

KETERKAITAN ANTARA *INNER CHILD* DAN KEMATANGAN EMOSI PADA INDIVIDU DI MASA *EMERGING ADULTHOOD*

Gina Astuti¹, Alfiza Fakhriya Haq² dan Rahmawati Pratiwi³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jalan Ir. H. Juanda, No.15, Kampus 1, Samarinda, Indonesia, 75124

E-mail: astutigina123@gmail.com

Abstrak

Inner Child merupakan permasalahan yang terjadi saat individu masih kecil yang dapat berdampak secara psikologis saat individu berada pada masa *emerging adulthood*. Permasalahan tersebut bisa berupa luka atau ingatan yang masih berbekas hingga individu berada pada masa sekarang yang bisa menyebabkan kondisi emosional belum sepenuhnya matang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *inner child* dan kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*. Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif korelasional. Sampel yang dilihatkan berjumlah 349 subjek yang memiliki permasalahan/luka masa kecil yang belum terselesaikan. Instrumen yang digunakan ialah *Inner Child Scale* (ICS) dan *Emotional Maturity Scale* (EMS) dengan menggunakan Uji Korelasi *Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *inner child* dengan kematangan emosi pada individu *emerging adulthood* ($r = 0,007$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin besar luka *inner child* maka semakin rendah pula kematangan emosi yang dimiliki individu *emerging adulthood*. Penelitian ini menemukan bahwa luka masa kecil dapat menjadi salah satu penyebab tingkat kematangan emosi seseorang.

Kata kunci: Luka Masa Kecil, Kematangan Emosi, Remaja Akhir

THE RELATIONSHIP BETWEEN INNER CHILD AND EMOTIONAL MATURITY IN EMERGING ADULTHOOD

Abstract

Inner Child is a problem that occurs when an individual is still a child that can have a psychological impact when the individual is in emerging adulthood. These problems can be wounds or memories that still remain until the individual is in the present, which can cause an emotional condition that is not fully mature. This study aims to determine the relationship between the inner child and emotional maturity in emerging adulthood individuals. The research method used is quantitative correlation. The sample involved was 349 subjects who had unresolved childhood problems/wounds. The instruments used were the *Inner Child Scale* (ICS) and the *Emotional Maturity Scale* (EMS) using the *Product Moment Correlation Test*. The results of the analysis showed a significant relationship between the inner child and emotional maturity in emerging adulthood individuals ($r = 0.007$; $p < 0.05$), which indicates that the greater the inner child wound, the lower the emotional maturity of emerging adulthood individuals. This study found that childhood wounds can be one of the causes of a person's level of emotional maturity.

Keywords: Inner Child, Emotional Maturity, Emerging Adulthood.

Pendahuluan

Menurut Santrock (2018) masa *emerging adulthood* yaitu masa peralihan dari remaja ke dewasa awal yang dimulai pada usia 18 - 25 tahun. Perubahan intelektual dan perubahan sosio-emosional juga memengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain seperti dinamika perubahan emosi, kepribadian atau perilaku dan peran perkembangan dalam lingkungan sosialnya (Santrock, 2011). Oleh sebab itu, perubahan-perubahan yang dialami individu pada masa *emerging adulthood* menjadikan mereka harus mampu menyesuaikan diri dengan tepat.

Faktor utama individu *emerging adulthood* yang mengalami perubahan salah satunya adalah belum matang secara emosional atau ketidakstabilan emosi. Hal ini menjadi tugas individu agar bisa mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang tepat. Peningkatan perkembangan emosi yang intens biasanya dialami oleh seseorang dalam proses pembentukan keseimbangan emosinya (Rizkyta & Fardana, 2017). Emosi yang tidak stabil pada individu *emerging adulthood* beriringan dengan bertambahnya usia yang dapat lebih baik dan lebih stabil. Kematangan emosi pada individu *emerging adulthood* dapat dilihat ketika ia tidak mampu menghadapi situasi yang menantang cenderung terbawa oleh ledakan emosinya, yang menunjukkan ketidakstabilan emosi dan merespon situasi dengan mengambil langkah yang kurang tepat terhadap keadaan tertentu (Sarwono 2011).

Hasil studi Jobson (2020) mengindikasikan bahwa mayoritas remaja yakni sebesar 74% masih menunjukkan karakteristik emosi yang belum sepenuhnya matang. Survey kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) turut menemukan bahwa remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia mengalami berbagai macam gangguan mental. Selain itu, I-NAMHS juga mengungkapkan bahwa dalam kurun waktu 12 bulan terakhir, gangguan mental terjadi pada 1 dari 20 remaja di Indonesia yang diperkirakan setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Setelah diidentifikasi faktor resiko remaja yang memiliki gangguan mental ialah perundungan, hubungan teman sebaya dan keluarga, perilaku seks, penggunaan zat dan pengalaman masa kecil yang traumatis.

Hasil Survey Badan Pusat Statistik membuktikan bahwa terdapat sebanyak 7.243 kasus perceraian pada tahun 2024 yang terjadi akibat kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di Indonesia. Selain itu, hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (data terbaru tahun 2025) menghasilkan bahwa terdapat 10.310 kasus kekerasan seksual yang terjadi di Indonesia dengan korban anak berjumlah 62,7% berdasarkan status usia.

Data di atas menunjukkan bahwa kebanyakan individu yang berada pada masa *emerging adulthood* pernah memiliki pengalaman masa kecil yang traumatis, berasal dari perbuatan dan perlakuan orang lain yang pernah dialami di masa lalu. Pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik atau adanya trauma yang belum teratasi menjadi hal yang perlu diidentifikasi pada individu *emerging adulthood*. Menurut Bradshaw (1992) menjelaskan bahwa *inner child* merupakan sebuah peristiwa yang terjadi di masa kecil khususnya peristiwa atau kejadian yang belum terselesaikan secara emosional dengan cara yang baik dan berdampak pada kehidupan dewasa. adapun aspek *inner child* menurut Kartasasmita et al., (2023) yaitu (1) *Behavior Dysfunction* yaitu suatu perilaku individu seperti mudah marah, agresif, aktivitas motoriknya menyimpang, memiliki gangguan tidur, dan gangguan makan, (2) *Self-Sabotage* yaitu suatu perilaku yang dilakukan individu secara tidak

sadar dan bisa menimbulkan kebiasaan buruk seperti pola pikir yang negatif, ketidakmampuan menerima keberhasilan yang dapat merusak potensi individu untuk tumbuh dan berkembang mencapai tujuan dan kebahagiaan, (3) *Self Defeating Behaviours* yaitu suatu perilaku individu yang bersifat merusak diri seperti merasa tidak layak, takut, *overthinking* terhadap diri sendiri, mengambil keputusan secara impulsif tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang dan membuat keputusan yang tidak sehat untuk mencapai tujuannya, (4) *Trauma-Related Behaviours* yaitu merujuk pada perilaku individu setelah menghadapi peristiwa traumatis secara langsung, menyaksikan peristiwa traumatis atau mengetahui bahwa pengalaman serupa juga dialami oleh teman atau kerabat dekat sehingga dapat mempengaruhi psikis individu jika terjadi peristiwa yang berulang, (5) *Childhood Attachment Issues* yaitu hubungan interpersonal antara orang tua dan anak yang tidak sehat, dimana pola hubungan yang buruk dapat menimbulkan berbagai permasalahan emosional pada anak, sehingga menyebabkan ketidakstabilan dalam perkembangan emosi, (6) *Codependency* yaitu peran keluarga yang kurang pada anaknya dapat menyebabkan individu bergantung pada orang lain, mencari pengakuan pada orang lain, sehingga individu mengabaikan diri sendiri demi memenuhi kebutuhan orang lain.

Menurut McGuigan dan Pratt (2001) pengalaman traumatis yang dialami seseorang pada saat masa kecil menjadi salah satu penyebab utama munculnya masalah mental yang serius di masa dewasanya (Margaretha et al., 2013). Kebutuhan dan keinginan individu yang belum terpenuhi menjadi sebuah masalah yang tidak disadari oleh kebanyakan individu *emerging adulthood*. Salah satunya luka batin yang terjadi pada masa kecil yang dapat mengganggu proses perkembangan diri individu. Sehingga individu sulit untuk mengekspresikan emosi, sulit bersosialisasi dan sulit memahami dirinya pada saat dewasa. Interaksi keluarga kepada anak yang dilakukan dengan berbagai macam cara komunikasi bisa saja membuat anak akan merasa tanggapan orang tua dianggap tidak sesuai dengan harapan anak, hal ini menjadi salah satu bentuk munculnya *inner child* (Laela & Rohmah, 2022). Pada akhirnya, pola interaksi tersebut memberi keterbatasan pada anak untuk mengekspresikan emosi serta anak merasa tidak diberikan ruang untuk mengutarakan perasaan dan rasa ingin tahu terhadap sesuatu. Maka pentingnya kesadaran orang tua dengan kondisi mental anak sebelum bertumbuh dewasa. Terutama mengenai kematangan emosi anak, seperti pengelolaan emosi, mengekspresikan emosi, dan peningkatan kecerdasan emosional.

Menurut Singh & Bhargava (2005) kematangan emosi ialah kemampuan seseorang dalam menyadari potensi yang dimilikinya dan mengembangkan kemampuan untuk menikmati berbagai hal seperti mencintai dan tertawa, serta memiliki kapasitas untuk merasakan kesedihan maupun kemarahan saat menghadapi situasi dimana ia merasa tidak mampu melakukan sesuatu (Wadge & Ganaie, 2013). Adapun aspek kematangan emosi menurut Singh dan Bhargave (1990), yaitu: (1) *Emotional stability* adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi emosi dan perasaannya, terutama ketika sedang menghadapi situasi yang berubah-ubah atau tidak menentu, (2) *Emotional progression* adalah karakteristik individu dalam memproses perasaannya, memahami penyebab perasaannya, dan mengelola perasaannya yang kemudian mampu berpikir positif terhadap lingkungannya, (3) *Sosial adjustment* adalah kemampuan individu dalam berinteraksi dan beradaptasi tentang kebutuhan dan tuntutan lingkungan sosialnya pada situasi tertentu untuk mempertahankan dirinya,

(4) *Personality integration* adalah proses penyatuan berbagai macam komponen kepribadian dalam diri individu, sehingga membentuk keselarasan dan keseimbangan dalam cara berpikir,

merasakan sesuatu serta bertindak pada sesuatu, (5) *Independence* adalah kemampuan individu dalam memimpin, mengendalikan diri, untuk menentukan kesejahteraan dalam pemikiran dan kemandirian secara emosional. Hal ini tentunya tidak dirasakan oleh anak yang tidak mengalami peristiwa *inner child* (Yuhanda, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara awal pada 3 orang subjek, memiliki persamaan dan perbedaannya masing-masing. Persamaan dari ketiga subjek tersebut yaitu memiliki gambaran *inner child* yang tidak dituruti keinginannya oleh orang tua mereka yang akhirnya menyebabkan subjek merasakan pengabaian, kasih sayang tidak terpenuhi dan pola komunikasi menjadi kurang baik. *Inner child* yang mereka alami saat kecil masih terbawa pada usia dewasa sehingga sulit untuk mengungkapkan emosi dan tidak stabil. Permasalahan subjek pertama (19) yaitu memiliki pengalaman tidak menyenangkan karena orang tua bercerai dan subjek menjadi salah satu korban pelampiasan kekerasan ketika orang tua bertengkar, hal tersebut yang membuat subjek merasa pola komunikasi dengan orang tua kurang baik, tidak dekat, dan menjadi luka yang mendalam hingga usia sekarang. Selanjutnya permasalahan subjek kedua (20) yaitu memiliki pengalaman tidak menyenangkan karena orang tua yang selalu menjanjikan suatu hal kepada subjek tetapi tidak ada bukti. Hal ini yang menyebabkan subjek tidak percaya, peran orang tua yang tergantikan karena kurang dalam mendampingi subjek saat masih kecil, sehingga hal tersebut membuat subjek kurang percaya kepada orang lain dan hanya percaya pada pasangannya. Kemudian permasalahan pada subjek ketiga (19) yaitu pola asuh orang tua yang ketat membuat subjek sulit mengungkapkan apa yang diinginkan dan membuat subjek memiliki persepsi bahwa orang tua akan mengatakan hal yang sama ketika subjek meminta sesuatu.

Tinjauan Literatur

Berdasarkan fenomena nyata di atas, sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Kartasasmita et al., (2023) yaitu pengasuhan orang tua memiliki peranan krusial dan peran *inner child* turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap cara orang tua menerapkan pola asuh mereka. Penelitian yang dihasilkan ialah semakin tinggi peran *inner child* maka dapat memiliki pengaruh dalam *Peter Pan Syndrome*. Ketika orang tua kurang memberikan pola asuh yang baik pada anak maka akan memiliki dampak dan memberikan luka batin atau *inner child* yang mengakibatkan anak dapat tumbuh dengan luka masih terasa dan kurang dalam bersikap secara dewasa atau disebut *Peter Pan Syndrome*. Akhirnya dampak yang dialami subjek yaitu komunikasi dan hubungan interpersonal dengan orang tua terjalin kurang baik, subjek sulit mengungkapkan perasaan dan emosi yang dirasakan, subjek sering memendam perasaan dan emosinya, emosional tidak stabil, kurang mendapatkan dukungan secara emosional. Pola interaksi di atas memberi keterbatasan pada subjek untuk mengekspresikan emosi serta tidak diberikan ruang untuk mengutarakan perasaan dan rasa ingin tahuanya terhadap sesuatu.

Hasil penelitian dari Permatasari et al., (2023) menunjukkan bahwa adanya bukti untuk menyatakan ada hubungan antara *inner child* dengan keharmonisan keluarga. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pada taraf 10% dengan 98 sampel menyatakan terdapat hubungan antara *inner child* dengan keharmonisan keluarga. Artinya ketika seorang anak menyimpan ingatan buruknya di masa kecil dan masih terbawa di masa dewasa terbukti memiliki hubungan yang sangat erat. Penelitian lain dilakukan oleh Adilah et al., (2023) mengungkapkan bahwa perempuan dengan *wounded inner child* seringkali menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi ketika sedang berada dalam hubungan romantis akibat berbagai macam perasaan atau emosi negatif yang ada dalam dirinya, seperti rasa tidak percaya diri, merasa rendah diri, kehilangan kepercayaan, memiliki kecendrungan untuk mudah marah dan

lainnya. Penelitian oleh Putra (2023) memaparkan hasil yaitu semakin tinggi *wounded inner child* pada remaja semakin rendah pula kemampuan *forgiveness* pada remaja begitupun sebaliknya, yang artinya seorang anak yang memiliki luka *inner child* akan tumbuh dengan sebuah kesulitan dalam memaafkan diri sendiri maupun orang lain karena peristiwa masa kecil. Jika intensitas *wounded inner child* semakin tinggi maka dapat dibuktikan bahwa hal ini dapat mempengaruhi perilaku dan kepribadian seseorang seperti mudah terbawa emosi, mengalami depresi, berpikir negatif pada lingkungan sosial, ingin diakui dan perilaku menghindar dari lingkungannya.

Berdasarkan pemaparan ulasan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti *inner child* dan kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*. Dikarenakan *inner child* memiliki dampak yang cukup besar dalam proses pertumbuhan dan perkembangan mental seseorang. Selain itu masih sedikitnya pengetahuan akan permasalahan *inner child* dan penanganannya, sehingga fenomena *inner child* menjadi topik yang menarik untuk dilakukan sebuah penelitian dan dianalisis lebih mendalam. Penelitian ini memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya karena menggunakan kematangan emosi sebagai variabel terikat dan *inner child* sebagai variabel bebas. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji hubungan antara *inner child* dan kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*. Dengan dasar tersebut, penelitian ini diberi judul keterkaitan antara *inner child* dan kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*.

Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa “terdapat hubungan yang signifikan antara *inner child* dengan kematangan emosi pada individu di masa *emerging adulthood*”. Semakin besar luka *inner child*, maka semakin rendah pula kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*. Sebaliknya, semakin kecil luka *inner child*, semakin tinggi pula kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *inner child* dan kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*.

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur ilmiah mengenai penelitian *inner child* dan kematangan emosi, khususnya dalam ranah psikologi klinis dan psikologi perkembangan, serta menjadi referensi bagi penelitian sejenis terutama di Indonesia. Serta memberikan edukasi bahwa pentingnya untuk lebih memperhatikan proses perkembangan anak yang akan memiliki dampak besar untuk masa selanjutnya. Kemudian manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi yang bersifat sebagai data empiris mengenai *inner child* dan kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*. Kemudian nantinya, hasil dari penelitian ini juga penulis harapkan akan berguna dan bermanfaat untuk peneliti selanjutnya, praktisi, psikolog, konselor, serta para orang tua sebagai bahan evaluasi dan rujukan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu *inner child* dan kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*. Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu dengan proses pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian yang telah dirancang. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik guna menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiyono, 2017).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan jenis teknik *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2009) *accidental sampling* merupakan teknik dalam menentukan sampel berdasarkan kebetulan, yakni responden yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti dan dianggap sesuai karakteristiknya sebagai sumber data, maka dapat dijadikan sebagai responden.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini terdiri atas individu *emerging adulthood* yang bersifat umum di seluruh Indonesia. Sedangkan sampel yang digunakan merupakan individu yang berada pada masa *emerging adulthood* dengan karakteristik; 1) Laki-laki atau perempuan 2) Berusia 18-25 Tahun, 3) Memiliki permasalahan masa kecil yang tidak terselesaikan (mengalami kekerasan verbal/fisik, korban perceraian orang tua, menyaksikan kekerasan, mengalami pengabaian dan kurang kasih sayang orang tua, dll), 4) merasa sulit mengendalikan emosi.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa alat ukur psikologi yaitu skala *inner child* dan skala kematangan emosi. *Inner Child Scale* (ICS) yang telah dibuat oleh Kartasasmita dkk., (2023). Adapun aspek-aspek *inner child*, yaitu ketidakfungsian perilaku, sabotase diri, perilaku merugikan diri sendiri, perilaku trauma masa lalu, masalah orang tua terhadap anak dan pengabaian diri. Dalam skala tersebut terdapat 6 aspek yang diungkap dengan jumlah total 16 aitem. Dibuktikan dengan hasil uji reliabilitas skala *inner child* menggunakan *alpha cronbach* dari 16 aitem memiliki tingkat nilai 0,824 sehingga dapat disebut reliabel. Selanjutnya *Emotional Maturity Scale* telah diadaptasi oleh Nissa (2023). Adapun aspek kematangan emosi menurut Singh dan Bhargave (1990) terdiri dari: stabilitas emosi, perkembangan emosi, penyesuaian sosial, integrasi kepribadian dan kemandirian. Dalam skala tersebut terdapat 5 aspek yang diungkap dengan jumlah total 36 aitem. Dibuktikan dengan hasil uji reliabilitas skala kematangan emosi menggunakan *alpha cronbach* dari 16 aitem memiliki tingkat nilai 0,925 sehingga dapat disebut reliabel.

Proses Pengumpulan Data

Pada tahap pengumpulan data, peneliti mengumpulkan sebanyak 349 subjek. Proses pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui *Google Form*. Setelah proses pengumpulan data berakhir, tahap selanjutnya peneliti melakukan *tryout* dengan jumlah sebanyak 50 subjek.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan peneliti, terdapat distribusi subjek dalam penelitian ini yang didasarkan pada jenis kelamin dan usia, berikut pendistribusian subjek penelitian:

Tabel 1. Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	99	28.2%
Perempuan	252	71.8%

Usia	Jumlah	Persentase
18 Tahun	35	10%
19 Tahun	43	13%
20 Tahun	60	17%
21 Tahun	98	28%
21-25 Tahun	113	32%

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa subjek penelitian cenderung lebih banyak pada jenis kelamin perempuan yang berjumlah 252 subjek atau 71.8% lalu pada jenis kelamin laki-laki berjumlah 99 subjek atau 28.2% artinya subjek penelitian yang telah terkumpul ialah sebanyak 349 responden. Kemudian tabel tersebut mendeskripsikan bahwa subjek penelitian yang jumlahnya paling banyak berada pada usia 21 tahun keatas dengan jumlah 113 subjek atau sekitar 32%, lalu dilanjutkan pada usia 21 tahun dengan jumlah 98 subjek atau sekitar 28%, lalu pada usia 20 tahun berjumlah 60 subjek atau sekitar 17%, lalu pada usia 19 tahun berjumlah 43 subjek atau sekitar 13%, lalu pada usia 18 tahun berjumlah 35 subjek atau sekitar 10%.

Selain distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin dan usia, terdapat pula distribusi subjek berupa data faktor penyebab individu memiliki permasalahan *inner child*. Data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Data Faktor Penyebab Permasalahan *Inner Child*

Faktor penyebab <i>inner child</i>	Jumlah
Orang tua (korban perceraihan orang tua, pengabaian, saksi kekerasan, ketiadaan peran ayah/ibu)	152
Teman sebaya	27
<i>Bullying</i>	32
Kekerasan verbal/non verbal	29
Pelecehan seksual	13

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa permasalahan *inner child* yang dialami subjek pada penelitian ini disebabkan oleh faktor yang berasal dari orang tua berjumlah 152 subjek, teman sebaya berjumlah 27 subjek. Kemudian pada subjek yang mengalami perundungan/*bullying* berjumlah 32 subjek, selanjutnya subjek yang pernah mengalami kekerasan berupa verbal/non verbal berjumlah 29 subjek, dan pada subjek yang mengalami pelecehan seksual berjumlah 13 subjek.

Kategorisasi subjek penelitian ini terdiri dari 5 rentang skor yakni Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, Sangat Tinggi. Skor kategorisasi tersebut dapat mendeskripsikan tingkat skor pada masing-masing data variabel penelitian. Berikut kategorisasi pada variabel *inner child*:

Tabel 3. Kategorisasi Data *Inner Child*

Kategorisasi	Rentang	Jumlah	Persen
Sangat Rendah	$X < 26$	42	12%
Rendah	$27 < X \leq 34$	62	18%
Sedang	$35 < X \leq 41$	132	38%
Tinggi	$42 < X \leq 49$	96	28%
Sangat Tinggi	$50 < X$	17	5%
Total		349	100%

Pada tabel 3 menunjukkan kategorisasi data bahwa terdapat 132 subjek atau setara 38% yang mengalami *inner child* tingkat sedang, dan terdapat 17 subjek atau setara 5% yang mengalami *inner child* tingkat sangat tinggi. Artinya hasil temuan kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas individu *emerging adulthood* yang memiliki luka *inner child* dapat tergolong cukup stabil, meskipun beberapa subjek pada penelitian ini menunjukkan tingkat luka *inner child* lebih tinggi maupun lebih rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Data Kematangan Emosi

Kategorisasi	Rentang	Jumlah	Persen
Sangat Rendah	$X < 63$	16	5%
Rendah	$64 < X \leq 81$	102	29%
Sedang	$82 < X \leq 99$	143	41%
Tinggi	$108 < X \leq 117$	62	18%
Sangat Tinggi	$117 < X$	26	7%
Total		349	100%

Pada tabel 4 menunjukkan kategorisasi data pada variabel kematangan emosi bahwa terdapat 143 subjek atau setara 41% yang mengalami kematangan emosi tingkat sedang, dan terdapat 16 subjek atau setara 5% yang mengalami kematangan emosi tingkat sangat rendah. Artinya hasil temuan kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa individu *emerging adulthood* yang memiliki luka *inner child* cenderung memiliki kematangan emosi yang rendah.

Selanjutnya penelitian ini akan menunjukkan hasil uji asumsi yang secara umum digunakan untuk melihat apakah data penelitian ini berdistribusi normal (uji normalitas), untuk memastikan hubungan antarvariabel bersifat linier (uji linearitas) dan untuk menjawab hipotesis penelitian yang telah diajukan oleh peneliti (uji hipotesis). Berikut hasil uji asumsi pada penelitian ini:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Sig.	Keterangan
<i>Uji Kolmogorov-Smirnov</i>	Berdistribusi Normal

0,200

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 8 diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi *kolmogorov smirnov* yang diperoleh sebesar 0,200. Hal ini menyatakan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikansi >0,05.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

<i>Uji Linearity</i>	<i>Linearity</i>	Keterangan
	0,000	Kedua Variabel Linear

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel 9 diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya kedua variabel tergolong linier.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji deskriptif yang telah dipaparkan di atas, berikut merupakan hasil uji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Nilai r	Sig	Keterangan
<i>Inner Child</i>			Terdapat Hubungan
Kematangan Emosi	-0,992	0,000	Signifikan

Pada tabel 7 di atas merupakan uji korelasi *product moment* yang memiliki hasil koefisien korelasi antara *inner child* dan kematangan emosi sebesar - 0,992 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, dimana terdapat hubungan negatif antara *inner child* dengan kematangan emosi pada remaja akhir. Setelah ditafsirkan menggunakan kriteria penafsiran korelasi maka nilai $r = -0,992$ berada pada rentang (0,81 – 0,99) yang ditafsirkan termasuk kategori yang memiliki korelasi sangat kuat.

Pembahasan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah terdapat hubungan antara *inner child* dan kematangan emosi pada individu di masa *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson*, telah diperoleh nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 (*p*<0,05), yang berarti hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *inner child* dengan kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*. Nilai R sebesar - 0,992 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel yakni *inner child* dan kematangan emosi memiliki arah hubungan negatif yang sangat kuat berkisar antara rentang 0,00 - 0,200. Minus pada nilai R memiliki makna bahwa semakin besar luka *inner child* yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat kematangan emosinya, begitupun sebaliknya semakin kecil luka *inner child* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi tingkat kematangan emosinya.

Temuan pada subjek tersebut juga sejalan dengan pendapat Shafira et. al. (2022) yang mengatakan bahwa *inner child* sangat berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak di masa yang akan datang, karena *inner child* akan membentuk pola pikir, kepribadian, dan moral. *Inner child* yang cenderung negatif disebabkan oleh beberapa faktor pemicu yang sangat berpengaruh, seperti kekerasan yang dilakukan orang tua, penelantaran, pola asuh yang tidak berfungsi, *bullying*, dan perceraian orang tua. Faktor pemicu tersebut tidak hanya berasal dari orang tua saja, tetapi juga dari orang-orang yang berada di lingkungan sosialnya. Dimana dampaknya terbagi menjadi dua yaitu dampak jangka panjang dan dampak jangka pendek. Dampak jangka panjang contohnya adalah stres pasca trauma, masalah kepercayaan, kecemasan yang berlebihan, bahkan depresi. Sedangkan jangka pendeknya berupa syok, kesepian, hubungan interpersonal yang buruk, menyakiti diri sendiri, dan merasa ditinggalkan.

Hasil ini juga sesuai dengan yang disampaikan oleh subjek pada penelitian ini, mayoritas subjek memiliki permasalahan masa kecil yang disebabkan karena perceraian orang tua, korban kekerasan, korban pelecehan, *bullying* dan lainnya yang dapat dianggap sebagai luka. Luka terdahulu yang dialami subjek ini berdampak pada kehidupan subjek saat ini seperti muncul perasaan trauma, cemas, sulit terbuka, kurangnya kepercayaan pada orang lain, dan sulit mengungkapkan emosinya, sehingga meledak-ledak di waktu tertentu. Pada kategorisasi data *inner child* pada penelitian ini menunjukkan mayoritas subjek berada pada kategorisasi sedang (38%) dan kategorisasi tinggi (28%).

Penelitian Afriani (2021) menyatakan bahwa faktor penyebab trauma masa anak secara internal dipengaruhi oleh lingkungan tempat korban tinggal atau lingkup interaksi korban (psikologis), dan yang berasal dari eksternal penyebabnya bisa berasal dari situasi dan kondisi yang dialami korban baik dialami secara langsung maupun tidak (hanya menyaksikan ataupun mendengar). Penelitian tersebut memiliki kaitan dengan temuan yang dihasilkan peneliti, bahwa subjek yang memiliki luka *inner child* penyebabnya berasal dari orang-orang terdekat dan orang yang tidak dikenal. Sehingga akhirnya membuat subjek sulit mempercayai sosok orang yang hadir dalam hidup subjek, hubungan interpersonal dengan orang terdekat menjadi buruk, dan tentunya merasa cemas serta trauma.

Selain itu, pada penelitian Anggadewi (2020) menemukan bahwa terdapat 40 remaja yang mengalami peristiwa traumatis yang disebabkan oleh kekerasan fisik dan seksual, kekerasan verbal dan emosional, pengabaian dan trauma perpisahan. Kejadian traumatis di masa kecil membuat remaja tersebut memiliki dampak yang cukup berpengaruh seperti kecemasan, *self-harm*, tekanan secara psikologis, pengendalian diri (mengontrol kemarahan, kesedihan dan impulsivitas). Hal ini juga sesuai sebagaimana yang diungkapkan oleh Sutiyono

(2010) bahwa trauma adalah jiwa atau tingkah laku yang tidak normal akibat tekanan jiwa karena mengalami kejadian yang sangat membekas hingga tidak bisa dilupakan.

Trauma dapat terjadi pada anak yang pernah menyaksikan, mengalami, dan merasakan langsung kejadian yang mengancam jiwa seperti kekerasan fisik maupun seksual dan pertengkarannya hebat orangtua. *Inner child* dimiliki oleh setiap individu sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan baik oleh diri sendiri maupun dalam hal emosi. Pada penelitian Gottman (2011) mengenai emosi menunjukkan bahwa anak yang bahagia dan sukses merupakan hasil dari pengasuhan orang tua yang mau mendengarkan, mengerti, dan memberikan respon dengan baik dan sesuai dengan kondisi anak. Perasaan negatif yang dirasakan anak akan hilang jika ia mudah untuk membagi emosinya, memberikan nama atas emosi yang dirasakan, dan merasa dimengerti.

Berdasarkan kategorisasi data kematangan emosi yang dihasilkan dalam penelitian ini mayoritas subjek juga berada pada kategorisasi sedang (41%) dan kategorisasi rendah (29%). Artinya hasil temuan kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa individu *emerging adulthood* yang memiliki luka *inner child* cenderung memiliki kematangan emosi yang rendah. Akan tetapi, apabila individu telah menerima dan mengambil pelajaran yang positif atas segala hal yang terjadi di masa kecilnya maka ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan emosinya dengan lebih baik. Hal ini dapat didukung oleh pendapat Bradshaw (1990) dalam teorinya yang mengungkapkan bahwa individu yang pernah memiliki luka masa kecil kemudian berusaha menyembuhkan luka tersebut maka cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Hal ini terjadi karena individu berusaha untuk mencapai kematangan emosional sehingga perlu menghadapi dan mengintegrasikan bagian dari diri mereka yang dulu terluka atau belum terselesaikan (*inner child*). Hipotesis penelitian memiliki relevansi yang mendukung bahwa ada hubungan antara pemahaman *inner child* dan kematangan emosi terletak pada kenyataan bahwa penyembuhan luka masa kecil dapat membantu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan lebih baik.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa subjek yang menjadi partisipan sebagian besar berjenis kelamin perempuan 71.8% dan laki-laki 28.2%. Persentase yang lebih tinggi pada subjek perempuan sejalan dengan penelitian yang dilakukan Adilah *et al.*, (2023) bahwa perempuan dengan luka *inner child* mungkin mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan atau mengekspresikan kebutuhan mereka dengan jelas dikarenakan beberapa masalah komunikasi seperti tidak percaya diri, *insecure, trust issues*, mudah luluhs, sensitif, sulit untuk terbuka, sulit dalam mengontrol emosi dan *communication issues* lainnya. Dalam hal ini berarti subjek perempuan dapat lebih terbuka ketika memiliki tempat yang mereka rasa aman untuk mengungkapkannya, salah satunya melalui penyebaran kuesioner penelitian ini.

Selanjutnya pada rentang usia subjek yang menjadi partisipan berusia 18 - 25 Tahun, karena bertambahnya usia individu turut berkontribusi terhadap kematangan emosi dan perkembangan kematangan fisik yang mendukung individu dalam mengelola emosinya (Hurlock 1980). Penelitian ini berkaitan dengan buku *Healing Your Inner Child*, peneliti menemukan langkah penting penyembuhan *inner child* yang dijelaskan Whitfield bahwa pentingnya memberikan perhatian pada luka masa kecil agar mampu mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan mampu untuk mengelola emosi (*emotional regulation*) secara lebih matang. Karena individu yang memiliki luka *inner child* dan berusaha untuk menyembuhkan lukanya memiliki minat dan antusias untuk sembuh dari pengalaman masa lalunya, sehingga individu secara perlahan-lahan mengambil pelajaran dan mampu mengelola emosinya dengan baik.

Adapun hambatan yang terjadi pada penelitian ini yaitu kesulitan mencari instrumen penelitian mengenai *inner child* yang sudah lebih dulu terukur dan berbahasa Indonesia. Selain itu, peneliti kesulitan menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria sampel penelitian salah satunya memiliki permasalahan *inner child* yang terdampak hingga saat ini. Metode penyebaran data yang digunakan dalam penelitian ini juga menggunakan media *google form* yang memungkinkan terjadinya *judge/self diagnose* bahwa subjek termasuk kedalam kriteria subjek penelitian.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *inner child* dan kematangan emosi pada individu *emerging adulthood*. Luka *inner child* yang dimiliki individu dapat membuat individu merasakan trauma yang selalu diingat sehingga dapat berpengaruh pada kondisi psikologis individu pada masa dewasanya.

Saran peneliti untuk individu yang sedang berada pada masa *emerging adulthood* untuk dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaannya. Peneliti selanjutnya perlu memperhatikan referensi teori *inner child* yang masih terbatas terutama di Indonesia serta memilih variabel bebas yang relevan untuk penelitian berikutnya.

Adapun implikasi dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi tentang kajian ilmu psikologi perkembangan, psikologi kepribadian terkhusus dalam memahami peran *inner child* sebagai bagian dari dinamika emosional seseorang. Hasil penelitian juga dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program intervensi psikologis seperti terapi *inner child healing* yang bisa menjadi referensi tambahan bagi praktisi psikolog, konselor maupun terapis untuk membantu klien mengenali dan menyembuhkan luka masa kecilnya. Penelitian ini juga menekankan pentingnya pola asuh yang sehat oleh orang tua, guru, pengasuh, dan dukungan sosial teman sebaya agar dapat lebih memahami dampak jangka panjang yang berasal dari pengalaman masa kecil seseorang. Dan untuk mencegah luka *inner child* yang dapat berdampak pula pada hubungan interpersonal, interaksi sosial, pola komunikasi, dan kondisi psikologis seseorang. Oleh sebab itu penting bagi institusi sosial seperti lembaga pendidikan, komunitas kesehatan mental dan organisasi kerja untuk menciptakan wadah yang mendukung bagi perkembangan kesejahteraan mental bagi seseorang yang membutuhkan.

Daftar Pustaka

- Adilah, S. N., Maryani, E., & Agustin, H. (2023). Pengalaman komunikasi perempuan dengan wounded inner child dalam hubungan romantis. *Jurnal*, 9(02), 14–30. <https://doi.org/10.30996/representamen>
- Afriani, E. (2021). *Terapi inner child dan terapi dzikir dalam penanganan trauma masa anak: studi kasus di rumah hijau consulting kota mataram*.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bradshaw, J. (1990). *Homecoming reclaiming and healing your inner child*. New York: Random House.
- Gloriabarus. (2022, October 24). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Retrieved from Universitas Gadjah Mada Web Site: https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i_namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/
- Gottman, J. (2011). *Raising an emotionally intelligent child*. Simon and Schuster.
- Jobson, M. C. (2020). Emotional maturity among adolescents and its importance. *indian journal of mental health*, 7(1), 35. <https://doi.org/10.30877/ijmh.7.1.2020.35-41>
- Kartasasmita, S., Christopher, V., Chienara, L., Stefanie, A., & Pribadi, M. (2023). Hubungan antara peter pan syndrome dan persepsi terhadap inner child pada dewasa muda. *Psikologi Konseling*, Vol 14, No(1), 166–172.
- Kristianawati, E., & Djalali, M. A. (2015). Hubungan antara kematangan emosi dan percaya diri dengan penyesuaian sosial. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(03), 247–252. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i03.414>
- Kurlillah, T. (2020). Hubungan kematangan emosi dengan forgiveness pada remaja yang mengalami putus cinta. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Laela, M. N., & Rohmah, U. (2022). PROSIDING Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo “Pengembangan Potensi Anak Usia Dini” Tahun 2021. KETERKAITAN POLA ASUH DAN INNER CHILD PADA TUMBUH KEMBANG ANAK. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo*, 40–50.
- Margaretha, M., Nuringtyas, R., & Rachim, R. (2013). Childhood trauma of domestic violence and violence in further intimate relationship. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 33. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1800>
- Mufidah, E. F., Saloka, R., & Isya, W. (2020). Inner child : dalam pandangan konseling. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 76–83.
- Nissa, F. K. (2023). Pengaruh fanatisme, konformitas dan kematangan emosi terhadap agresivitas verbal penggemar k-pop di media sosial. Skripsi .
- Permatasari, N. D., Fajar, A., Nurhaeni, S., Rahmawati, M., & Ramdhani, P. (2023). Hubungan asosiasi antara inner child dengan keharmonisan keluarga : pendekatan menggunakan uji chi-square (uji kebebasan). *Journal Of Social Science Research*, 3

Nomor 5, 5339–5349. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5211>

- Putra, B. D. (2023). Hubungan antara forgiveness dengan wounded inner child pada remaja. Skripsi .
- Rizkyta, D. P., & Fardana, N. A. (2017). Hubungan antara persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6(2), 1–13. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp4092b87582full.pdf>
- Shafira, K., Resmadi, I., & Soedewi, S. (2022). Perancangan buku edukasi tentang inner child remaja usia 15-24 tahun sebagai upaya peningkatan kesadaran orangtua. *E-Proceedings of Art & Design*, 9(5).
- Sutiyono, A. (2010). *Dahsyatnya hypnoparenting*. PT Niaga Swadaya.
- Wadge, A. D., & Ganaie, S. A. (2013). Study on emotional maturity and coping strategies among the students pursuing rehabilitation studies. *International Journal of Science and Research*, 2(8), 2319–7064. www.ijsr.net