



Kantor Editorial: Jalan Paving Block Lingkungan 01 Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting

Kota Manado - Provinsi Sulawesi Utara - Indonesia

Web: <https://journal.gknpublisher.net/index.php/aisthetikos>

e-mail: [jurnalestaitihkos@gmail.com](mailto:jurnalestaitihkos@gmail.com)

Telp/WA : 081295123667

## Konseling Pastoral Bagi Jemaat Yang Mempunyai Luka Inner Child

Stefanus Christianto Yuwono, [steveyoe@yahoo.com](mailto:steveyoe@yahoo.com)

Institut Agama Kristen Negeri Manado

### Correspondence:

[oroh13@gmail.com](mailto:oroh13@gmail.com)

**Vol.1 No.1 April 2024**

### Article History:

Submitted:

Maret. 01, 2024

Reviewed:

Maret, 03, 2024

Accepted:

April, 25, 2024

Pages: 31-45

### Keywords:

Pastoral Counseling,  
Counseling dan Inner  
Child, Konseling Pastoral,  
Konseling dan Inner Child.

### Copyright:

©2024, Authors.

### License:



### Abstract

Inner Child is part of our past trauma and usually affects a person's life in the future including his personality. Therefore, when an Inner Child is injured, it will influence us as an adult in making decisions and dealing with other people. Inner Child is a concept that describes the childish nature and attitude that everyone has. Even so, the conditions that exist in each individual are not the same because they are formed from experiences when they were children. The Inner Child can be described as the part of us that doesn't grow up and remains a child. That is, this part continues to stay and hide inside a person. This section holds tightly to every memory and emotion we have experienced as a child, both good and bad. Unfortunately, this then also absorbs any negative energy, be it behavior or speech from the person we think should provide a sense of security. The Inner Child is one of the components that make up our character. Therefore, we need to know, accept, and connect with the inner child within ourself.

### Abstrak

Inner Child merupakan bagian dari trauma masa lalu dan biasanya berpengaruh terhadap kehidupan seseorang di masa mendatang termasuk kepribadiannya. Maka itu, saat *Inner Child* terluka, ia akan mempengaruhi Anda sebagai orang dewasa dalam mengambil keputusan dan menjalani hubungan dengan orang lain. *Inner Child* adalah konsep yang menggambarkan sifat dan sikap kekanak-kanakan yang dimiliki setiap orang. Meski begitu, kondisi yang terdapat di dalam setiap individu ini tidaklah sama karena hal tersebut terbentuk dari pengalaman saat masih anak-anak. *Inner Child* bisa digambarkan sebagai bagian dari diri kita yang tidak ikut tumbuh dewasa dan tetap menjadi anak-anak. Artinya, bagian ini terus menetap dan bersembunyi di dalam diri seseorang. Bagian ini menggenggam erat setiap ingatan dan emosi yang pernah kita alami saat masih kecil, baik yang indah maupun yang buruk. Sayangnya, hal ini kemudian juga menyerap setiap energi negatif, baik berupa perilaku maupun ucapan dari orang yang kita anggap seharusnya dapat memberikan rasa aman. *Inner Child* merupakan salah satu komponen pembentuk karakter dari diri seseorang. Oleh sebab itu, kita perlu mengetahui, menerima, dan terkoneksi dengan sisi dalam anak-anak yang ada di dalam diri kita sendiri.

## A. Pendahuluan

Inner Child digambarkan sebagai bagian dari diri seseorang yang tidak ikut tumbuh dewasa melainkan tetap menjadi anak-anak. Artinya, bagian ini terus menetap dan

bersembunyi di dalam diri seseorang. Jika semasa kecil seseorang pernah mengalami trauma, maka hal ini dapat berdampak negatif di kemudian hari. Manusia tumbuh dan beranjak dewasa dengan berbagai kondisi dan kejadian-kejadian berbeda yang menyertainya. Menurut seorang edukator dan konselor asal negara Amerika Serikat, John Elliot Bradshaw<sup>1</sup> mengatakan bahwa Inner Child bersembunyi dibalik permasalahan masa lalu yang belum terselesaikan bahkan setelah bertahun-tahun lamanya hingga seseorang itu telah beranjak dewasa. Inner Child terbentuk dari perasaan atau emosi dalam jiwa anak yang sedang bertumbuh sehingga akan membentuk mental dan kepribadianya, jika anak mendapatkan perilaku atau pola asuh yang baik dari lingkungannya, maka jiwa dan kepribadianya akan terpenuhi, sebaliknya jika anak mendapatkan pola asuh yang buruk dari lingkungannya maka akan timbul kekurangan rasa jiwa dan kepribadian.

Dalam kehidupan gerejawi seringkali jemaat melakukan konseling kepada pendeta dan mayoritas topik yang diangkat adalah tentang luka batin pada Inner Child dari jemaat tersebut entah itu diakibatkan oleh orang terdekat (orangtua, anak, pendeta,dll) maupun oleh orang luar (tetangga, teman gereja, teman kerja, teman dunia maya,dll) karena Inner Child merupakan serpihan diri yang tinggal dan mengikuti hingga seseorang menjadi dewasa. Bagaimana dua sisi koin mata uang, Inner Child memiliki sisi positif dan negatif yang kerap disangkutpautkan dengan luka masa lalu. Padahal hakikatnya seseorang hidup dengan berorientasi kepada masa depan. Maka dari itu, bagaimana seorang pendeta mengetahui apa saja faktor penyebab munculnya luka batin pada Inner Child di jemaat yang dikonselinginya? Ini menjadi fokus pertama dalam penelitian ini.

Setelah pendeta mengetahui faktor penyebab luka batin pada Inner Child maka pendeta diharapkan segera melakukan sesi terapi yang tepat kepada jemaat tersebut. Apa saja bantuan yang bisa pendeta berikan kepada jemaat yang mengalami luka batin pada Inner Child nya? Ini menjadi fokus kedua sekaligus terakhir dalam penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apa saja faktor yang berpotensi dapat menyebabkan seorang jemaat mengalami luka batin pada Inner Child nya?
2. Apa saja penanganan yang dapat diberikan oleh Gereja kepada jemaat yang terlanjur sudah terluka batinnya?

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan atau pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam

---

<sup>1</sup> Bradshaw, J. (1992). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Bantam Books.

pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Batasan masalah yang diangkat adalah cuma membahas mengenai Inner Child yang terluka dan berbagai solusi penanganan yang bisa diberikan oleh pendeta kepada jemaat sebagai penyembuhan holistik (fisik, jiwa, mental dan spiritual).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu konseli dalam menjalani proses pemulihan yang menyeluruh atau holistik meliputi : fisik, jiwa, mental dan spiritual; yang akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Mengalami pengalamannya dan menerima kenyataan yang ada.
2. Mengungkapkan diri secara penuh dan utuh.
3. Agar berubah, bertumbuh dan dapat berfungsi maksimal.
4. Menciptakan komunikasi yang sehat.
5. Bertingkah laku baru.
6. Bertahan dalam situasi baru.
7. Menghilangkan gejala disfungsi.

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Pembaca.
  - a) Pendampingan pastoral / edukasi kepada seseorang yang tengah memiliki luka batin pada Inner Child nya.
  - b) Sosialisasi tentang Inner Child pada masyarakat terutama kepada orangtua dan anak remaja.
2. Bagi Peneliti.
  - a) Mengimplementasikan ilmu yang sudah dipelajari di perkuliahan.
  - b) Menemukan solusi atau kemungkinan terbaik dalam memecahkan masalah sosial yang terjadi ditengah masyarakat.

Inner Child terbentuk dari perasaan atau emosi dalam jiwa anak yang sedang bertumbuh yang akan membentuk mental dan kepribadianya, jika anak mendapatkan perilaku atau pola asuh yang baik dari lingkungannya, maka jiwa dan kepribadianya akan terpenuhi, sebaliknya jika anak mendapatkan pola asuh yang buruk dari lingkungannya maka akan timbul kekurangan rasa jiwa dan kepribadian (Herawati & Kamisah, 2019)<sup>2</sup>

*Inner Child* adalah konsep yang menggambarkan sifat dan sikap kekanak-kanakan yang dimiliki setiap orang. Mengecek jiwa anak yang terluka bisa dilihat dari cara pandangnya terhadap dunia. Jika dia merasa bahwa dunia ini bukan tempat yang aman, mungkin ada kejadian traumatis yang mendalam semasa kecil yang pernah ia rasakan dan masih melukai *Inner Childnya*. Sehingga dari

<sup>2</sup> Herawati, Kamisah. (2019). *Prophetic Parenting*.

titik ini peneliti dapat menggali informasi tentang apa saja penyebab terjadinya luka batin pada Inner Child seorang jemaat.

Adalah hubungan timbal balik antara hamba Tuhan sebagai konselor pastoral dengan jemaat sebagai konselinya. Konselor pastoral membimbing konseli dalam suatu suasana percakapan konseling yang ideal, yang memungkinkan konseli betul-betul mengerti apa yang terjadi pada dirinya sehingga ia mampu melihat tujuan hidup dan mampu mencapai tujuan itu dengan kekuatan dan kemampuan dari Tuhan (Yohan Brek, 2022)<sup>3</sup>.

Konseling Pastoral merupakan sebuah tugas penting yang diamanatkan oleh Yesus Kristus kepada gereja secara langsung, sehingga membutuhkan tanggung jawab penuh dalam merawat jemaat. Sehingga dari titik ini peneliti dapat menggali informasi tentang apa saja solusi yang bisa diberikan oleh pendeta kepada jemaat sehingga terjadi proses penyembuhan secara holistik (fisik, jiwa, mental dan spiritual).

Menurut Yohan Brek,<sup>4</sup> hal-hal yang membedakan antara Konseling umum dengan Konseling Pastoral :

- a. Adanya relasi dengan Allah
- b. Adanya kesadaran bahwa Allah sebagai realita
- c. Adanya pertumbuhan spiritual
- d. Penggunaan sumber-sumber Agamais
- e. Membantu orang belajar untuk hidup
- f. Adanya pengembangan kompetensi
- g. Adanya tugas profetis
- h. Sebagai seorang etistis
- i. Memperoleh kuasa dan berkat pastoral

Hal penting untuk memahami dan memperdalam pelayanan konseling pastoral adalah seberapa jauh pengetahuan kita tentang fungsi daripada Konseling Pastoral yang adalah sebagai berikut:

- a. Membimbing
- b. Mendamaikan / memperbaiki hubungan
- c. Menopang / menyokong
- d. Menyembuhkan
- e. Megasuh
- f. Mengutuhkan

---

<sup>3</sup> Brek, Yohan. (2022). *Budaya Masamper : Lifestyle Masyarakat Nusa Utara*.

<sup>4</sup> Brek., Yohan (2022). *Budaya Masamper : Lifestyle Masyarakat Nusa Utara*.

Dalam memaknai pelayanan Konseling Pastoral maka dibutuhkan adanya sikap pastoral yang benar-benar teruji dalam melaksanakan pelayanan konseling pastoral. Sikap berarti pendirian yang bertanggung jawab, meliputi enam hal sebagai berikut ini :

- a. Understanding
- b. Empathy
- c. Acceptance
- d. Listening
- e. Reflective listening
- f. Responding

Menjadi seorang konselor yang professional dalam melaksanakan tugasnya maka seharusnya seorang konselor harus mampu untuk memahami dan menerapkan keterampilan dengan baik. Keterampilan Konseling Pastoral adalah sebagai berikut:

- a. Mendengar
- b. Memperjelas
- c. Memantulkan
- d. Menafsir
- e. Mengarahkan
- f. Memusatkan
- g. Meringkas
- h. Memberikan informasi
- i. Mengajukan pertanyaan
- j. Menantang

Istilah spiritualitas berasal dari kata spiritual dengan memiliki akar kata spirit yang berarti roh. Kata ini berasal dari bahasa Latin, spiritus berarti nafas. Karena itu spiritual dapat berarti Roh yang memurnikan. (Jacob Daan Engel, 2020)<sup>5</sup>. Spiritualitas Konseling Pastoral merujuk kepada tatanan kualitas pengungkapan kisah kehidupan yang telah mengalami transformasi secara penuh disebut *Life Story* untuk menemukan pengalaman-pengalaman berharga baginya. Dimensi spirituellah yang memungkinkan seorang konselor untuk menyentuh bukan hanya inti persoalan manusia tapi juga inti kebutuhan hidup manusia yang terdalam.

---

<sup>5</sup> Engels, Jacob Daan. (2020). *Pendampingan Keindonesiaan: Sebuah Upaya Memanusiakan Manusia dalam Konteks Indonesia*.

Enam unsur spiritualitas : Allah, diri kita, jemaat, waktu, komunitas dan rencanaNya.

Fungsi-fungsi dari Spiritualitas Konseling Pastoral, sbb :

- a. Spiritualitas mengacu dan berlandaskan antara hubungan pribadi seseorang dengan Tuhan.
- b. Spiritualitas membawa perubahan yang bersifat menyeluruh / holistic (fisik, jiwa, mental, spiritual) dalam kepribadian seseorang.
- c. Spiritualitas tidak hanya terbatas pada sikap batin atau rohani saja, tetapi harus nyata dalam mentalitas, perjumpaan dengan Tuhan yang direfleksikan dan diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari.

Alkitab sebagai Kitab Suci agama Kristen sekaligus dasar daripada pelayanan Konseling Pastoral telah memberikan kita ayat-ayat inti yang berfungsi sebagai pagar dan arahan bagi setiap konselor Kristen dalam melayani konseli sesuai dengan kebenaran firman Tuhan dan profesionalisme pelayanan. Menurut Yohan Brek<sup>6</sup> ayat-ayat yang dimaksud adalah :

1. Yehezkiel 34:1-31

Nabi Yehezkiel ditugaskan oleh Tuhan untuk bernubuat kepada "para gembala" (raja, imam, nabi) yang telah dipercayakan tugas sebagai gembala bagi umat Israel. Mereka telah menyalahgunakan kepercayaan yang telah diberikan yaitu untuk menggembalakan umat Israel.

2. Kisah Para Rasul 20:28

Rasul Petrus mengingatkan kepada para tua-tua di gereja Efesus untuk menjaga seluruh kawanan domba yang Allah percayakan kepada mereka. Adapun istilah "kawanan domba" pada ayat ini merujuk kepada komunitas gereja Kristen mula-mula yang terletak di kota Efesus, Turki.

3. Yohanes 10:1-21

Yesus Kristus telah memberikan beberapa syarat yang diperlukan untuk dapat menjadi gembala yang baik :

- a) Seorang gembala masuk lewat pintu artinya dia adalah orang yang dikenal (keluarga, sahabat, tamu) dan bukanlah orang tak dikenal (pencuri atau perampok).
- b) Seorang gembala mengenal dan dikenal oleh domba-dombanya Ketika gembala memanggil dombanya pasti dombanya itu mendengarkan sang gembala tersebut.

---

<sup>6</sup> Brek, Yohan. (2022). *Budaya Masamper : Lifestyle Masyarakat Nusa Utara*.

- c) Seorang gembala menuntun dan menjadi panutan bagi domba-dombanya. Penjelasan Yesus ini sebenarnya mengarahkan pendengar bahwa yang dimaksud dengan "pintu ke domba-domba" itu tidak lain dan tidak bukan adalah Dia sendiri.

4. Yohanes 21:15-19

Yesus Kristus sampai tiga kali menantang Petrus untuk "gembalakanlah domba-dombaKu" ini menunjukkan bahwa penggembalaan merupakan tugas yang diberikan oleh Tuhan sendiri kepada umat manusia. Sekaligus menunjukkan proses dimana Petrus sedang diperlengkapi sebagai konselor pastoral yang diinginkan oleh Yesus, dimana lewat caraNya sendiri Ia menentukan, mempersiapkan dan mengutus murid-muridNya untuk melanjutkan tugas penggembalaan kepada umat Tuhan.

5. Efesus 4:1-16

Rasul Paulus mengungkapkan penerapan Injil pendamaian dan kesatuan di dalam kehidupan jemaat. Dalam rangka mewujudkan tugas memperlengkapi kesatuan tubuh Kristus yang adalah gereja maka Paulus menguraikan beberapa jabatan pelayanan yang ada, yaitu : Rasul, Nabi, Gembala, Guru, Pengajar. Kelima jabatan itu memiliki tempat yang sejajar antara satu jabatan dengan jabatan lainnya, yang membedakan hanyalah pada tanggung jawab dan luasnya batas cakupan pelayanan.

6. 1 Petrus 2:25

Petrus menyebut Yesus sebagai Gembala dan Pemelihara Jiwa manusia. Melalui hal ini terlihat bahwa Allah merupakan pemelihara manusia secara menyeluruh alias holistik (fisik, mental, jiwa, spiritual).

7. Ibrani 13:20

Paulus menjelaskan tentang Yesus sebagai Gembala Agung segala domba. Hal ini menunjukkan letak otoritas posisi Yesus Kristus sebagai teladan dan panutan umat Kristen dimanapun mereka berada.

8. 1 Petrus 5:2-4

Petrus menyebut Yesus sebagai Gembala Agung yang kelak akan datang kembali untuk kedua kalinya untuk mengecek kawanan dombaNya lagi.

9. Mazmur 23:1-6

Raja Daud melalui kesaksian hidupnya telah mengungkapkan dengan penuh kepercayaan diri bahwa Allah merupakan Gembala yang baik, dan selalu menjadi teladan bagi domba-dombaNya. Ini bentuk syukur dan refleksi atas betapa besar pertolongan dan pembimbingan Tuhan sepanjang hidupnya. Karena itu belajar dari

mazmur Daud ini maka yang dimaksud dengan Gembala yang baik adalah Tuhan sendiri sebagai Konselor Pastoral Sejati.

Jemaat merupakan bagian utama dari komunitas gerejawi selain pendeta. Korelasi antara pendeta dan jemaat ini menimbulkan banyak sekali jenis-jenis jabatan fungsional di dalam struktur gereja itu sendiri, misal : pendeta, fulltimer, part-timer, ketua majelis, aktivis dan jemaat biasa. Hal ini memberikan dampak positive bagi perkembangan gereja sebab diharapkan dapat menjangkau lebih banyak orang untuk aktif berpartisipasi dalam pembangunan gereja sesuai dengan bidang mereka.

Namun, seringkali terjadi bahwa jemaat mengalami berbagai masalah kehidupan sehingga meminta bantuan kepada pendeta untuk melakukan konsultasi rohani alias pastoral konseling. Adapun topik yang sering diangkat oleh jemaat adalah tentang luka batin pada Inner Child jemaat itu sendiri. Pertama, pendeta dapat melakukan identifikasi masalah jemaat dengan melakukan identifikasi setiap variabel, mencari keterkaitan antar variabel satu dengan lainnya, mencari sumber literatur, melakukan pembahasan teori, menggambarkan dan menjelaskan kerangka berpikir. Maka barulah pendeta dapat menentukan dengan efisien hendak menggunakan langkah therapy seperti apa, berapa lama dan berapa kali pertemuan sebagai solusi yang dapat diberikan oleh gereja kepada jemaat demi tujuan pemulihan holistik (fisik, mental, jiwa dan spiritual).

Peneliti menggunakan 2 dasar teori dibawah ini untuk digunakan sebagai kerangka teori bagi penelitian ini :

1. Gejala awal dari Inner Child biasanya akan menimbulkan rasa sedih, marah, takut, dan rasa tidak nyaman dalam diri seseorang disebabkan karena adanya perasaan trauma yang terus menerus disimpan. Jika ini terus berlanjut, seringkali akan ada sikap yang menonjol pada diri seseorang seperti merasakan sakit dalam jiwanya jika berada pada suatu peristiwa yang menyerupai dengan peristiwa yang dialami dahulu, orang seperti ini sering menyalahkan dirinya sendiri walaupun terkadang bukan ia yang bersalah dan orang seperti ini akan sulit merasa percaya pada orang lain dan juga memiliki rasa khawatir yang berlebihan (Yanti,2020)<sup>7</sup>.
2. Untuk berdamai dengan Inner Child yang dialami adalah dengan menyembuhkan dan memaafkan. Meskipun tidak mudah, karena diperlukan proses dan waktu yang tidak instan, tetapi dengan mencoba memahami, mengenali dan menghadapi Inner Child itu sendiri maka cara tersebut akan membantu untuk berkembang dan lebih mengeksplor diri menjadi lebih baik. Pada dasarnya ketika kita menyadari adanya

<sup>7</sup> Yanti, N. (2020). *Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga Dengan Menggunakan Konseling Keluarga*.



masalah dalam diri kita hal tersebut bisa menjadi langkah awal untuk penyembuhan diri atau self-healing yang tepat (DianaRabb2020)<sup>8</sup>.

Penelitian serupa telah dilakukan sebelumnya yaitu oleh Hesky (2020). Institut Agama Kristen Negara, Manado. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa relevan hubungan luka batin seseorang dengan pengalaman buruknya di masa lalu. Hasil penelitian terdahulu itu menunjukkan bagaimana efektifnya penyembuhan luka batin dengan cara memaafkan sehingga ia dapat mengalami suasana hati yang damai sejahtera. Sedangkan fokus pada penelitian kali ini adalah bagaimana peran bagi pendeta dalam mengidentifikasi penyebab munculnya luka Inner Child pada diri jemaat dan apa saja solusi yang bisa ditawarkan kepada jemaat agar dapat mengalami pemulihan holistic (fisik, jiwa, mental dan spiritual).

## B. Metode Penelitian

Penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan dan metode yang digunakan adalah Studi Pustaka. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif Deskriptif dimana merupakan penelitian yang hasilnya berupa data deskriptif (kata-kata tertulis). Penelitian ini dihadapkan langsung dengan data atau teks yang disajikan, bukan dengan data lapangan atau melalui saksi mata berupa kejadian, peneliti hanya meneliti berdasarkan sumber yang sudah ada di perpustakaan atau data bersifat siap pakai, serta data-data sekunder yang digunakan untuk menjelaskan berbagai teori yang berkaitan tentang Inner Child. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan berpedoman kepada pendapat Miles dan Huberman<sup>9</sup> sebagai berikut :

1. Data Collection (pengumpulan data)
2. Mengumpulkan dan menelaah seluruh data yang sudah terkumpul dari berbagai sumber, misalnya : hasil wawancara, hasil studi pustaka, foto,dll.
3. Data Reduction (pengurangan data)
4. Semua data yang terkumpul akan dipilah-pilah antara yang benar-benar relevan maupun dengan data yang tidak relevan dengan penelitian ini.
5. Data Display (penyajian data)
6. Data yang diperoleh dari lapangan penelitian dipaparkan secara ilmiah oleh peneliti dengan tidak menutup-nutupi kekurangannya dari hasil penelitiannya.
7. Conclusion Drawing (penarikan kesimpulan)

<sup>8</sup> Rabb Diana (2020). *10 Ways to Tap Into Your Inner Child / Psychology Today*.

<sup>9</sup> Miles, Matthew. B., Huberman, A. Michael., & Saldana, Johny. (2014) *Qualitative Data Analysis : A Methods Sourcebook*.

8. Setelah menjadi karya ilmiah lalu peneliti baru mencari kesimpulan sebagai jawaban rumusan masalah.
9. Hasil dari analisis data ini bertujuan untuk memperoleh jawaban dari pokok-pokok permasalahan yang tertuang dalam rumusan masalah dalam Bab I untuk nantinya dapat disajikan dan dianalisis secara mendalam dalam kajian akademis.

Untuk menjamin tingkat keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik Triangulasi yakni mengadakan perbandingan antara sumber yang satu dengan sumber yang lain. Moleong<sup>10</sup> berpendapat jika Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data penelitian. Hal yang dicapai dari teknik Triangulasi melalui penelitian ini adalah : untuk membandingkan data hasil studi pustaka antara yang satu dengan yang lainnya. Dengan membandingkan kedua hasil tersebut maka peneliti dapat mengecek kembali data-data yang telah diperoleh agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih valid.

## C. Hasil dan Pembahasan

### A. Penyebab.

Inner Child pada dasarnya mencakup aspek yang membangun kepribadian seseorang sejak kecil sebab kepribadian seseorang terbentuk menjadi dewasa disebabkan oleh beragam pengalaman dan pengetahuan yang diperolehnya sedari masa kanak-kanak. Peneliti menemukan dua faktor penyebab munculnya Inner Child pada diri seseorang, yaitu :

#### 1. Kebiasaan.

Pola asuh yang diterima oleh seorang anak melalui orangtua, wali, guru, lingkungan,dll yang secara konsisten dilakukan terus menerus akan menjadi pola hidup atau kebiasaan yang membentuk kepribadian dan Inner Child dari si anak ketika ia bertumbuh dewasa. Kebiasaan sejak usia dini akan membuatnya melestarikan Inner Child dan mewariskan luka tersebut kepada keluarga terdekat (anak, istri, suami, mertua, menantu) maupun orang lain tanpa disadari.

#### 2. Mental korban.

Setiap orang pernah mengalami masa-masa sulit sebagai seorang anak dan mengalami trauma masa kecil hasil dari korban sosial dan lingkungan seperti dibully, direndahkan,dll yang tak jarang membentuknya menjadi sebuah pribadi bersifat frustasi akan kehidupan ini, maka pelarian emosionalnya ada dua :

<sup>10</sup> Moleong, L.J. (1989) *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

i. Pasif

Untuk menghindari rasa sakit dan luka yang dialami biasanya dilakukan dengan menghindar dan menekan luka tersebut, menekannya ke alam bawah sadar atau pengabaian dengan harapan luka tersebut akan hilang.

ii. Aktif

Berupa tindakan aktif secara verbal maupun non-verbal untuk meluapkan rasa amarahnya kepada orang lain dengan tujuan bahwa orang lain harus ikut merasakan rasa sakit yang dirasakan.

Kedua hal diatas biasanya membuat Inner Child pada diri seseorang menjadi menderita dan terluka. Akan tetapi Inner Child yang terlanjur terluka tidak akan mudah hilang selama belum disembuhkan. Inner Child akan terus ada dan menetap dalam diri kita dan mencoba untuk terus menerus menarik perhatian kita.

Seringkali kita sebagai orangtua selalu mengeluhkan kenakalan anak, tetapi lupa mengintropeksi diri kita sebagai orangtua yang terkadang melakukan kesalahan yang cukup besar terhadap seperti kurang memberikan perhatian sewaktu ia kecil, kurang memberikan kasih sayang, melabeli anak dengan label yang buruk (Hannifuni'ametal,2018)<sup>11</sup>.

## B. Penanganan.

Peneliti menemukan ada 2 jenis penanganan yang bisa diberikan, yaitu :

1. Penanganan Pribadi.

Merupakan penanganan yang bersifat pribadi dan diberikan oleh pendeta kepada jemaat berupa anjuran maupun tugas pribadi dengan tujuan akan terjadinya sebuah proses penyembuhan yang menyeluruh / holistik (fisik, jiwa, mental dan spiritual). Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan Inner Child menurut Rebecca Meliani Sembiring<sup>12</sup> :

i. 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. Meskipun dalam proses tersebut kita mungkin akan kembali mengingat dan merasakan kembali luka yang dialami, namun setelah dituangkan dalam sebuah tulisan maka perasaan kita akan lebih lega dan diri kita akan mencoba menerima dan juga berdamai dengan luka batin tersebut.

ii. Membuka diri.

<sup>11</sup> Hannifuni'am. F.F., Abdu. & Aziz. (2018). Konsep Positive Parenting dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak.

<sup>12</sup> Sembiring Rebecca Meliani (2020). Apa Itu Inner Child: Cara Mengenal Bagian Diri Lebih Dalam dengan Melihat Masa Lalu.

Proses penyembuhan yang dilakukan akan memakan waktu dan proses yang cukup panjang. Oleh karena itu penting untuk kita agar selalu membuka diri terhadap hal-hal baru yang akan kita sadari dari masa lalu.

iii. Melakukan sesi Ho'oponopono.

Terapi Ho'oponopono merupakan suatu proses memaafkan yang berasal dari Hawaii, Amerika Serikat. Terapi ini membantu membangun kembali hubungan seseorang dengan orang lainnya termasuk Inner Child orang tersebut. Pada prosesnya, terapi ini dilakukan dengan meluangkan waktu untuk menyendiri dan melakukan selftalk, sbb:

i. "I am sorry".

Katakan pada diri sendiri kata-kata pengampunan karena telah memendam emosi negatif dan tidak pernah berusaha menyembuhkannya sedari lama.

ii. "Please forgive me"

Katakan rasa maaf yang mendalam pada Inner Child kita karena kita tidak peduli dan bahkan cenderung untuk mencoba melupakannya. Hal ini dapat membantu meningkatkan self love kita kepada diri sendiri.

iii. "Thank you"

Tunjukkan rasa syukur akan kehidupan yang kita punya sekarang, termasuk pengalaman yang telah membentuk sosok kita yang saat ini. Serta rasa syukur pada Inner Child yang telah bertahan dari luka yang pernah ada sebelumnya.

Peneliti juga memberikan 3 poin berikut sebagai tambahan solusi penanganan pribadi dari pendeta ke jemaat :

iv. Self-Acceptance.

Dengan kita memberikan ruang bagi diri sendiri untuk pasrah dengan kehidupan yang sudah terjadi maka kita akan berhenti menjadi orang yang penuh diliputi oleh kecemasan / ambisius / berhenti di tempat,dll. Sebaliknya kita akan mulai untuk mencintai diri kita sendiri yang memberikan efek positive dalam menyelesaikan segala permasalahan masalah yang terjadi dan juga membantu kita dalam pemulihan holistik (fisik, jiwa, mental dan spiritual)

v. Konsumsi berita positive mengenai Self-Healing pada Inner Child.

Ini bagian dari cara kita mengelola stress karena seandainya jiwa kita analogikan sebagai wadah maka jangan diisi oleh sampah (berita negatif) karena pasti akan berpengaruh kepada jiwa kita terlebih jika kita masih belajar untuk lepas dari

pengaruh luka batin Inner Child dari masa lalu. Oleh sebab itu berikan diri kita berita yang memuat informasi bermanfaat dan motivasi yang menambah pengetahuan terutama soal Self-Healing pada Inner Child bukannya kabar hoaks yang memberikan kekhawatiran dan rasa takut bagi jiwa kita.

vi. Membangun Support-System yang baik.

Support-system merupakan komunitas yang memberikan dampak positive bagi kita. Beberapa manfaat yang bisa diperoleh : membuat kita lebih termotivasi untuk mencari fokus dan tujuan kita, membuat kita nyaman saat menghadapi situasi yang sulit, membuat kita meningkatkan hormon kebahagiaan yaitu Serotonin dan Dopamine. Tujuan lain dalam membangun support-system ini adalah untuk saling menguatkan antar satu orang dengan orang yang lainnya sehingga proses penyembuhan itu menjadi sebuah kegiatan yang bersifat kontinuitas (berkelanjutan).

## 2. Penanganan Pastoral.

Menurut Totok S. Wiryasaputra<sup>13</sup> pendampingan pastoral adalah upaya untuk menemukan kerangka teori secara Alkitabiah dan Teologis tentang seluruh praksis pelayanan gereja atau jemaat.

Penanganan pastoral ini merupakan bimbingan rohani yang dilakukan oleh pihak Gereja terkait (pendeta, fulltimer, diaken, majelis) kepada konseli (jemaat) berupa sesi konseling berkisar kurang lebih 1 jam per sesi yang dapat berlangsung mulai dari 1x pertemuan (minimal) hingga 7x pertemuan (disarankan) atau lebih. Penanganan ini dapat berupa dua jenis, yaitu :

i. Konseling pribadi.

Dilakukan antara 1 pendeta dengan 1 konseli (jemaat) untuk membahas sebuah permasalahan yang terjadi dan membantu konseli agar dapat menemukan solusinya sendiri.

ii. Konseling bersama.

Dilakukan antara lebih dari 1 pendeta ataupun pendamping konseli (jemaat) missal : orangtua, saudara, wali, tetangga,dll yang turut serta untuk mendampingi konseli jika dibutuhkan.

Lokasi sesi pastoral konseling :

<sup>13</sup> Totok S.Wiryasaputra (2019) Konseling Pastoral di Era Milenial.

1. Dalam gereja, meliputi ruang konseling, pastori, bangunan gereja.
2. Diluar gereja, meliputi rumah pendeta atau jemaat, rumah makan, café, ruang meeting, lokasi wisata,dll.

Kedua jenis penanganan diatas (pribadi dan pastoral) dapat digunakan secara bergantian maupun bersamaan sesuai dengan kesepakatan.

Menurut Depdiknas (2008) idealnya ruang konseling berukuran 3x3m dan tidak terlalu terbuka sehingga prinsip-prinsip kofidensial tetap terjaga, antar ruang hendaknya tidak tembus pandang dalam mempertimbangkan faktor keamanan dan kenyamanan konseli supaya mempercepat proses pemulihan dari luka Inner Child. Lokasi yang disarankan adalah di ruang konseling untuk menjaga wibawa pendeta dari desas desus yang mungkin beredar apalagi jika konseli (jemaat) merupakan orang yang berlawanan jenis.

## D. Kesimpulan

Inner Child dalam diri seseorang merupakan bagian dari diri seseorang yang tidak ikut tumbuh dewasa melainkan tetap menjadi anak-anak. Inner Child terus bersembunyi dan menetap dalam diri seseorang dan ingatan juga emosi yang dialami saat kecil akan terus bersarang dalam diri seseorang. Kondisi Inner Child yang terluka yang dialami individu dimasa kecil tidak akan pernah bisa hilang ketika hanya dibiarkan dan tidak disembuhkan sebab tentu akan sangat mempengaruhi kehidupan individu ketika kelak ia dewasa apalagi ketika menjadi orangtua. Beberapa alasan yang mendasari sebagai penyebab munculnya luka dalam Inner Child pada diri seseorang adalah : Kebiasaan yang diperoleh sejak kecil, dan bermental korban baik pasif maupun aktif. Solusi yang didapat oleh peneliti ada 2, yaitu : Penanganan pribadi (menulis, membuka diri, terapi Ho'oponopono, self-acceptance, konsumsi berita positive dan membangun support-system) dan Penanganan pastoral (konseling pribadi dan konseling bersama).

## Referensi

- Bradshaw, J. (1992). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Bantam Books.
- Brek, Yohan. (2022). *Budaya Masamper : Lifestyle Masyarakat Nusa Utara*.
- Engels, Jacob Daan. (2020). *Pendampingan Keindonesiaan: Sebuah Upaya Memanusiakan Manusia dalam Konteks Indonesia*.

- Nurhaeni, Y. (2015). *Penerapan Analisis Transaksional Dasar Untuk Memperbaiki Masalah Emosi dan Perilaku Anak dan Remaja*.
- Yanti, N. (2020). *Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga Dengan Menggunakan Konseling Keluarga*.
- Rabb Diana (2020). *10 Ways to Tap Into Your Inner Child / Psychology Today*.
- Amar, M.I ., & Cakrawijaya. M.H. (2021). *Impelementasi Analytic Hierarchy Process*.
- Surianti. S. (2021). *Agama dan Kelompok Minoritas: Kasus LGBT*.
- Moleong, L.J. (1989) *Metodologi Penelitian Kualitatif*.
- Miles, Matthew. B., Huberman, A. Michael., & Saldana, Johny. (2014) *Qualitative Data Analysis : A Methods Sourcebook*.
- Hannifuni'am. F.F., Abdu. & Aziz. (2018). *Konsep Positive Parenting dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak*.
- Sembiring Rebecca Meliani. (2020). *Apa Itu Inner Child: Cara Mengenal Bagian Diri Lebih Dalam dengan Melihat Masa Lalu*.
- Totok S.Wiryasaputra. (2019). *Konseling Pastoral di Era Milenial*.