



## Pengalaman trauma masa kecil dan eksplorasi *inner child* pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan: studi fenomenologi

Khusnul Aini, Nur Wulan

Keperawatan Jiwa, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

### How to cite (APA)

Aini, K. ., & Wulan, N. Pengalaman trauma masa kecil dan eksplorasi *inner child* pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan: studi fenomenologi . *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 33–40. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>

### History

Received: 1 Maret 2023

Accepted: 6 April 2023

Published: 1 Juni 2023

### Corresponding Author

Khusnul Aini, Keperawatan Jiwa, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan; [khusnulaini@gmail.com](mailto:khusnulaini@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Perkembangan pada masa anak-anak adalah tahap yang sangat penting dalam siklus hidup seseorang. Usia anak sering disebut dengan “*golden age*” atau usia emas yang menjadi pondasi pada tahap perkembangan selanjutnya. Jika distimulasi dengan baik maka akan baik pula bagi tumbuh kembangnya. Namun, jika mendapati pengalaman buruk maka akan menjadi sebuah trauma masa kecil yang masih terbawa sepanjang rentang kehidupan seseorang yang disebut *Inner child*. Orang dewasa yang memiliki pengalaman traumatis seringkali menunjukkan gejala gangguan mental emosional seperti kecemasan dan reaksi emosi negatif yang diikuti oleh gejala somatis seperti jantung berdebar, berkeringat dan kesulitan bernafas bahkan fatalnya dapat bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman trauma masa kecil dan mengeksplorasi *Inner child* yang dialami oleh mahasiswa.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menggunakan teknik *Writing Expression* pada 33 mahasiswa untuk mengidentifikasi pengalaman trauma masa kecil, dan dilanjutkan FGD dengan melakukan indepth interview kepada 7 mahasiswa untuk mengeksplor *Inner child* karena trauma yang pernah dialami.

**Hasil:** menunjukkan bahwa 7 partisipan mengalami pengalaman trauma masa kecil yang serius saat usia 5-10 tahun dan memiliki “*Inner child*” yang masih menetap hingga saat ini (usia dewasa). 6 dari 7 partisipan memiliki trauma dalam keluarga dan satu partisipan pengalaman trauma karena bullying di sekolah.

**Kesimpulan:** Pengalaman trauma masa kecil yang serius berdampak pada terlukanya jiwa anak yang terperangkap dalam tubuh orang dewasa. Sehingga Peneliti menyarankan kepada penyintas trauma untuk menyadari bahwa trauma masa kecil bukan untuk diabaikan, namun perlu diakui dan diselesaikan dengan cara meminta bantuan pada professional.

**Kata Kunci :** *bullying*, *Inner child*, jiwa, mahasiswa, trauma

## Latar Belakang

Perkembangan pada masa anak-anak adalah tahap yang sangat penting dalam siklus hidup seseorang. Usia anak sering disebut dengan “*golden age*” atau usia emas yang menjadi pondasi pada tahap perkembangan selanjutnya. Jika distimulasi dengan baik maka akan baik pula bagi tumbuh kembangnya. Namun, jika mendapati pengalaman buruk maka akan menjadi sebuah trauma masa kecil yang masih terbawa sepanjang rentang kehidupan seseorang yang disebut *Inner child*.

Perkembangan pada masa anak-anak adalah tahap yang sangat penting dalam siklus hidup seseorang. Bahkan para ahli perkembangan anak sering menyebutkan bahwa usia anak adalah “*golden age*”, usia emas yang menjadi pondasi pada tahap perkembangan selanjutnya. Namun sebaliknya jika di masa kanak-kanak justru yang dialami adalah pengalaman-pengalaman buruk atau pengalaman trauma yang mereka dapatkan di lingkungan terdekat dan hubungan yang dekat seperti lingkungan rumah dan keluarga, lingkungan sekolah dengan guru dan teman sebaya, maka dampak yang ditimbulkannya juga sangat besar dan mengganggu tahap perkembangan selanjutnya. Sebuah refleksi pengalaman trauma masa kecil “*Inner child*” merupakan aspek dari *personality* yang digambarkan sebagai bagian yang halus, lemah, rapuh dan berorientasi pada perasaan. Beberapa terapis menjadikan *Inner child* sebagai sumber informasi pada proses penyembuhan pada orang-orang yang mengalami trauma pada masa kanak-kanak. Trauma masa kecil yang masih terbawa sepanjang rentang kehidupan seseorang (Kerstin et al., 2016).

Berdasarkan data dari *The Substance Abuse and Mental Health Services Administration SAMSHA* (2018), menyebutkan bahwa 37% usia muda memiliki pengalaman penyerangan fisik dalam satu tahun terakhir dan 15% anak-anak mengalami *maltreatment* dari

pengasuhnya. Trauma yang dialami semasa kanak-kanak berhubungan dengan masalah kesehatan emosional dan yang lebih serius adalah bunuh diri. Pada usia 10-24 tahun, bunuh diri menjadi penyebab ke-2 kematian. Pengalaman traumatic yang sering didapatkan oleh anak-anak antara lain pengabaian dari orang tua, kekerasan dalam keluarga dan tumbuh dalam keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan mental atau penyalahgunaan zat.

Studi literatur yang dilakukan oleh Sarahdevina & Yudiarso (2022), menyebutkan bahwa pada orang dewasa yang memiliki pengalaman traumatis seringkali menunjukkan gejala gangguan mental emosional seperti kecemasan dan reaksi emosi negatif yang diikuti oleh gejala somatis seperti jantung berdebar, berkeringat dan kesulitan bernafas. Salah satu teknik yang digunakan untuk mengatasi kecemasan karena pengalaman trauma adalah dengan terapi menulis, walaupun hanya memiliki efek jangka pendek dan perlu dikombinasi dengan terapi lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadhira & Yuniarti (2022), tentang peran pengalaman trauma pada masa kanak-kanak terhadap fleksibilitas kognitif individu dewasa yang menyatakan bahwa pengalaman trauma pada masa kanak-kanak dapat memprediksi fleksibilitas kognitif individu dewasa awal.

Sementara studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 33 mahasiswa yang menuliskan pengalaman trauma ketika masih kecil, menyampaikan bahwa pengalaman trauma yang mereka alami masih berdampak pada kehidupan mereka saat ini dan bahkan menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan ketika ada stimulus yang mengingatkan mereka pada kejadian traumatik. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pengalaman trauma pada masa kecil dan *Inner child* pada mahasiswa Keperawatan STIKes Kuningan

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mendeskripsikan pengalaman trauma masa anak dan eksporasi *Inner child* pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan. Pada penelitian melibatkan tujuh mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Kuningan sebagai partisipan. Kemudian Expression writing dilanjutkan FGD untuk menggali *Inner child* sebagai dampak jangka panjang dari pengalaman trauma masa kecil. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* dengan kriteria: mahasiswa Prodi S1 Keperawatan yang mengikuti mata kuliah keperawatan trauma, memiliki pengalaman trauma masa kecil, bersedia menjadi responden dengan memberikan persetujuan dengan menandatangani pernyataan dalam *form informed consent*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam (*indepth interview*). Teknik ini dilakukan agar partisipan mampu mengungkapkan pengalamannya terkait fenomena yang pernah dialami dan yang diteliti yaitu informasi yang mendalam mengenai pengalaman trauma masa kecil dan *Inner child* pada mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Kuningan. Wawancara dilengkapi dengan *field note* untuk mengidentifikasi respon non-verbal dan situasi selama proses wawancara berlangsung.

Alat pengumpul data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah *expressive writing* yang dituliskan oleh partisipan tentang pengalaman trauma di masa kecil, kemudian dilanjutkan oleh FGD untuk deep interview dan mengeksplorasi *Inner child* sebagai akibat dari pengalaman trauma yang pernah dialami di masa kecil. Peneliti menggunakan panduan wawancara berupa pedoman wawancara mendalam yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Panduan ini terdiri dari kalimat pembukaan, kalimat kesepakatan kontrak, delapan pertanyaan pokok yang dikembangkan oleh

peneliti dengan melakukan *probing* untuk mendapatkan informasi kapan dan berapa kali partisipan dilakukan pengikatan, bagaimana cara perawat melakukan pengikatan dan alat yang digunakan, apa dampak tindakan pengikatan, bagaimana perasaan partisipan pada saat itu, dan apa harapan dan keinginan. Semua pertanyaan mengacu pada tujuan penelitian dan diakhiri dengan kalimat penutup yang berisi tentang ucapan terimakasih dan kontrak untuk pertemuan selanjutnya ketika ada jawaban partisipan yang perlu divalidasi.

## Hasil

Peneliti mengidentifikasi 4 tema yang merupakan hasil dari penelitian ini. Tema-tema yang teridentifikasi sudah menjawab tujuan penelitian, yaitu : 1. Karakteristik kejadian, 2. Respon saat kejadian, 3. upaya yang dilakukan saat kejadian dan 4. Dampak jangka Panjang.

### 1. Karakteristik Kejadian

Tema karakteristik kejadian berdasarkan penemuan 4 kategori yaitu 1) Usia saat kejadian, 2) Pelaku yang terlibat 3) Peristiwa 4) Tempat. Usia pada saat mengalami kejadian traumatic antara 5-15 tahun, pelaku yang terlibat teman sekolah, orang tua dan orang yang tak dikenal. Peristiwa yang terjadi antara lain bullying di sekolah, pertengkaran dan perceraian orang tua serta ancaman dari orang yang tak dikenal. Kategori pertama, partisipan menyampaikan tentang kejadian yang menyebabkan pengalaman traumatic bagi partisipan. Kondisi ini dikuatkan oleh pernyataan dari partisipan 1-7 sebagai berikut :

- P1: *"Saat SD saya sering dikucilkan oleh teman-teman di sekolah, dikatakan gendut, hitam, pendek dan anak orang ga punya"*
- P2: *"Saat itu saya duduk di bangku SMP, Bapak marah besar saat pulang dari sekolah karena saya pinjam gitar sepupu untuk kegiatan di sekolah"*
- P3: *"Awal masuk SMP sampai lulus saya sering menjadi sasaran bully teman-teman saya di sekolah. Mereka*

*mengejek saya dan ngerjain saya disuruh ini itu, dan mereka tertawa”*

- P4: *“Saat usia 5 tahun, saya mengalami kejadian yang sangat menakutkan saat bermain di sekitar rumah. Seorang kakek-kakek yang tak dikenal memegang golok yang diletakkan di lehernya dan mengancam akan membunuh saya”*
- P5: *“Saat kelas 2 SD, orang tua saya bertengkar hebat di rumah dan bercerai setelah pertengkaran itu”.*
- P6: *“Saat kecil, orang tua bertengkar hebat di rumah dan bapak mengucapkan kata cerai dan ibu pergi dari rumah”.*
- P7: *“Waktu kecil kedua orang tua saya bertengkar hebat dan saya mencoba melerai, ayah saya melempar barang-barang yang ada di rumah ke arah ibu dan saya, dan ada gelas yang pecah mengenai saya”.*

Pada tema tentang kejadian traumatik masa kecil, dapat diidentifikasi bahwa semua partisipan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan ketika masa kanak-kanak, dimana 5 dari 7 partisipan menyatakan bahwa pengalaman traumatic itu justru datang dari orang terdekat yaitu orang tuanya sendiri, ketidaknyamanan yang terjadi di lingkungan keluarga. Sementara satu partisipan mengalami bullying oleh teman-temannya di sekolah, dan satu partisipan ke-2 kejadian trauma yang disebabkan oleh orang asing yang menunjukkan perilaku aneh dengan mengancam akan membunuh korban. Menurut *The National Child Traumatic Stress Network* bahwa rata-rata anak mengalami pengalaman trauma sebelum berusia 16 tahun, dan hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa partisipan mengalami kejadian traumatic di usia 5-15 tahun. Ketika anak-anak mengalami pengalaman traumatis akan direspon secara fisiologis dan psikologis. Hatta K (2016), menyatakan bahwa trauma yang terjadi dalam kehidupan seseorang karena sering mengalami pengalaman yang traumatis seperti kekerasan, pemerkosaan, atau ancaman yang bersumber dari

individu, sekelompok orang atau lingkungan yang penuh konflik yang menimbulkan perasaan sakit pada seseorang. Di US setidaknya 60% anak dibawah usia 17 tahun terpapar kekerasan dalam kehidupan mereka, dan 26% anak sebelum berusia 4 tahun mengalami peristiwa traumatik (Goodman, 2017).

## 2. Respon Saat Kejadian

Tema respons saat kejadian berdasarkan 3 kategori yang ditemukan yaitu 1) Kognitif, 2) Afektif, dan 3) Perilaku.

### 1) Respons Kognitif

Kategori pertama tentang respon kognitif disampaikan oleh partisipan 1,3 dan 5 sebagai berikut:

P1 : *“Pernah berpikir keluar dari sekolah”*

P3 : *“.....ingin berhenti sekolah namun saya berusaha terus bertahan walaupun sampai lulus masih sering dibully” (P3)*

P5: *“Pada saat itu saya tidak tahu sebenarnya apa yang terjadi.....”*

### 2) Respon Afektif

Kategori kedua respon afektif, berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh partisipan 1, 2, 3, 4, 5 dan 7.

P1: *“Saat itu aku menjadi pemurung merasa down dan takut memulai hal baru”.*

P2: *“Saya takut sekaligus marah dengan Bapak...”*

P3: *“Merasa tidak nyaman dan frustrasi”*

P4: *“ Merasa takut pada orang asing khususnya laki-laki”*

P5: *“Perceraian mereka (orang tua) membuat saya sangat terluka”*

P7: *“Saya merasa stress dengan pertengkaran orang tua dari mulai saya kecil sampai sekarang masih sering terjadi”*

### 3) Respon Perilaku

Kategori ketiga tentang respon perilaku yang disampaikan oleh partisipan 1, 2, 3, dan 4 sebagai berikut:

P1: *“Saat itu saya menjadi pemurung dan pendiam”*

P2 : *"Esok hari setelah kejadian dimarahi Bapak, saya tidak keluar kamar dan menangis"*

P3 : *"....menangis, merasa lelah, ingin bunuh diri dan kadang ingin membunuh perilaku"*

P4 : *"Sembunyi jika ada laki-laki asing mendekat" (P4)*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korban yang mengalami pengalaman trauma menunjukkan respon secara kognitif, afektif dan perilaku. Secara kognitif menunjukkan respon negatif dari semua partisipan antara lain berpikiran melepaskan diri dari sumber stressor, dan tidak bisa memahami mengapa kejadian traumatik tersebut bisa terjadi dalam hidup mereka. Kekerasan yang terjadi pada anak berdampak serius jangka panjang terhadap kehidupan masa dewasa mereka. Kekerasan pada anak meliputi kekerasan fisik, emosional, seksual dan penelantaran (Yusri & Selamat, 2022).

Sementara respon yang lain secara afektif menunjukkan kemarahan yang pasif seperti merasa frustrasi, dan terluka dengan kejadian yang dialami. Dan respon perilaku menunjukkan adanya gangguan konsep dan hubungan sosial diri seperti menjadi pemurung dan pendiam, mengurung diri atau bersembunyi dari pelaku, keinginan untuk bunuh diri bahkan keinginan untuk membunuh.

### 3. Upaya yang dilakukan korban saat kejadian

Pada skema 4.3 tema upaya yang dilakukan korban saat kejadian berdasarkan 3 kategori 1) Diam, berpura-pura baik-baik saja, 2) Menghindar dari pelaku: mengurung diri, sembunyi, 3) Melindungi diri.

#### 1) Diam, Berpura-pura baik-baik saja

Kategori pertama diam dan berpura-pura baik-baik saja berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh partisipan 1, 3 dan 5 sebagai berikut:

P1 : *"....saat pulang sekolah berusaha bersikap baik-baik saja supaya orang tua tidak tahu kejadian yang saya alami"*

P3 : *"....tidak mampu berbuat apapun"*

P5: *"Hanya bisa diam...."*

#### 2) Menghindar dari pelaku: mengurung diri, sembunyi

Kategori kedua menghindari pelaku berdasarkan pernyataan yang diberikan oleh partisipan P2, dan P3 sebagai berikut:

P2 : *".....sembunyi di bawah kolong tempat tidur"*

P3 : *"Mengurung diri di kamar "*

#### 3) Melindungi diri

Kategori ketiga melindungi diri berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh partisipan ke-7 sebagai berikut:

P7 : *"Saya berusaha melindungi diri saya dan ibu dari lemparan gelas kaca yang pecah, namun tetap mengenai kaki saya. Menarik ibu masuk ke dalam kamar dan menguncinya"*

Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan adanya upaya untuk bisa keluar dari situasi yang menakutkan dan bahaya dalam hidup mereka, seperti berusaha melindungi dirinya dari pelaku, sembunyi dan menjauhkan diri dari pelaku (Fahmi & Kurniawan, 2018). melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh pengalaman traumatis berupa perilaku abusive orangtua kepada anak terhadap *psychological well-being* menunjukkan bahwa individu dengan pengalaman trauma pada masa kanak-kanak cenderung memiliki masalah kesehatan mental yang diakibatkan oleh kekerasan yang mereka alami selama masa pertumbuhan dan perkembangannya (Adhimah, 2020).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekerasan yang dilakukan oleh orang tua di masa kecil dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang ketika dewasa dengan hubungan yang negatif, dimana pengalaman traumatis menyebabkan seseorang mendapatkan kesejahteraan yang lebih rendah atau bahkan sulit mendapatkan kebahagiaan. Hal ini juga dirasakan oleh hampir seluruh partisipan yang merasa sulit membangun hubungan yang positif dengan keluarga,

teman, bahkan takut membangun hubungan romantis dengan lawan jenis karena merasa takut jika pasangannya kelak sama dengan pelaku yang memberikan pengalaman trauma di masa kecil mereka.

#### 4. Dampak Jangka Panjang: Eksplorasi *Inner child*

Pada skema 4.3 tema Dampak Jangka Panjang: Eksplorasi *Inner child* berdasarkan 4 kategori 1) Kesulitan bersosialisasi, 2) Kesulitan Komunikasi, 3) Krisis Kepercayaan Diri dan 4) Penakut

##### 1) Kesulitan bersosialisasi

Kategori pertama yaitu kesulitan bersosialisasi berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh partisipan P3 dan P6

P3 : *"Dampak jangka panjang yang saya rasakan, masih trauma berteman dengan teman laki-laki. Sulit terbuka pada orang dekat atau teman dekat. Karena laki-laki menggunakan cara kasar dalam pertemanan. Saya sulit mengungkapkan perasaan termasuk pada lawan jenis yang disukai"*

P6: *"Sampai sekarang saya sulit menjalin hubungan atau tidak berani suka dengan lawan jenis, takut jika memiliki hubungan atau pernikahan yang tidak harmonis seperti kedua orang tua saya. Sampai sekarang saya tidak pernah memiliki seorang pacar atau teman dekat yang spesial"*

##### 2) Kesulitan Komunikasi

Kategori kedua yaitu kesulitan komunikasi berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh partisipan P2, P5 dan P7

P2 : *"Sampai sekarang takut membuat bapak marah dan tidak menjadi tidak terbuka pada orang tua. Cara komunikasi Bapak dengan marah, dan itu membuat saya tidak bisa dekat dan nyaman bersama Bapak"*

P5 : *"Sampai saat ini di usia saya yang 20 tahun, perceraian itu masih melukai saya dan membuat saya*

*tidak bisa dekat dengan ayah saya dan merasa canggung setiap bertemu dengan ayah"*

P7: *"Ketika ayah marah, saya selalu mengurung diri di dalam kamar, sangat merasa tidak nyaman berada dalam rumah, dan ngobrol seperlunya dengan ayah sampai sekarang merasa tidak nyaman dengan beliau"*

##### 3) Krisis Kepercayaan Diri

Kategori ketiga yaitu kesulitan komunikasi berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh partisipan P1

P1 : *"Aku menjadi tidak percaya diri sampai sekarang. Aku ingin menjadi diriku sendiri, tapi ga tahu sampai kapan?. Kejadian yang terjadi di masa kecil benar-benar masih mengigau sampai sekarang"*

##### 4) Penakut

Kategori keempat yaitu kesulitan komunikasi berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh partisipan P4

P4: *"Sejak peristiwa itu sampai sekarang, saya menjadi penakut, dan berpikir ternyata banyak orang jahat di sekitar kita"*

Peristiwa yang terjadi pada anak akan menjadi memori yang mampu diingat hingga tumbuh dewasa. Pengalaman yang baik akan membawa dampak yang positif bagi kehidupan dewasanya, dan pengalaman yang buruk akan memberikan luka pada batin anak tersebut (Mufidah et al., 2020). Pengalaman trauma pada masa kanak-kanak dapat memprediksi fleksibilitas kognitif individu dewasa awal (Nadhira & Yuniarti, 2022). *Inner child* merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian di masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik. Tanpa disadari bahwa, *Inner child* dapat terwujud atau muncul pada diri individu yang sudah dewasa dalam bentuk tingkah laku atau kondisi emosional yang tidak disadari (*unconscious*)(Mufidah et al., 2020). *Inner child* ini sangat berpengaruh pada pribadi dan sikap seseorang (Laela & Rohmah, 2021). Apabila luka tersebut tidak

disadari atau disembuhkan makan akan terbawa hingga anak dewasa. Setelah dewasa, sang anak cenderung akan memiliki sikap tidak percaya diri, sulit percaya dengan orang lain serta takut menjalin hubungan dengan lawan jenisnya (Surianti, 2022).

*Inner child* membawa seseorang pada implementasi perilaku ketika ia dewasa yang seringkali merasa tidak percaya diri, anti kritik, mudah tersinggung, mudah marah, takut disakiti orang lain, khawatir, cemas, dan merasa tidak aman. Perilaku tersebut adalah bentuk pertahanan diri terhadap “bahaya” yang diciptakan oleh lingkungan sebagai bentuk manifestasi pola pengasuhan semasa kecil (Surianti, 2022). Secara karakteristik seseorang yang *Inner child*-nya terluka akan menunjukkan masalah dengan kepercayaan, keintiman, perilaku adiktif dan kompulsif, serta hubungan saling ketergantungan. Hal inilah yang mengakibatkan banyak dari mereka yang akhirnya memiliki *attachment* atau *bonding* yang rendah dengan orang tua (Surianti, 2022). Perkataan orang tua yang bersifat merendahkan atau menjatuhkan akan berkaitan dengan kesehatan mental anak, mereka lebih sering mengalami gangguan, rasa tidak aman atau stress. Maka dari itu di sinilah peran penting orang tua dalam mengarahkan, mendidik, mengawasi anak untuk memiliki perkembangan yang baik (Putri et al., 2022). Oleh karena itu, sikap orang tua sangat mempengaruhi perkembangan anak seperti cara mereka memperlakukan mereka, perlakuan mereka terhadap anak, sebaliknya mempengaruhi sikap anak dan perilakunya, jika sikap orang tua menyenangkan maka hubungan antara anak dan orang tua akan jauh lebih baik (Nuroh, 2022).

Seorang individu yang mengalami trauma akan sulit untuk menghindari sensasi yang dirasakan, meskipun ia tidak melihat ataupun mendengar hal-hal yang berkaitan dengan trauma yang dialami. Namun sistem kerja alam bawah sadar saja, mampu untuk membuat individu tersebut

seolah kembali merasakan rasa takut dan kengerian-kengerian seperti kejadian itu terulang kembali (Awwad & Afriani, 2021). Oleh karena itu, menyadari bahwa trauma masa kecil bukan untuk diabaikan, namun perlu diakui dan diselesaikan dengan cara meminta bantuan pada professional perlu dilakukan agar dampaknya tidak berlanjut.

### Kesimpulan

Pengalaman trauma masa kecil yang serius berdampak pada terlukanya jiwa anak yang terperangkap dalam tubuh orang dewasa. Sehingga peneliti menyarankan kepada penyintas trauma untuk menyadari bahwa trauma masa kecil bukan untuk diabaikan, namun perlu diakui dan diselesaikan dengan cara meminta bantuan pada profesional.

### Daftar Pustaka

- Adhimah, S. (2020). *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 9 ( 1 ), 2020 , 57-62 *Peran orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini ( studi kasus di desa karangbong rt . 06 rw . 02 Gedangan-Sidoarjo )*. 9(20), 57–62.
- Awwad, M., & Afriani, E. (2021). *Mengatasi Trauma Pada Anak Melalui Terapi Inner Child Dan Terapi Dzikir Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau Consulting*. 15(2), 69–90. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i2.4298>
- Fahmi, A. S., & Kurniawan, A. (2018). *Abusive orangtua kepada anak terhadap psychological well-being the influence of traumatic experience in the form of parental abusive behavior to children on psychological well-being*. 293–304.
- Goodman, R. (2017). *Contemporary Trauma Theory and Trauma-Informed Care in Substance Use Disorders: A Conceptual Model for Integrating Coping and Resilience Revital* Goodman. 18(1), 186–201.

<https://doi.org/10.18060/21312>

- Hatta K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya*. Penerbit Dakwah Ar- Raniry Press.
- Kerstin, O., Sjo, M., Prellwitz, M., & Kostenius, C. (2016). *Health throughout the lifespan: The phenomenon of the inner child reflected in events during childhood experienced by older persons*. 1, 1–10.
- Laela, M. N., & Rohmah, U. (2021). Keterkaitan pola asuh dan inner child pada tumbuh kembang anak. *PROSIDING Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*.
- Mufidah, E. F., Saloka, R., & Isya, W. (2020). *Inner Child: Dalam Pandangan Konseling*. 76–83.
- Nadhira, T., & Yuniarti, K. W. (2022). *Peran Pengalaman Trauma pada Masa Kanak-Kanak terhadap Fleksibilitas Kognitif Individu Dewasa Awal*.
- Nuroh, S. (2022). *Keterkaitan Antara Pola Asuh Dan Inner Child Pada Perkembangan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Konseptual The Relationship Between Parenting Patterns And Inner Child In Early Childhood ' S Development : Pendahuluan*. 2(2), 61–70.
- Putri, E., Damayanti, A., & Andriani, V. W. (2022). Gaya Pengasuhan Orangtua Untuk Kesehatan Inner Child Anak. *International Journal Of Educational Resources*, 03(04).
- SAMSHA. (2018). *Helping Children and Youth Who Have Traumatic Experiences National Children ' s Mental Health*. 8, 2016–2019.
- Sarahdevina, P. N., & Yudiarso, A. (2022). *Studi meta analisis : Efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis*. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>
- Surianti. (2022). Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka MasaKecil. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2).
- Yusri, A., & Selamat, M. N. (2022). *Pengalaman Trauma semasa Zaman Kanak-kanak dan Pengaruhnya Terhadap Keyakinan Diri Remaja di Kuala Lumpur*. 6(March), 1–13.