maupun psikis anak seperti mengalami trauma, menjadi pelaku kekerasan, permasalahan kesehatan hingga menyebabkan kematian dini. (CNN, 2022)

menyatakan bahwa *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 Si Kecil memiliki banyak memori negatif, ingatan tentang rasa takut, terbawa perasaan, dan sebagainya, akan muncul kembali.

Mengutip dari jurnal penelitian milik (Anggadewi, 2020) terdapat kasus dari 153 remaja yang mengalami permasalahan, 74% remaja yang mengalami permasalahan di usia remaja seperti permasalahan akademis, relasi sosial, maupun citra diri menjadi permasalahan yang umum sebagai akibat dari permasalahan yang muncul di usia remaja. Sementara itu pada penelitian lainnya dalam jurnal milik (Mubasyiroh et al., 2017) terdapat korban *bullying* yang dialami pelajar akibat direndahkan oleh orang tua memiliki risiko sebesar 2,59 kali mengalami gejala mental emosional. Mereka mengalami berbagai macam gangguan bahkan mereka merasa takut ke sekolah sehingga prestasi akademik menurun hingga keinginan untuk bunuh diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perkataan orang tua yang bersifat merendahkan atau menjatuhkan akan berkaitan dengan kesehatan mental anak, mereka lebih sering mengalami gangguan, rasa tidak aman ataupun *stress*. Maka dari itu di sinilah peran penting orang tua dalam mengarahkan, mendidik, mengawasi anak untuk memiliki perkembangan yang baik.

Menurut WHO dalam artikel milik (Hasanah & Ambarini, 2018) pengalaman negatif dirumah maupun di lingkungan sekolah yang dialami oleh anak dapat mengakibatkan dampak buruk bagi perkembangan kognitif dan emosionalnya. Pendidikan orang tua, lingkungan, dan budaya menjadi faktor pola asuh orang tua. Pola asuh yang tidak tepat terhadap anak akan menghalangi perkembangan kecerdasan anak. Adapun dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yuniarti, 2017) mengenai hubungan pola asuh orang tua dengan perkembangan anak prasekolah memperoleh hasil penelitian bahwa pola asuh dapat menentukan atau mempengaruhi bagaimana perkembangan anak prasekolah. Masa buruk yang dialami anak akan ia bawa hingga ia remaja dikarenakan suatu keadaan yang mana ia mengalami tekanan baik fisik maupun psikis.

Sayangnya orang tua pun tak mengenali masa traumatis anaknya, mereka cenderung menyalahkan perilaku anak yang tidak sesuai ekspektasi mereka dan menganggap mereka adalah anak yang nakal. Padahal karakter seorang anak adalah cerminan dari pola asuh orang tua mereka, anak cenderung meniru gaya hidup orang yang sering bersamanya, yakni orang tua itu sendiri, maka dari itu perlunya memperhatikan kebutuhan dan keinginan anak sehingga mereka menjadi lebih terbuka. Namun jika kita lihat dari kaca mata orang tua membentuk karakter yang

kuat adalah kemauan dari kebanyakan mereka, namun sayangnya para ayah dan bunda amat menekan anak pada keinginan yang sudah mereka ekspektasikan.

Pendidikan dari seorang ibu juga akan mempengaruhi pola asuhnya kepada sang anak, jika seorang Ibu yang memiliki pendidikan yang rendah ia akan mudah terprovokasi seperti, rasa iri yang timbul dikarenakan melihat anak orang lain jauh lebih berprestasi dan unggul secara tak sadar sang Ibu menjadikan anaknya sebagai alat untuk mencapai keinginan dan gengsinya. Memang tujuan utama dari para orang tua adalah menginginkan hal yang luar biasa terjadi pada anaknya, tetapi kebanyakan mereka lupa akan perbedaan perkembangan di antara anak yang lain serta kebutuhan apa yang sangat diperlukan oleh si anak yang tidak bisa tersampaikan hingga ia dewasa. Menurut Yusuf LN dalam artikel milik (Budiman & Harahap, 2015) beliau mengatakan apabila dalam satu keluarga tidak mampu menerpakan atau memperhatikan dan mencintai, bersikap terbuka dan jujur, orang tua mau mendengarkan anak, menerima perasaan dan menghargai pendapat anak dan lain-lain keluarga tersebut mengalami stagnasi (kemandegan) atau disfungsi yang pada gilirannya merusak kekokohan konstelasi keluarga tersebut (terutama terhadap perkembangan kepribadian anak). Maka dari itu peran orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak (Putri & Rohmah, 2021). Generasi yang bermutu dilahirkan dari rahim seorang ibu yang berkualitas dan di didik oleh seorang pendidik yang berkualitas pula.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau disebut dengan *library research*, yang mana didalamnya mengkaji teori-teori yang relevan sesuai dengan permasalahan dalam penelitian. Nazir memaparkan bahwa studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 2003). Metode ini memanfaatkan beberapa sumber berupa tulisan di jurnal maupun media lain yang relevan tanpa melakukan riset lapangan. Dalam penelitian ini data yang relevan di kumpulkan dengan berbagai cara, yakni dengan studi pustaka, studi literatur, dan pencarian di internet.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian dengan mengumpulkan data secara tidak langsung dengan meneliti objek yang bersangkutan atau bisa disebut dengan teknik pengumpulan data sekunder. Kajian ini diawali dengan merumuskan masalah atau mengajukan pertanyaan-pertanyaan kajian, dilanjutkan dengan pengumpulan data oleh peneliti sebagai instrumen penelitian. Hasil yang dianalisis adalah pola asuh orang tua yang dapat

mempengaruhi tumbuh kembang anak. Orang tua sebagai role model bagi perilaku anak, sehingga anak akan banyak mencontoh kepribadian orang tuanya. Perlakuan negatif yang anak dapati di masa kecilnya akan mempengaruhi perkembangan anak saat ia dewasa, istilah ini biasa dikenal dengan *inner child*.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat merumuskan.

1. Pengertian Pola Asuh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pola adalah sebuah sistem atau cara kerja. Sedangkan asuh berarti menjaga, membimbing dan melatih. Dalam Bahasa Inggris pengasuhan disebut sebagai *nurture* yang memiliki arti memelihara, mengasuh, dan mendidik. Menurut (Badriah & Fitriana, 2018) pola asuh orang tua adalah pola perilaku yang diterapkan pada anak dan bersifat relatif konsisten dari waktu ke waktu. Adapun dalam artikel milik (Sonia & Apsari, 2020) Hersey dan Blanchard berpendapat bahwa pola asuh terdiri atas dua dimensi perilaku yaitu *Directive Behavior* dan *Supportive Behavior* yang mana dua hal tersebut didasari oleh komunikasi yang terjadi antara orang tua dan anak. Adapun maksud dari *Directive Behavior* adalah bentuk komunikasi satu arah yang dilakukan orang tua untuk menjelaskan dan memberitahu peranan dan tugas dari seorang anak. Sedangkan *Supportive Behavior* adalah bentuk komunikasi dua arah antara orang tua dan anak yang mana peranan orang tua dalam hal ini tidak hanya menjelaskan peranan dan tugas secara langsung kepada anak namun mendengarkan pendapat anak, mendorong, mengarahkan serta melakukan teguran-teguran positif mengenai perilaku anak.

Dapat disimpulkan bahwa pola asuh merupakan cara orang tua dalam memperlakukan, membimbing, mendidik, mendisiplinkan anak untuk mencapai tingkat kemandirian dan bisa melakukan semua pekerjaan dengan pemikirannya sendiri. Pola asuh bisa juga dimaknai sebagai gambaran perilaku orang tua kepada sang anak dalam berinteraksi, dengan begitu pola asuh orang tua dapat membentuk perilaku atau karakter anak sesuai dengan model pengasuhan yang orang tua terapkan pada anak. Tiap karakter dan latar belakang orang tua juga mempengaruhi pola asuh kepada anaknya, misalnya terdapat orang tua yang memiliki latar belakang keras, maka ia juga akan menuruninya kepada sang anak.

2. Bentuk Pola Asuh Orang Tua

Menurut Baumrind dalam artikel milik (Ayun, 2017) terdapat 3 jenis pola asuh yaitu:

a. Pola asuh Otoriter (*Authoritarian Parenting*)

Merupakan cara orang tua dalam mendidik anak dengan menggunakan kepemimpinan otoriter. Orang tua cenderung bertindak keras dan diskriminatif. Ciri dari pola asuh ini orang tua membuat semua peraturan dan keputusan tanpa melibatkan persetujuan anak, orang tua seringkali mencari-cari kesalahan anak, anak harus tunduk, patuh dan tidak boleh bertanya. Anak kurang mendapat kepercayaan orang tua, anak jarang berkomunikasi ataupun bercerita dengan orang tua, anak sering di hukum apabila tidak mengikuti peraturan yang telah di putuskan, apabila anak mendapat prestasi jarang diberi pujian atau *reward*. Ciri-ciri dari pola asuh ini menurut (Djamarah, 2010):

- 1) Orang tua mendahulukan kepentingan pribadi daripada kepentingan sang anak
- 2) Orang tua kurang memberi kepercayaan pada anak dalam melakukan sesuatu
- 3) Orang tua kurang memberikan hak anak dalam mengeluarkan pendapat untuk mengutarakan isi hatinya.

Dampaknya perilaku anak dalam pola asuh otoriter ini cenderung bersikap mudah tersinggung, merasa kesepian, penakut, pemurung, mudah bosan, mudah stress, tidak percaya diri, pendiam, sadis, sulit bergaul, dan tak memiliki arah masa depan yang jelas. Kurangnya memperhatikan kesejahteraan anak menjadi penyebab dari adanya intimidasi orang tua terhadap anak agar mereka patuh terhadap aturan yang berlaku. Meski pola asuh otoriter dirasa kurang tepat pada anak, namun dapat diambil hal positifnya yakni anak akan cenderung mudah dalam mengikuti arahan dan perintah sehingga anak menjadi lebih disiplin dan tertata karena sikap tegas yang diterapkan oleh orang tuanya.

b. Pola Asuh Demokratis atau (*Authoritative Parenting*)

Merupakan cara orang tua dalam mendidik anak ditandai dengan adanya pengakuan orang tua terhadap kemampuan anak, anak diberikan kesempatan untuk tidak selalu bergantung kepada orang tua. Orang tua mendorong anak untuk membicarakan apa yang ia inginkan. Ciri-ciri dalam jenis pola asuh ini orang tua sedikit memberi kebebasan kepada anak untuk memilih apa yang terbaik baginya, orang tua mengarahkan anak tentang perbuatan baik yang harus dilakukan, orang tua cenderung memberi ruang anak untuk mengekspresikan diri lewat argumennya, anak dilibatkan dalam pembicaraan, serta anak didengarkan pendapatnya terutama yang menyangkut kehidupannya. Pola asuh ini paling relevan sehingga

menimbulkan keserasian terhadap tuntutan orang tua dan kehendak anak dalam melakukan suatu tindakan. Anak akan cenderung percaya diri, mau bekerja sama, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan mampu mengambil keputusan. Pola asuh ini juga akan berdampak negatif jika adanya perselisihan pendapat antara orang tua dan anak.

c. Pola Asuh Permisif atau (*Permissive Parenting*)

Merupakan cara orang tua dalam mendidik anak dengan membiarkan anak bertindak sesuai dengan keinginannya, dalam hal ini orang tua tidak memberikan hukuman maupun pengendalian kepada sang anak. Ciri dari pola asuh ini yaitu kebebasan tanpa batas pada anak untuk membuat keputusan hingga bertindak. Orang tua tak berperan besar dalam mengawasi ataupun mengatur anaknya dalam pembentukan karakter sebab tak adanya pengarahan maupun pengendalian sehingga anak akan berperilaku sesuai dengan keinginannya. Namun orang tua tipe ini biasanya hangat dan disukai oleh anak. Akibat dari jenis pola asuh ini anak akan menjadi egois, agresif, suka memberontak, kurang bisa mengendalikan diri, suka mendominasi, kurang disiplin, dan terbiasa melakukan apapun hingga melakukan pelanggaran terhadap norma sosial.

Dari ketiga jenis tersebut 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 sukai tanpa memikirkan efek samping dari perilakunya, mereka hanya mengikuti keinginannya tanpa pengawasan dari orang tua. Menurut Fatimah (2010:111) beliau memaparkan pernyataan bahwa anak tidak boleh menangis oleh orang tuanya, sehingga waktu remaja, terutama laki-laki, ia jarang menangis walaupun kondisinya menuntutnya untuk menangis. Dari pernyataan tersebut seringkali mereka takut, namun tak memiliki keberanian untuk mengungkapkan perasaannya secara terang-terangan. Maka dari itu untuk menjalin hubungan yang baik kepada anak diperlukannya suatu komunikasi, sebab anak yang baru lahir bagaikan kertas putih yang belum ada goresan tinta. Yang nantinya orang tua-lah yang berperan penting mulai dari menentukan tinta warna apa hingga menghias kertas putih itu menjadi suatu yang indah.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh Orang Tua

Hurlock menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola asuh orang tua (Sureti Rambu Guna et al., 2019) yakni sebagai berikut:

- a. Tingkat sosial ekonomi orang tua dapat mempengaruhi pola asuh mereka seperti acapkali kita temui tingkat sosial ekonomi menengah lebih bersikap

hangat pada anaknya dibanding orang tua yang tingkat sosial ekonominya rendah.

- b. Tingkat pendidikan orang tua yang berpengetahuan luas cenderung mereka akan mengikuti perkembangan anak lewat bacaannya. Pemahaman orang tua ini lebih luas dibandingkan orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan terbatas, biasanya mereka cenderung kaku dan kurang memperhatikan perkembangan zaman dengan menyesuaikan kenyamanan anak.
- c. Kepribadian orang tua yang konservatif akan cenderung memperlakukan anaknya dengan otoriter, sebaliknya kepribadian orang tua yang liberal mereka cenderung memperlakukan anaknya dengan membebaskan sang anak dalam mengambil suatu keputusan.
- d. Jumlah anak, semakin banyak jumlah anak dalam keluarga maka dampaknya pengasuhan orang tua menjadi tidak intensif yang mana perhatian orang tua akan terbagi sehingga kurang memperhatikan interaksi antara orang tua dan anak. Lain halnya orang tua yang memiliki hanya 2-3 anak pola asuhnya cenderung lebih intensif.
- e. Pewarisan model pola asuh yang didapat sebelumnya. Seringkali kita temui orang tua yang menerapkan model pengasuhan yang beliau dapat di masa lalunya. Terlebih lagi dari keturunan yang sudah turun temurun digunakan dalam keluarga tersebut.
- f. Perubahan budaya, yakni perubahan norma adat dan istiadat antara zaman dulu hingga sekarang. Banyak terjadi perkembangan zaman sehingga norma yang diterapkan akan jauh berbeda dari zaman ke zaman.

Dari paparan diatas, memang tidak sepenuhnya faktor tersebut menentukan karakter anak saat mereka dewasa, namun hal ini merupakan faktor yang penting dalam pengasuhan orang tua terhadap anaknya. Kebanyakan orang tua mengasuh anaknya secara impulsif yang mereka dapati dari orang tua sebelumnya. Sehingga tak sedikit anak yang merasakan kepribadiannya tertinggal di masa lalu dan bagian dalam dirinya tidak ikut tumbuh dewasa atau biasa dikenal sebagai *inner child*.

4. Inner Child Mempengaruhi Perkembangan Anak

Perlu diketahui bahwa *inner child* merupakan bagian dari alam bawah sadar yang terbentuk dari pengalaman masa lalu seseorang. Pengalaman dimasa kecil seseorang yang berperan dalam membentuk kepribadian seseorang yang nantinya berpengaruh pada kehidupan kelak ia dewasa (Surianti, 2022). Tak jarang kita menemui para orang tua mengeluhkan perilaku anak yang nakal, namun lupa mengintropeksi diri sebagai orang tua yang terkadang tak menyadarinya melakukan kesalahan besar karena tidak memperhatikan perkembangan anak

sewaktu ia kecil, kurangnya komunikasi, dan sering *menjudge* buruk anak sendiri. Mungkin hal ini lumrah dilakukan namun berdampak besar pada psikis anak.

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 serta takut 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.

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 (Surianti, 2022). 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.

Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menyembuhkan *inner child* menurut Sembiring dalam jurnal milik (Surianti, 2022) yaitu:

a. Menulis

Dari menulis kita bisa mengungkapkan segala rasa yang dipendam dalam diri mulai rasa sakit, kenangan buruk, dan segala macam emosi lainnya bisa dicurahkan dalam tulisan. Meski dalam proses tersebut kita membutuhkan ingatan luka yang telah dialami dan merasakan kembali luka itu, namun setelah menuangkannya dalam sebuah tulisan perasaan kita akan lebih tenang dan lega sehingga mampu mencoba menerima segala macam rasa dan berdamai dengan luka tersebut.

b. Membuka diri

Dalam proses menyembuhkan *inner child* akan banyak lika-liku yang harus dijalani. Menjadi diri sendiri merupakan kunci dari membuka diri, karena tiap orang memiliki sisi kualitasnya masing-masing. Kualitas tersebut akan redup

karena tidak adanya rasa percaya diri. Sehingga dari hilangnya rasa percaya diri, maka akan sulit seseorang dalam membuka diri. Selain itu berbagi cerita ke orang yang dipercayai merupakan bentuk dari membuka diri. Serta mengevaluasi dan menerima semua yang telah terjadi di masa lalu dengan berpikir terbuka dan keluar dari zona nyaman.

c. Melakukan sesi *Ho'oponopono* pribadi

Ho'oponopono ini merupakan metode terapi penyembuhan diri berasal dari Hawaii. *Ho'oponopono* adalah kebiasaan leluhur Hawaii yang secara tradisional digunakan untuk memperbaiki diri, membangun suatu keharmonisan, dan memperbaiki kesalahan. Metode ini diciptakan oleh Morrnah dan dipopulerkan oleh Dr. Ihaleakala Hew Len (Bodin et al., 2016). Dalam proses penyembuhan terapi ini, dibutuhkannya ruang untuk diri sendiri melakukan *self talk* seperti menggunakan empat frase kunci *Ho'oponopono* yakni "*I'm sorry, please forgive me, Thank you, I love you*". Sesi ini bisa mulai dengan:

- 1) "*I'm sorry*" mengatakan maaf pada diri sendiri karena memendam emosi negatif dan membawa ingatan itu dalam diri.
- 2) "*Please forgive me*" katakan maaf dengan mendalam dalam diri kita karena telah menyedihkan dan tidak berusaha menyembuhkan *inner child* dalam diri.
- 3) "*Thank you*" berterimakasih pada diri yang membawa ingatan itu karena telah memunculkannya dengan demikian memberi kesempatan untuk membebaskannya. Nampakkan rasa syukur akan hidup dan bertahan dari luka yang pernah ada.
- 4) "*I love you*" katakan itu pada diri karena hanya cinta yang bisa menyembuhkan. Katakan ini pada Tuhanmu, semesta, tubuhmu, dan pada pikiranmu, bahkan hal-hal yang sedang jadi tantanganmu. Dengan melakukan ini dapat menghapus luka dalam diri dan memaafkan orang lain. Sehingga diri lebih siap bertemu dengan orang baru tanpa membawa masalah maupun hambatan yang dipendam dalam diri

Cara-cara tersebut merupakan bentuk afirmasi positif untuk menyembuhkan *inner child* dalam diri. Bagusnya lagi hal tersebut dapat menambah *self love* sehingga memudahkan korban *inner child* dalam memaafkan segala bentuk kekesalan yang pernah dirasakan.

D. Simpulan

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh merupakan suatu cara orang tua dalam mendidik, membimbing, mengarahkan, dan mengawasi anak. Adanya pola asuh yang baik dari orang tua bertujuan untuk membentuk

kepribadian anak sehingga memiliki pemahaman dalam menerapkan norma-norma sosial

Pola asuh memiliki 3 jenis, yakni pola asuh otoriter, demokratis, dan permisif masing-masing tersebut memiliki ciri dan karakteristiknya serta memiliki kelebihan dan kekurangannya. Dampak yang paling dominan muncul dari penelitian terdahulu yakni pola asuh otoritatif yang berdampak pada psikis anak mereka cenderung merasa tidak percaya diri hingga sering kita jumpai mereka menjadi korban *bullying*.

Faktor yang mempengaruhi model pengasuhan orang tua mulai dari kepribadian, pendidikan, pewarisan hingga perubahan budaya. Hal tersebut akan mempengaruhi model pengasuhan orang tua terhadap anaknya. Masalah yang dihadapi anak sewaktu ia kecil berupa perlakuan negatif akan berpengaruh besar pada tumbuh kembang anak, hal ini biasa disebut *inner child*. Disaat ia dewasa, korban *inner child* cenderung haus perhatian yang berlebihan dari orang lain.

Daftar Rujukan

- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Ayun, Q. (2017). Pola Asuh Orang Tua dan Metode Pengasuhan dalam Membentuk Kepribadian Anak. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 5(1), 102–122.
- Badriah, E. R., & Fitriana, W. (2018). Pola Asuh Orang Tua Dalam Mengembangkan Potensi Anak Melalui Homeschooling Di Kancil Cendekia. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 1(1), 1–8.
- Bodin, L., Lamboy, N. B., & Graciet, J. (2016). *The Book of Ho'oponopono: The Hawaiian Practice of Forgiveness and Healing*. Inner Traditions/Bear.
- Budiman, & Harahap, T. S. (2015). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Journal of Adolescent Research*, 3(1), 196.
- CNN. (2022). *2 Pola Asuh yang Salah dan Buat Anak Jadi Trauma Inner Child*.
- Djamarah. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dorlina, N. (2011). Perkembangan Bahasa Anak Prasekolah. *Jurnal Pembinaan Dan Pengembangan Pendidikan*, 8, No.1.

- Hasanah, C. D. U., & Ambarini, T. K. (2018). Hubungan Faktor Trauma Masa Lalu dengan Status Mental Beresiko Gangguan Psikosis Pada Remaja Akhir di DKI Jakarta. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental (INSAN)*, 3(2), 73.
- Makagingge, M., Karmila, M., & Chandra, A. (2018). *Sosial Anak (Studi Kasus Pada Anak Usia 3-4 Tahun di KBI Al Madina Sampangan Tahun Ajaran 2017-2018)*.
- Mubasyiroh, R., Yunita, I., & Putri, S. (2017). Mental Emotional Symptoms' Determinants Of Junior-Senior High School Student In Indonesia 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Putri, E. I. E. (2017). Merangsang Rasa Tanggungjawab dengan I'm OK and You're OK (Analisis Konseling Transaksional). *Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 1(1), 58–70.
- Putri, E. I. E., & Rohmah, M. M. (2021). PENINGKATAN SPIRITUAL QUOTIENT ANAK USIA 6-7 TAHUN MELALUI METODE FIELD TRIP DI TK AL-ISLAM GENTENG KULON. *AL IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 19–32.
- Sonia, G., & Apsari, N. C. (2020). Pola Asuh Yang Berbeda-Beda Dan Dampaknya Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 128.
- Sureti Rambu Guna, M., Danny Soesilo, T., & Windrawanto, Y. (2019). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Pengambilan Keputusan Mahasiswa Pria Etnis Sumba Di Salatiga. *Psikologi Konseling*, 14(1).
- Surianti, S. (2022). Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka MasaKecil. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 10–18.
- Yuniarti, S. dan M. A. (2017). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perkembangan Anak Prasekolah Di R.A Almardiyah Rajamandala Bulan Juli 2016. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*.