



Original Article

Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Inner Child* pada Orang Tua *Single Parent*

Amelia Sri Muliani^{1✉}, Ade Chita Putri Harahap²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Correspondence Author: amelia303213178@uinsu.ac.id✉

Abstract:

Interaksi manusia dalam masyarakat beserta prosesnya merupakan perhatian sosial yang mana mempelajari perilaku sosial, sehingga mengamati interaksi manusia dalam keluarga dan masyarakat merupakan realitas sosial yang sangat penting. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi *inner child* pada orang tua *single parent*. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan instrumen skala yang mengukur aspek-aspek *inner child*, yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Subjek penelitian terdiri dari satu kelompok eksperimen, dengan sampel 5 orang tua siswa *single parent* yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* yang dilaksanakan di sekolah SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. Penelitian ini menggunakan desain satu kelompok *pretest-posttest* (*one group pretest-posttest design*) untuk mengevaluasi pengaruh layanan konseling individu terhadap pengurangan dampak luka emosional yang berkaitan dengan *inner child*. Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam mengatasi gejala *inner child* pada orang tua *single parent*. Hasil *pre-test post-test* dan menunjukkan perubahan signifikan, di mana orang tua *single parent* yang awalnya memiliki *inner child* tinggi dan sangat tinggi berpindah ke kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwasanya layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam mengurangi *inner child* pada orang tua *single parent*.

Kata Kunci : Konseling Individu, *Inner Child*, Orang Tua (*Single Parent*)



<https://jurnal.usk.ac.id/riwaq>

Pendahuluan

Masyarakat dapat dipahami sebagai sekumpulan individu yang hidup berdampingan dalam suatu sistem sosial yang terbentuk melalui interaksi antar manusia. Hidup bersama ini

menciptakan suatu tatanan sosial yang terstruktur dan berlangsung secara dinamis. ([Prasetyo & Irwansyah, 2020](#)) mengemukakan bahwa masyarakat merupakan suatu sistem yang mencakup kebiasaan, norma, pembagian wewenang, serta kerja sama antar kelompok sosial yang berbeda. Selain itu, masyarakat juga mencakup proses penggolongan sosial dan mekanisme pengawasan terhadap perilaku serta kebiasaan individu dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, masyarakat terbentuk melalui proses kehidupan bersama dalam kurun waktu yang panjang, sehingga melahirkan adat istiadat yang khas. Prasetyo juga menambahkan bahwa masyarakat adalah sekelompok manusia yang telah hidup dan bekerja bersama cukup lama, sehingga mampu mengatur kehidupan mereka sendiri serta mengakui keberadaan mereka sebagai suatu kesatuan sosial yang memiliki batas-batas tertentu. Dalam pandangannya, masyarakat terdiri atas individu-individu yang tinggal dalam suatu wilayah yang sama, berbagi kebudayaan, dan memiliki identitas, tradisi, kebiasaan, serta rasa persatuan yang terbangun atas dasar kesamaan tersebut

Interaksi antar manusia dalam kehidupan bermasyarakat beserta proses yang menyertainya merupakan objek kajian penting dalam ilmu sosial, khususnya dalam memahami perilaku sosial. Oleh karena itu, pengamatan terhadap hubungan sosial di lingkungan keluarga maupun masyarakat luas menjadi bagian dari realitas sosial yang krusial untuk dikaji. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa seluruh teori sosiologi berpijak pada asumsi-asumsi mendasar mengenai hakikat manusia dan masyarakat. Abstraksi yang terbentuk dari realitas tersebut memungkinkan para sosiolog untuk menganalisis berbagai fenomena sosial. Setiap teori sosiologi, sebagaimana dijelaskan oleh ([Ariany, 2002](#)), menunjukkan kecenderungan orientasi yang berbeda ada yang lebih menekankan pendekatan positivistik, dan ada pula yang berorientasi humanistik. Keberagaman pendekatan ini menjadi fondasi bagi pembentukan struktur sosial dalam masyarakat. Perbedaan dalam masyarakat tercermin dari variasi fungsi sosial yang dijalankan oleh individu, yang disesuaikan dengan peran dan posisinya dalam suatu sistem sosial. Sebagai contoh, dalam struktur keluarga, terdapat peran yang secara sosial dikonstruksikan seperti kepala keluarga, pengelola rumah tangga, serta anggota keluarga lainnya ([Ariany, 2002](#)).

Keluarga merupakan satu kesatuan yang terbentuk atas dasar hubungan kekerabatan, terutama yang didasarkan pada ikatan darah, dan umumnya terdiri atas suami, istri, serta anak-anak. Sebagai unit sosial paling dasar dalam struktur masyarakat, keluarga memiliki peran strategis dalam proses pembentukan karakter individu yang pada gilirannya memengaruhi pembentukan karakter bangsa. Iver et al. (2021) menyatakan bahwa keluarga mencerminkan kelompok sosial terkecil yang dicirikan oleh kehidupan bersama dalam satu tempat tinggal, adanya kerja sama dalam bidang ekonomi, serta fungsi reproduksi. Keluarga juga dapat dipahami sebagai suatu entitas sosial yang disatukan melalui hubungan kekeluargaan, pernikahan, atau adopsi yang diakui secara sosial, yang biasanya hidup bersama dan saling menjalankan peran-peran sosial yang telah terstruktur. Dalam pandangan ([Ramdani et al., 2023](#)), keluarga berfungsi sebagai institusi pendidikan pertama dan utama yang berpengaruh dalam perkembangan individu sejak usia dini.

Keluarga merupakan suatu kelompok kecil yang hidup bersama dalam satu atap dan terdiri dari ayah, ibu, serta anak-anak yang saling bergantung satu sama lain. Sebagai unit sosial yang fundamental, keluarga memainkan peran penting dalam membentuk pola interaksi individu dengan lingkungan masyarakat. Ketika orang tua berhasil menanamkan nilai-nilai dan prinsip keluarga secara konsisten, anak-anak cenderung mampu menerapkan nilai-nilai tersebut saat mereka mulai beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Dalam hal ini, peran orang tua baik ayah maupun ibu sangatlah vital, tidak hanya sebagai pendidik dan

pengasuh, tetapi juga sebagai pembimbing moral yang membekali anak dengan sikap dan pengetahuan yang akan menjadikannya pribadi yang berguna bagi keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara ([Salma, 2024](#)).

Orang tua merupakan unsur utama dalam struktur keluarga, yang terdiri atas ayah dan ibu sebagai hasil dari ikatan pernikahan yang sah, sehingga membentuk sebuah unit keluarga. Peran orang tua mencakup tanggung jawab dalam mendidik, membimbing, dan mengasuh anak-anak mereka, guna mempersiapkan mereka agar mampu menjalani kehidupan sosial secara mandiri dan bertanggung jawab. ([Adolph, 2016](#)) menegaskan bahwa orang tua adalah pendidik pertama dan utama bagi anak-anaknya. Bagi seorang anak, orang tua dipandang sebagai sosok panutan yang serba tahu dan menjadi sumber teladan dalam kehidupan. Anak-anak cenderung menggantungkan harapan mereka kepada orang tua, terutama saat menghadapi kesulitan, di mana mereka mencari perlindungan dan bantuan dari ayah atau ibunya. Idealnya, keluarga yang harmonis ditandai dengan keberadaan ayah dan ibu yang tinggal bersama dalam satu rumah. Namun, realitasnya tidak semua keluarga berbentuk demikian; terdapat juga keluarga dengan orang tua tunggal (*single parent*), di mana anak-anak hanya diasuh oleh salah satu pihak, baik ayah maupun ibu.

Orang tua tunggal atau *single parent* merujuk pada kondisi pengasuhan anak yang dilakukan hanya oleh salah satu pihak, baik ayah maupun ibu, tanpa kehadiran pasangan. Secara ideal, struktur keluarga terdiri atas ayah, ibu, dan anak-anak. Namun dalam kenyataan sosial, kerap dijumpai keluarga yang hanya memiliki satu orang tua sebagai akibat dari berbagai kondisi tertentu. Situasi ini melahirkan bentuk keluarga yang dikenal sebagai keluarga dengan orang tua tunggal. Menurut ([Fadul, 2019](#)), *single parent* adalah individu, baik laki-laki maupun perempuan, yang menjalani peran sebagai orang tua setelah kehilangan pasangan akibat kematian, perceraian, atau karena melahirkan anak di luar ikatan pernikahan. Dalam kondisi tersebut, seluruh tanggung jawab pengasuhan dan pemeliharaan anak sepenuhnya berada di pundak orang tua yang bersangkutan.

Menjalani peran sebagai orang tua tunggal (*single parent*) membawa berbagai tantangan yang kompleks dalam proses pengasuhan anak. Mereka dituntut untuk menjalankan fungsi ganda, yakni sebagai ayah sekaligus ibu, di tengah tekanan emosional, psikologis, dan keterbatasan finansial yang sering kali menyertainya. Salah satu konsekuensi psikologis yang dapat muncul adalah fenomena *inner child*, yaitu kondisi emosional yang ditandai oleh rasa tidak berdaya, kesepian, serta keraguan terhadap diri sendiri, yang umumnya berakar dari pengalaman traumatis atau masa lalu yang menyakitkan. Menurut Fischer dan Riedesser (2020), trauma merupakan keadaan psikologis yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, kecemasan, ketidakberdayaan, atau rasa terancam. Trauma juga dapat menyebabkan hilangnya rasa percaya, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sosial. Dalam konteks ini, trauma sering kali dikaitkan dengan peristiwa traumatis yang berdampak mendalam dan dapat dikenali melalui reaksi emosional maupun perilaku dari individu yang mengalaminya.

Pengalaman traumatis di masa kanak-kanak dapat berdampak signifikan terhadap pola perilaku individu ketika memasuki usia dewasa. Dampak tersebut sering kali muncul dalam bentuk rendahnya rasa percaya diri, keengganan menerima kritik, mudah tersinggung, mudah marah, kecemasan berlebihan, serta ketergantungan emosional ([Child & Masakecil, 2022](#)). Masalah ini tidak serta-merta selesai ketika seseorang tumbuh dewasa, karena terdapat mekanisme psikologis yang menekan pengalaman tersebut, disertai keyakinan keliru bahwa mereka harus "memafkan" atau mengabaikan memori buruk yang pernah terjadi. Padahal, menurut ([Nuroh, 2022](#)), individu yang mengalami trauma masa kecil menunjukkan perilaku yang berbeda dibandingkan mereka yang tumbuh dalam lingkungan yang suportif dan positif.

Pengalaman negatif atau peristiwa menyakitkan yang tidak terselesaikan dapat meninggalkan luka emosional yang mendalam, memengaruhi cara individu merespons lingkungan dan menjalani kehidupannya. Kondisi ini berkaitan erat dengan keberadaan *inner child*, yakni bagian dalam diri yang menyimpan luka masa lalu dan belum memperoleh penyembuhan yang memadai.

Penelitian yang dilakukan oleh [\(Oktariani et al., 2024\)](#) menunjukkan bahwa pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak memiliki dampak jangka panjang hingga masa remaja. Jenis trauma yang paling sering dialami pada usia dini meliputi kekerasan fisik dan kekerasan seksual. Selain itu, pengalaman seperti ditelantarkan, ditolak, atau berpisah dari sosok yang memiliki ikatan emosional kuat juga dikategorikan sebagai peristiwa traumatis. Dampak yang umumnya dirasakan oleh individu akibat pengalaman tersebut mencakup gangguan kecemasan, perasaan kehilangan kontrol atas diri, peningkatan kerentanan terhadap emosi negatif, konflik dalam hubungan keluarga, serta gangguan tidur. Dalam beberapa kasus, trauma masa kecil juga dapat memicu perilaku menyakiti diri sendiri, munculnya ide atau kecenderungan bunuh diri, hingga perilaku agresif.

Menurut temuan [\(Aini, 2023\)](#), trauma berat yang dialami pada masa kanak-kanak, khususnya pada rentang usia 5 hingga 10 tahun, memiliki kecenderungan untuk meninggalkan bekas psikologis yang bertahan hingga dewasa dalam bentuk *inner child*. Konsep *inner child* merujuk pada bagian emosional dalam diri seseorang yang terbentuk dari pengalaman masa lalu yang menyakitkan atau tidak terselesaikan secara tuntas, sehingga memengaruhi kehidupan individu di masa mendatang. Sebagaimana dikemukakan oleh Bradshaw, Prince, Pritzker, dan Sjoblom (dalam Oktariani et al., 2024), *inner child* berasal dari peristiwa masa kecil yang berdampak negatif dan tidak memperoleh penyelesaian yang sehat, yang kemudian menimbulkan hambatan dalam perkembangan psikologis dan sosial individu.

Inner child merupakan bagian dari kepribadian seseorang yang terbentuk melalui pengalaman atau peristiwa yang dialami selama masa kanak-kanak (Ilsan et al., 2022). Dalam menjalankan peran sebagai orang tua, penting untuk terlebih dahulu berdamai dengan *inner child* yang mungkin masih menyimpan luka emosional yang belum terselesaikan. Luka batin tersebut sering kali menjadi pemicu kesalahan dalam pola pengasuhan, di mana tindakan sederhana dari anak dapat membangkitkan kembali emosi negatif yang selama ini tersembunyi. [\(Laela & Rohmah, 2021\)](#) menyatakan bahwa *inner child* yang terluka dapat kembali aktif jika tidak segera disembuhkan, dan hal ini berpotensi menimbulkan permasalahan di masa mendatang, termasuk konflik dalam rumah tangga hingga perceraian. Oleh karena itu, penyembuhan luka batin harus menjadi perhatian sejak dini agar tidak berkembang menjadi dendam atau masalah psikologis yang lebih dalam. Dalam ranah psikologi, istilah "cedera mental" telah menjadi konsep yang mencakup berbagai kondisi, seperti trauma, *primal wound*, dan *unfinished business*, yang semuanya merujuk pada luka emosional yang belum tertangani secara tuntas.

Inner child merujuk pada sisi kekanak-kanakan dalam diri seseorang yang terbentuk dari pengalaman masa lalu, khususnya pengalaman emosional yang belum terselesaikan dengan baik (Rahia, 2022). Setiap individu dewasa dapat membawa kondisi *inner child* yang berasal dari interaksi masa kecil, baik yang bersifat positif maupun negatif. Contohnya, pengalaman sering dimarahi oleh orang tua, menyaksikan pertengkaran dalam rumah tangga, atau memiliki orang tua yang cenderung memberikan tuntutan berlebihan. Keberadaan *inner child* ini memengaruhi perkembangan kepribadian individu, serta memengaruhi cara seseorang bersikap dan merespons situasi di masa depan [\(Nuroh, 2022\)](#). Dalam praktiknya, kondisi lapangan menunjukkan bahwa sejumlah orang tua membawa luka emosional dari masa kecil yang belum

terselesaikan, seperti trauma akibat kekerasan verbal, tekanan emosional karena perlakuan orang tua, atau konflik keluarga yang terjadi semasa mereka masih anak-anak. Jika luka tersebut tidak disembuhkan, maka *inner child* yang terluka dapat berdampak negatif, tidak hanya terhadap diri individu itu sendiri, tetapi juga terhadap lingkungan sosial di sekitarnya.

Fenomena *inner child*, yang berakar pada pengalaman masa kanak-kanak, merupakan salah satu faktor krusial dalam pembentukan karakter individu. Setiap orang memiliki *inner child* dengan intensitas dan dampak yang bervariasi, tergantung pada pengalaman yang dialami. Konflik dalam keluarga, perlakuan tidak menyenangkan, atau ucapan kasar dari orang tua pada masa kecil berpotensi menimbulkan luka batin yang mendalam, yang kemudian membentuk bagian emosional yang dikenal sebagai *inner child*. Dalam hal ini, pola asuh memainkan peran signifikan dalam pembentukan kondisi emosional tersebut (Junaidah, 2024). Sebagai contoh, individu yang semasa kecil sering menyaksikan pertengkaran antara orang tua, cenderung tumbuh menjadi pribadi yang tertutup, sulit mempercayai orang lain, dan mudah merasa kesepian. Karakteristik semacam ini, menurut (Meizara et al., 2023), dapat mengganggu stabilitas emosi dan hubungan sosial seseorang di masa dewasa.

Menurut Bradshaw (1992), terdapat beberapa aspek utama yang merepresentasikan kondisi *inner child* yang terluka. Pertama, *Co-Dependence* atau ketergantungan emosional, menggambarkan individu yang kehilangan jati diri sehingga kesulitan mengenali dan menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain; kondisi ini mendorong mereka menjauh dari interaksi sosial. Kedua, *Offender Behaviors*, yaitu perilaku agresif yang muncul sebagai respons terhadap pengalaman traumatis di masa kecil, seperti kekerasan fisik, pelecehan seksual, atau kekerasan emosional, yang dapat berkembang menjadi sikap keras terhadap lingkungan saat dewasa. Ketiga, *Narcissistic Disorders*, atau gangguan narsistik, ditandai dengan sifat perfeksionis, ambisius, dan dorongan kuat untuk memperoleh pengakuan dari orang lain, sebagai bentuk kompensasi atas luka batin. Keempat, *Trust Issues* atau masalah kepercayaan, di mana individu bisa menunjukkan sikap yang terlalu mempercayai atau sebaliknya menghindari orang lain sepenuhnya, hingga menarik diri dari lingkungan sosial akibat rasa kesepian yang mendalam. Kelima, *Acting Out/Acting In Behaviors*, yaitu tindakan impulsif yang tidak mempertimbangkan dampak jangka panjang, seperti kemarahan yang meledak-ledak, perilaku memberontak, atau kontrol terhadap orang lain yang mencerminkan pola masa kecilnya. Keenam, *Magical Beliefs*, atau keyakinan tidak rasional, seperti meyakini bahwa uang dapat menyelesaikan segala masalah atau bahwa ditinggalkan pasangan berarti hidup telah berakhir. Ketujuh, *Intimacy Dysfunctions*, atau disfungsi dalam menjalin keintiman, yang menyebabkan individu merasa takut dikekang, tetapi pada saat yang sama juga takut akan kesendirian. Kedelapan, *Nondisciplined Behaviors*, yaitu perilaku tidak disiplin seperti menunda-nunda, keinginan untuk dikabulkan secara instan, hingga menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Kesembilan, *Addictive/Compulsive Behaviors*, berupa perilaku kompulsif atau kecanduan terhadap aktivitas yang membahayakan, seperti penyalahgunaan alkohol, perjudian, atau seks bebas sebagai pelarian emosional. Terakhir, *Thought Distortions*, atau pola pikir yang menyimpang, di mana individu mengeneralisasi pengalaman negatif sebagai representasi realitas, serta *Emptiness (Apathy, Depression)*, yaitu kondisi di mana individu merasa hampa, tidak peduli terhadap diri sendiri, dan merasakan kesedihan berlarut-larut (Shelemo, 2023).

Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu metode yang digunakan dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Teknik ini berfokus pada proses mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau pernyataan diri yang bersifat irasional menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional. Tujuannya adalah untuk membantu individu merekonstruksi cara berpikir yang selama ini memicu stres, kecemasan, serta memengaruhi

respons emosional dan perilaku mereka. Menurut Sholekah et al. (2021), *cognitive restructuring* dilakukan sebagai strategi untuk menata ulang pikiran-pikiran negatif yang berkontribusi terhadap tekanan psikologis, dengan harapan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional individu secara menyeluruh.

Penerapan terapi kognitif melalui teknik *cognitive restructuring* sangat tepat bagi konseli dengan luka *inner child* karena pendekatan ini mendorong individu untuk mengakses, mengekspresikan, dan melepaskan emosi yang berkaitan dengan pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak. Melalui proses tersebut, klien merekonstruksi pola pikir negatif menjadi perspektif yang lebih positif dan rasional, sehingga terbentuk skema kognitif baru yang lebih adaptif. Transformasi kognitif ini tidak hanya memfasilitasi penyembuhan ingatan traumatis, tetapi juga memperkuat kesiapan individu dalam menghadapi tantangan di masa depan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *quasi experiment* atau eksperimen semu. Pendekatan kuantitatif, menurut (Creswell, 2014), merupakan metode yang bersifat sistematis dan objektif dalam proses pengumpulan serta analisis data, dengan memanfaatkan data numerik untuk memperoleh informasi yang valid terkait suatu fenomena atau permasalahan tertentu. Sementara itu, Kittur (2023) mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai suatu proses penyelidikan yang terstruktur dengan tujuan mengumpulkan data yang dapat diukur secara statistik dan matematis, guna mengkaji variabel-variabel seperti sikap, keyakinan, dan perilaku, sehingga dapat ditarik kesimpulan yang akurat. Dalam penelitian ini, fokus kajian diarahkan pada pengaruh layanan konseling individu terhadap kondisi *inner child* pada orang tua tunggal. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, di mana subjek penelitian memperoleh perlakuan berupa layanan konseling individu, dan dilakukan pengukuran kondisi sebelum serta sesudah intervensi diberikan (Utami et al., 2025).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan dengan subjek penelitian berupa orang tua tunggal (*single parent*) yang dipilih secara *purposive* melalui pendekatan *pretest-posttest*. Subjek dipilih berdasarkan hasil uji awal yang menunjukkan indikasi adanya luka batin masa kecil (*inner child*), kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling, serta memenuhi kriteria sebagai orang tua tunggal. Sampel terdiri dari lima orang tua siswa yang ditetapkan berdasarkan hasil pengukuran *pretest* dan *posttest*. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, serta angket yang disusun untuk menilai kondisi *inner child*. Proses pelaksanaan penelitian berlangsung selama kurang lebih dua minggu, dengan frekuensi konseling dua kali dalam seminggu. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas guna menjamin ketepatan data yang dikumpulkan. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan bukti empiris mengenai efektivitas layanan konseling individu dalam membantu orang tua *single parent* mengatasi luka *inner child* yang berdampak terhadap pola pengasuhan mereka terhadap anak.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi permasalahan *inner child* pada orang tua yang berstatus *single parent*. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen skala yang dirancang untuk mengukur dimensi-dimensi *inner child*, yang sebelumnya telah diuji validitas dan

reliabilitasnya. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*, yaitu satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai pengaruh perlakuan terhadap luka emosional yang dialami. Sampel terdiri dari lima orang tua tunggal yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Kelima partisipan menjalani pengukuran awal (*pre-test*), kemudian mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling individu, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*post-test*). Selisih hasil antara *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan distribusi frekuensi untuk menggambarkan perubahan tingkat gangguan *inner child* setelah intervensi diberikan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Presentasi dari *pre-test* dan *post-test*

<i>Pre-test</i>				<i>Post-test</i>			
Interval	F	Kategori	%	Interval	F	Kategori	%
92-110	2	Sangat Tinggi	40	92-110	0	Sangat Tinggi	0
73-91	3	Tinggi	60	73-91	0	Tinggi	0
54-72	0	Sedang	0	54-72	5	Sedang	100
35-53	0	Rendah	0	35-53	0	Rendah	0
16-34	0	Sangat Rendah	0	16-34	0	Sangat Rendah	0
Jumlah	5		100	Jumlah	5		100

Berdasarkan hasil analisis yang tercantum dalam Tabel 1, dapat diamati adanya pergeseran yang signifikan dalam distribusi kategori skor antara *pre-test* dan *post-test*. Sebelum pelaksanaan intervensi, sebanyak dua orang tua tunggal (*single parent*) menunjukkan tingkat *inner child* yang sangat tinggi, dengan persentase sebesar 40%, sementara tiga partisipan lainnya berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 60%. Namun, setelah memperoleh layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Restructuring*, tampak adanya penurunan tingkat permasalahan *inner child* pada para partisipan. Temuan ini mengindikasikan adanya dampak positif dari intervensi yang diberikan terhadap penurunan intensitas luka emosional masa lalu pada orang tua *single parent*.

Perubahan tersebut mencerminkan adanya peningkatan kondisi psikologis pada seluruh partisipan pasca-intervensi, yang mengisyaratkan bahwa layanan konseling individu melalui penerapan teknik *Cognitive Restructuring* berperan secara efektif dalam membantu mengurangi permasalahan *inner child* yang dialami oleh orang tua *single parent*.

Perubahan dalam distribusi hasil tersebut mengindikasikan adanya penurunan tingkat permasalahan *inner child* pada sebagian orang tua *single parent*, yang sekaligus merefleksikan efektivitas intervensi yang telah diterapkan. Kenaikan skor pasca-intervensi menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis individu, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *Cognitive Restructuring* berkontribusi positif dalam membantu menyelesaikan konflik internal yang berkaitan dengan luka emosional masa lalu pada orang tua *single parent*.

Untuk memastikan bahwa perubahan kondisi pada lima orang tua yang mengalami *inner child* tidak disebabkan oleh faktor kebetulan semata, maka dilakukan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil pengujian tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

	<i>Post test - Pre test</i>
Z	-2,023
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.043

Berdasarkan hasil analisis statistik yang ditampilkan pada Tabel 2, diketahui bahwa uji Wilcoxon Signed Rank Test digunakan untuk mengevaluasi perbedaan skor antara hasil pre-test dan post-test setelah pemberian intervensi konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Nilai Z sebesar -2,023 mengindikasikan adanya pergeseran signifikan dalam arah skor setelah perlakuan diberikan. Sementara itu, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,043, yang berada di bawah ambang signifikansi 0,05, menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* memberikan pengaruh yang berarti dalam menurunkan tingkat permasalahan *inner child* pada orang tua yang berstatus *single parent*. Temuan ini mendukung efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* dalam membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pola pikir negatif yang berasal dari pengalaman masa lalu, serta memperkuat kemampuan untuk menerima diri dan mengelola emosi secara lebih adaptif.

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa kondisi *inner child* pada orang tua *single parent* sebelum memperoleh intervensi berada pada kategori sedang menurut hasil pre-test. Temuan ini menunjukkan bahwa para partisipan mengalami gangguan emosional yang cukup bermakna, meskipun belum mencapai tingkat yang sangat berat. Dalam hal ini, permasalahan *inner child* mengacu pada luka emosional yang bersumber dari pengalaman masa kecil yang belum terselesaikan, yang dapat memengaruhi pola pikir serta perilaku dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Sebelum pelaksanaan intervensi, partisipan kemungkinan besar menghadapi gejala seperti kecemasan, perasaan tidak aman, dan kesulitan dalam mengatur emosi yang berasal dari pengalaman masa lalu. Salah satu faktor yang diduga turut berkontribusi terhadap kondisi ini adalah pola pengasuhan yang mereka terima semasa kanak-kanak.

Hasil penelitian yang sejalan juga ditemukan oleh ([Azahra et al., 2021](#)), yang menyatakan bahwa pola asuh orang tua berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan mental dan perilaku anak pada masa remaja. Ketiga gaya pengasuhan otoriter, permisif, dan demokratis memberikan pengaruh yang berbeda pada aspek emosional dan sosial anak. Pola asuh otoriter cenderung berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan perilaku menyimpang, seperti perilaku seksual di luar kendali. Sementara itu, gaya permisif berpotensi menghambat kemampuan anak dalam membedakan perilaku yang benar dan salah, karena kurangnya batasan yang tegas. Sebaliknya, pola asuh demokratis terbukti memiliki hubungan negatif terhadap perilaku delinkuen dan mendukung terbentuknya kontrol diri yang lebih kuat pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa strategi pengasuhan yang diterapkan orang tua memainkan peran penting dalam membentuk perilaku anak serta kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan norma sosial, terutama pada fase remaja yang merupakan periode pencarian identitas. Relevansi hasil tersebut semakin kuat bila dikaitkan dengan kondisi *inner child* pada orang tua, khususnya yang berstatus *single parent*, yang mengalami luka emosional akibat pengalaman masa kecil yang belum tuntas. Berdasarkan data dan hasil analisis dalam penelitian ini, diketahui bahwa para partisipan memiliki tingkat luka *inner child* dalam kategori

sedang sebelum menerima intervensi, yang ditunjukkan melalui gejala kecemasan, perasaan tidak aman, dan kesulitan dalam regulasi emosi. Kondisi emosional tersebut secara tidak langsung memengaruhi pola pengasuhan yang mereka terapkan terhadap anak-anak mereka.

Temuan dalam studi ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [\(Zhang & Yan, 2024\)](#), yang menunjukkan bahwa pengalaman traumatis di masa kecil yang dialami oleh ibu memiliki dampak terhadap munculnya perilaku bermasalah pada anak, baik secara langsung maupun melalui mediasi gejala depresi pada ibu. Dalam hal ini, penerapan pola asuh yang dilakukan secara sadar (*mindful parenting*) berperan sebagai mekanisme protektif yang mampu menurunkan pengaruh negatif dari trauma dan depresi yang berasal dari masa lalu ibu terhadap perkembangan perilaku anak. Penelitian tersebut menekankan urgensi penerapan intervensi yang berfokus pada peningkatan kesadaran dalam praktik pengasuhan, sebagai upaya strategis untuk memperbaiki kualitas relasi orang tua dan anak serta meminimalisir risiko perilaku maladaptif pada anak.

Hasil temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh [Junaidah \(2024\)](#), yang mengemukakan bahwa *inner child*, sebagai representasi dari pengalaman masa kecil individu, kerap berlanjut hingga usia dewasa dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Dampak dari kondisi ini bervariasi, tergantung pada sejauh mana individu mampu merefleksikan, menerima, serta mengelola pengalaman masa lalunya. Ketidakmampuan dalam menghadapi atau menyelesaikan pengalaman negatif di masa kecil dapat mengarah pada berbagai permasalahan psikologis, seperti gangguan kecemasan, rasa takut yang berlebihan, hambatan dalam menjalin relasi sosial, dan menurunnya kepercayaan diri. Penelitian tersebut juga menyoroti bahwa pola pengasuhan yang kurang tepat memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan *inner child* yang disfungsi. Ketika seorang anak tumbuh dalam lingkungan pengasuhan yang tidak suportif, ia cenderung merasa tidak dihargai dan mengalami krisis identitas, yang berdampak pada perkembangan emosional dan sosialnya dalam jangka panjang. Sejalan dengan itu, Whitfield dalam [\(Laela & Rohmah, 2021\)](#), sebagaimana juga dikutip oleh [\(Chita et al., 2025\)](#), menyatakan bahwa setiap individu menyimpan *inner child* sebagai bagian dari kepribadiannya, yang membawa serta jejak emosional masa kecil baik yang

Pasca dilakukannya intervensi melalui layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Restructuring*, terjadi perbaikan signifikan pada kondisi *inner child* yang dialami oleh orang tua single parent. Seluruh peserta menunjukkan peningkatan dalam klasifikasi asesmen, yang mengindikasikan adanya penurunan beban psikologis yang bersumber dari pengalaman traumatis masa kecil. Intervensi ini memfasilitasi individu untuk mengidentifikasi pola pikir irasional atau negatif yang terbentuk sejak dini, kemudian merekonstruksinya menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan rasional. Proses ini turut mendorong peningkatan penerimaan diri serta pengembangan kemampuan regulasi emosi yang lebih sehat dalam menjalani peran keorangtuaan. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [\(Hasan, 2024\)](#), yang menyimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*). Penelitian tersebut tidak hanya menunjukkan keberhasilan pendekatan ini dalam konteks siswa, namun juga menggarisbawahi efektivitasnya dalam membantu penyembuhan luka emosional pada orang tua, khususnya yang menjalani peran sebagai single parent. Pendekatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap luka batin masa kecil serta kemampuan mereka dalam mengelolanya, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kualitas pengasuhan yang lebih empatik dan penuh kasih.

Sebagaimana diungkapkan dalam penelitian [\(Fahrunnisa et al., 2024\)](#), proses pemulihan

luka emosional masa kecil atau *inner child* memerlukan pendekatan yang penuh perhatian, kesabaran, serta dukungan yang berkelanjutan dari lingkungan sosial, termasuk peran penting orang tua maupun pendidik. Temuan tersebut menegaskan bahwa pola asuh yang suportif, penuh kasih, serta interaksi emosional yang hangat mampu mendorong individu baik pada masa kanak-kanak maupun dewasa untuk membangun penerimaan terhadap diri sendiri dan meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi secara lebih adaptif.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil intervensi yang diterapkan melalui teknik *Cognitive Restructuring*, yang efektif membantu partisipan dalam mengenali serta mengatasi luka emosional akibat pengalaman masa kecil. Intervensi ini juga mendorong terbentuknya pola pikir yang lebih adaptif dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Oleh karena itu, pendekatan yang menitikberatkan pada identifikasi dan pemrosesan aspek *inner child* menunjukkan dampak positif yang signifikan, baik dalam konteks pengasuhan maupun dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis individu dewasa.

Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* yang didukung oleh uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Restructuring* terbukti efektif dalam menurunkan gejala *inner child* pada orang tua single parent. Seluruh peserta mengalami pergeseran skor asesmen ke arah yang lebih adaptif setelah mengikuti rangkaian sesi intervensi. Selain itu, hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* mampu memfasilitasi partisipan dalam mengidentifikasi pola pikir negatif yang berakar dari pengalaman masa kecil, mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih konstruktif, serta memperkuat penerimaan terhadap diri sendiri dan kemampuan dalam mengelola emosi secara sehat. Dengan demikian, intervensi ini efektif dijadikan strategi psikologis dalam menangani luka emosional yang berkaitan dengan pengalaman *inner child*.

Penelitian ini diperkuat oleh studi kasus yang dilakukan oleh Chong dan Khodabakhsh (2016), yang mengungkapkan bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) secara sistematis pada anak-anak yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dan kecenderungan agresif memberikan dampak positif terhadap perilaku sosial dan kemampuan pengelolaan emosi. Dalam intervensi yang terdiri atas delapan sesi CBT terhadap seorang anak dari keluarga orang tua tunggal yang tinggal di panti asuhan, ditemukan bahwa meskipun terdapat hambatan seperti keterbatasan waktu dan kurangnya dukungan lingkungan, anak tetap menunjukkan perkembangan signifikan dalam mengenali dan memodifikasi pola pikir serta perilaku negatif. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini bahwa *cognitive restructuring* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengurai dan menyembuhkan luka emosional yang bersumber dari pengalaman masa lalu, serta berkontribusi dalam membentuk pola pikir yang lebih adaptif dalam menjalankan fungsi sosial maupun peran sebagai anggota keluarga.

Temuan dalam penelitian ini turut didukung oleh studi yang dilakukan oleh [\(Nisa et al., 2024\)](#), yang mengindikasikan bahwa penggunaan pendekatan *reality-based* efektif dalam meredakan luka emosional yang berakar dari pengalaman masa kanak-kanak. Melalui pendekatan ini, individu dibantu untuk menumbuhkan cara pandang yang lebih realistis terhadap situasi yang dihadapi, mengembangkan persepsi yang lebih sehat, serta membuat keputusan yang lebih selaras dengan kebutuhan dan aspirasi pribadi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* terbukti efektif sebagai pendekatan konseling kognitif dalam membantu individu meninjau kembali

pengalaman masa kecilnya dengan sudut pandang yang lebih rasional dan obyektif. Melalui proses reinterpretasi terhadap memori negatif, partisipan mampu menggantikan pola pikir maladaptif dengan perspektif yang lebih konstruktif dan fungsional. Proses ini berkontribusi pada berkurangnya manifestasi gejala inner child, sekaligus memperkuat stabilitas emosi dalam menjalani peran sebagai orang tua tunggal. Temuan ini mendukung pemahaman bahwa pemulihan luka emosional masa lalu dapat dicapai melalui intervensi psikologis yang tepat, serta berdampak positif terhadap pertumbuhan pribadi dan kualitas relasi interpersonal. Dengan demikian, *Cognitive Restructuring* layak dipertimbangkan sebagai strategi yang efektif dalam praktik konseling individual, terutama bagi individu dengan riwayat trauma masa kecil.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, penerapan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Restructuring* terbukti efektif dalam menangani permasalahan *inner child* pada orang tua single parent. Hasil asesmen pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, di mana tingkat *inner child* yang semula berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi mengalami penurunan ke kategori sedang setelah intervensi. Analisis statistik melalui Uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai signifikansi yang menandakan adanya perbedaan nyata antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini mengonfirmasi bahwa teknik *Cognitive Restructuring* mampu mereduksi beban emosional yang berasal dari luka masa kecil.

References

- Adolph, R. (2016). *orang tua*. 1(2), 1–23.
- Aini, Q. (2023). Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 3.
- Ariany, I. S. (2002). Keluarga dan Masyarakat: Perspektif Struktural-Fungsional. *Al Qalam*, 19(93), 151–166.
- Azahra, A. A., Shamhah, H., Kowara, N. P., & Santoso, M. B. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPMM)*, 2(3).
- Child, I., & Masakecil, M. L. (2022). *Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka MasaKecil*. 8(2).
- Chita, A., Harahap, P., Harahap, D. P., & Simarmata, S. W. (2025). Butterfly Hug Therapy : Pelatihan Bagi Ibu dengan Inner Child Negatif. *Jurnal Inovasi Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 33–42.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Fadul, F. M. (2019). *Orang tua tunggal*. 14–30.
- Fahrurnisa, Ramayani, N., Aulia, D., Riski, M., Safitri, Y., & Pengasuhan, P. (2024). Memahami Inner Child Dan Pola Pengasuhannya Pada Anak. *Communnity Development Journal*, 5(6), 12029–12037.
- Hasan, Z. (2024). Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques in Increasing Self-Efficacy for Learning Achievement. *Journal Of Guidance and Counseling*, 8(2), 260–277. <https://doi.org/10.21043/konseling.v8i2.28921>
- Junaidah, L. I. (2024). Recovery From Inner Child. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 278–285.

<https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.639>

- Laela, M. N., & Rohmah, U. (2021). Keterkaitan Pola Asuh dan Inner Child Pada Tumbuh Kembang Anak. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 40–50.
- Meizara, E., Dewi, P., Fany, R., Putri, D., Sulistiawati, S., Syam, U., & Safaruddin, N. U. (2023). *Mengenali Inner Child Untuk Berdamai dengan Luka Masa Kecil Pendahuluan*. 4(2), 640–648.
- Nisa, A., Utami, S., Renata, D., & Satrianta, H. (2024). Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Menangani Inner Child. *Guidance : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 21(12), 304–315.
- Nuroh, S. (2022). Keterkaitan Antara Pola Asuh Dan Inner Child Pada Perkembangan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, 2(2), 61–70.
- Oktariani, Ayu, L., & Nasution, F. Z. (2024). Mengenal inner child, menangani luka batin untuk hidup produktif. *Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 3(2), 71–75.
- Prasetyo, D., & Irwansyah. (2020). *Memahami Masyarakat Dan Perspektifnya*. 1(2), 506–515. <https://doi.org/10.38035/JMPIS>
- Ramdani, C., Miftahudin, U., & Latif, A. (2023). Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter. *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 12–20.
- Salma, A. M. (2024). *Analisis inner child dari pola asuh orang tua terhadap anak yang mengalami broken home pada fase dewasa awal*. *Skripsi*. 1–179.
- Zhang, X., & Yan, E. (2024). The Impact of Maternal Childhood Trauma on Children's Problem Behaviors: The Mediating Role of Maternal Depression and the Moderating Role of Mindful Parenting. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 3799–3811.