

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 3, Nomor 12, January 2026, P. 450-454
E-ISSN: 2986-6340
Licensed by CC BY-SA 4.0
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18154051>

Peran Konseling Individu dalam Membantu Mengatasi Masalah *Inner Child* Akibat Pola Asuh Otoriter

The Role of Individual Counseling in Helping to Overcome Inner Child Issues Resulting from Authoritarian Parenting

Rismahani Manik¹, Erfina², M. Kamal Al Fata Barus³, Ainul Mardiyah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: hanimanikrisma@gmail.com

Abstrak

Pola asuh otoriter yang ditandai dengan kontrol ketat, tuntutan kepatuhan tinggi, dan minim dukungan emosional dapat menimbulkan luka emosional masa kanak-kanak (*inner child*) yang terbawa hingga dewasa. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, kesulitan mengelola emosi, serta hambatan dalam mengekspresikan perasaan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk masalah *inner child* akibat pola asuh otoriter, proses konseling individu dalam membantu mengatasinya, serta perubahan yang dialami klien setelah mengikuti konseling individu. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari tiga individu yang memiliki riwayat pola asuh otoriter dan telah mengikuti layanan konseling individu. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi selama proses konseling, dan catatan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu berperan penting dalam membantu klien memahami luka *inner child*, memvalidasi emosi yang terpendam, serta meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri. Setelah konseling, klien menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, keberanian mengekspresikan perasaan, dan penurunan kecemasan.

Kata kunci: *Konseling Individu, Inner Child, Pola Asuh Otoriter.*

Abstract

Authoritarian parenting, characterized by strict control, high demands for compliance, and minimal emotional support, can lead to emotional wounds in childhood (inner child) that persist into adulthood. This condition results in low self-confidence, anxiety, difficulty managing emotions, and barriers to expressing feelings. This study aims to describe the forms of inner child problems resulting from authoritarian parenting, the individual counseling process used to help overcome these problems, and the changes experienced by clients after individual counseling. The study used a qualitative, descriptive approach. The subjects consisted of three individuals with a history of authoritarian parenting and who had participated in individual counseling services. Data were collected through in-depth interviews, observations during the counseling process, and counseling notes. The results indicate that individual counseling plays a crucial role in helping clients understand inner child wounds, validate repressed emotions, and increase self-awareness and self-acceptance. After counseling, clients demonstrated improved emotional regulation skills, increased courage to express feelings, and decreased anxiety.

Keywords: *Individual Counseling, Inner Child, Authoritarian Parenting.*

Article Info

Received date: 19 December 2025

Revised date: 22 December 2025

Accepted date: 06 January 2026

PENDAHULUAN

Kepribadian dan perkembangan psikologis seseorang sebagian besar dibentuk oleh keluarganya. Pendapat, perilaku, dan kemampuan anak dalam mengatur emosi sebagian besar dibentuk oleh pendekatan pengasuhan yang digunakan oleh orang tuanya. Pengasuhan otoriter, yang menekankan kontrol yang kuat, harapan tinggi akan kepatuhan, dan sedikit kehangatan serta komunikasi dua arah antara orang tua dan anak, adalah salah satu pendekatan pengasuhan yang masih sering digunakan di rumah tangga Indonesia (Pembayun & Mudhar, 2022).

Tanpa memberi kesempatan kepada anak-anak untuk menyuarakan pikiran atau emosi mereka, pola pengasuhan otoriter menempatkan orang tua sebagai pihak yang dominan dan anak-anak sebagai pihak yang tunduk. Anak-anak dengan sindrom ini mungkin mengalami gejala mental, termasuk rasa

takut yang luar biasa untuk melakukan kesalahan, rendah diri, dan ketergantungan pada otoritas (Moctar & Kahina, 2022). Pendekatan pengasuhan ini berdampak tidak hanya selama masa kanak-kanak tetapi juga selama masa remaja dan dewasa, yang menyebabkan kecemasan sosial, perasaan tidak aman, dan tantangan dalam membangun hubungan positif dengan orang lain (Louw & Rahmatulloh, 2024).

Istilah "Inner Child" digunakan untuk menggambarkan luka emosional masa kanak-kanak yang disebabkan oleh pengalaman pengasuhan yang melibatkan tuntutan tinggi dan sedikit dukungan emosional. Istilah "Inner Child" menggambarkan bagian dari diri seseorang yang menyimpan kenangan emosional dari tahun-tahun awal mereka, terutama yang tidak menyenangkan atau tidak memuaskan secara emosional. Di masa dewasa, bekas luka anak batin ini memengaruhi bagaimana orang memandang diri mereka sendiri, mengendalikan emosi mereka, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka (Loama & Suwarjo, 2025).

Ketidakmampuan mengendalikan emosi, kecenderungan untuk membebaskan tanggung jawab pada diri sendiri, rasa takut akan penolakan, dan pola hubungan yang disfungsi adalah tanda-tanda umum dari Inner Child yang terluka. Orang dengan gangguan ini sering membawa reaksi emosional mereka dari masa bayi hingga dewasa, merasa terintimidasi, diremehkan, atau tidak memenuhi harapan. Ini menyiratkan bahwa pengalaman orang tua selama masa kanak-kanak memiliki pengaruh besar pada kesehatan mental seseorang di kemudian hari (Furi & Rachmawati, 2025).

Mereka yang mengalami masalah inner child akibat pola pengasuhan otoriter seringkali gagal menyadarinya. Meskipun banyak orang menganggap peristiwa masa kanak-kanak sebagai hal yang biasa, sebenarnya hal itu memengaruhi kebiasaan kognitif dan perilaku yang kurang adaptif. Luka inner child dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih kompleks seperti rendahnya penerimaan diri, kecemasan berlebihan, dan hambatan terhadap pertumbuhan sosial dan pribadi jika kondisi ini tidak ditangani dengan benar (Louw & Rahmatulloh, 2024).

Dalam hal membantu orang mengatasi masalah inner child yang disebabkan oleh pola pengasuhan otoriter, konseling individu merupakan alat yang sangat penting. Konseling individu adalah proses dukungan profesional tatap muka di mana seorang konselor bekerja dengan klien untuk membantu mereka memahami diri sendiri, meneliti pengalaman hidup, dan menyelesaikan kesulitan. Klien dapat merasa nyaman berbagi kenangan emosional masa kecil yang terpendam dalam hubungan terapeutik yang suportif dan simpatik (Ridwan & Asrori, 2021).

Konseling individual dapat membantu klien memahami hubungan antara masalah kejiwaan saat ini dan metode pengasuhan otoriter yang dialami selama masa kanak-kanak. Melalui proses konseling, individu dapat memperoleh teknik pengaturan emosi yang lebih adaptif, membangun kembali konsep diri yang lebih positif, dan meningkatkan tingkat kesadaran diri mereka. Akibatnya, konseling individual dapat digunakan untuk terus meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang, serta membantu mereka menyembuhkan luka batin anak-anak mereka (Mu'min & Wyhardes, 2024).

Penjelasan ini mengarah pada kesimpulan bahwa masalah inner child yang disebabkan oleh pola pengasuhan otoriter merupakan masalah serius yang perlu ditangani dalam program bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, untuk memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis terhadap pengembangan layanan konseling di Indonesia, penelitian tentang fungsi konseling individual dalam menangani masalah inner child yang berasal dari pola pengasuhan otoriter sangatlah penting.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, jenis penelitian deskriptif, karena tujuan penelitian adalah untuk memahami secara menyeluruh pengalaman individu terkait masalah inner child yang disebabkan oleh pola asuh otoriter, serta peran konseling individu dalam membantu mengatasi masalah tersebut. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk secara alami dan mendalam memahami makna, proses, dan perubahan yang dialami subjek penelitian.

Subjek penelitian ini adalah individu yang telah mengikuti layanan konseling individu dan telah mengalami pola asuh otoriter dari orang tua mereka. Subjek dipilih melalui metode *purposive sampling*. Subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti bersedia menjadi informan, pernah mengalami pola asuh otoriter, dan memiliki kemampuan untuk menceritakan pengalamannya secara terbuka. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam. Wawancara ini dilakukan secara semi-terstruktur sehingga peneliti dapat membuat pertanyaan dan subjek dapat menjelaskan pengalaman mereka sendiri. Peneliti melihat perubahan sikap dan reaksi emosional subjek melalui observasi selama konseling selain wawancara. Catatan konseling digunakan sebagai data pendukung. Analisis data dilakukan dengan mengumpulkan semua data dari observasi, dokumentasi, dan wawancara kemudian, informasi yang relevan dengan fokus penelitian dipilih dan disajikan dalam narasi deskriptif. Pada tahap terakhir, penarikan kesimpulan dilakukan untuk menjelaskan bagaimana konseling individu dapat membantu mengatasi masalah internal anak yang disebabkan oleh pola asuh yang otoriter.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh dari analisis mendalam terhadap tiga klien yang menerima layanan konseling individual dan memiliki riwayat pola asuh otoriter. Ketiga subjek memiliki pengalaman emosional masa kecil yang sebanding, terutama dalam hal tuntutan kepatuhan yang tinggi, kurangnya ruang untuk mengekspresikan perasaan, dan dominasi pengambilan keputusan oleh orang tua. Kondisi ini mempengaruhi pembentukan luka di dalam anak, yang berlanjut hingga remaja dan awal dewasa.

Sejak kecil, subjek AP mengatakan bahwa ia merasa harus selalu benar dan memenuhi ekspektasi orang tuanya agar tidak dimarahi atau dianggap mengecewakan. Rasa takut kehilangan kasih sayang diciptakan oleh pola asuh yang menekankan hasil daripada proses dan memperbesar kesalahan kecil. Ada kecenderungan untuk menjadi perfeksionis, takut gagal, dan merasa tidak pernah cukup baik meskipun telah berusaha sekuat tenaga. AP mengalami kelelahan emosional sebelum konseling, mudah stres, sulit santai, dan terbiasa menyimpan emosi negatif. Pada tahap awal konseling, konselor membantu AP mengidentifikasi hubungan antara respons emosionalnya saat ini dan pola asuh otoriter. AP mulai menyadari bahwa luka *inner child* yang dialaminya berasal dari kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi di masa kecilnya melalui pendekatan eksploratif dan validasi emosi.

Setelah sesi konseling, terjadi perubahan yang signifikan. AP lebih mampu membedakan kebutuhan orang tuanya dari kebutuhan dirinya sendiri. AP menunjukkan peningkatan penerimaan diri, kesadaran emosi, dan kemampuan untuk mengendalikan perasaan mereka dengan lebih rasional. AP juga mulai berani mengungkapkan perasaannya dan memahami bahwa menyampaikan perasaan adalah bagian dari kesehatan psikologis.

BR menggambarkan pengalaman masa kecil dengan orang tua yang sangat tegas, menuntut kepatuhan mutlak, dan jarang memberikan penjelasan atas hukuman yang diterapkan. Situasi ini membuat BR terbiasa menahan pendapat dan menutup diri karena takut dianggap membangkang. Secara emosional, BR sering merasa tidak dihargai, sedih, dan kecil ketika keinginannya tidak didengarkan. Sampai hari ini, dampak pengalaman tersebut masih dirasakan. Ini ditandai dengan perubahan suasana hati yang signifikan, kecemasan berbicara di depan umum, dan keraguan menyampaikan pendapat. Karena kesulitan mengelola emosinya dan keinginan untuk memahami pengalaman masa kecilnya yang masih memengaruhinya, BR mengikuti konseling individu.

Selama konseling, konselor menggunakan teknik imajinasi dan pertanyaan reflektif untuk membantu BR mengenali bagian dirinya di masa kecil (*inner child*), yang masih membawa luka emosional. Konselor menggali pengalaman masa kecil BR melalui cerita bebas dan refleksi emosi. BR awalnya merasa malu dan sedih saat membahas pengalaman tersebut, tetapi seiring berjalannya sesi, mereka merasa lebih lega karena dipahami tanpa dihakimi. Setelah konseling, BR menunjukkan peningkatan kemampuan untuk mengenali emosi, menunda tindakan impulsif, dan mulai menenangkan diri sebelum merespons keadaan emosional. Selain itu, klien mengalami perubahan cara mereka melihat masa lalu mereka: dari yang dianggap sebagai beban menjadi pengalaman yang dapat dipelajari dan diolah dengan cara yang lebih sehat.

GS mengalami pola asuh otoriter yang ditandai dengan aturan ketat, tuntutan tinggi pada pendidikan, dan sedikit kesempatan untuk menyuarakan pendapatnya. Sejak kecil, GS terbiasa diam dan mengikuti keputusan orang tuanya karena merasa tidak diperhatikan pendapatnya. Ditunjukkan dengan kurangnya kepercayaan diri, ketakutan berbuat salah, dan ketergantungan pada pengambilan keputusan.

Pada tahap awal konseling, konselor membantu GS mengidentifikasi perasaan yang tersimpan selama ini dan hubungannya dengan pengalaman masa kecil mereka. Untuk meningkatkan rasa aman selama sesi konseling, pendekatan eksploratif, refleksi perasaan, dan latihan relaksasi digunakan. GS awalnya merasa canggung, tetapi dia mulai menjadi lebih terbuka dan mampu menerima perasaannya. Setelah konseling individu, GS menunjukkan keberanian yang lebih besar untuk menyuarakan pendapatnya, kemampuan untuk mengendalikan kecemasan, dan penerimaan diri yang lebih positif. GS mulai melihat dirinya sebagai orang yang memiliki potensi dan nilai dan berhenti mengkritik dirinya sendiri karena pengalaman masa lalunya. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dialami oleh ketiga klien, pola asuh ini ditandai dengan kecemasan, kesulitan mengendalikan emosi, konsep diri negatif, dan ketakutan untuk mengungkapkan perasaan. Konseling individu membantu klien mengenali hubungan antara masalah psikologis mereka saat ini dan pengalaman masa kecil mereka, yang memungkinkan mereka untuk memahami sumber masalah tanpa menyalahkan diri mereka sendiri.

PEMBAHASAN

Penemuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa pola asuh yang otoriter memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan emosional anak. Anak-anak tumbuh dengan ketakutan berbuat salah, rendahnya kepercayaan diri, dan kesulitan mengelola emosi karena kontrol yang ketat, tuntutan kepatuhan tinggi, dan kurangnya kehangatan emosional. Hal ini sejalan dengan pendapat (Pembayun & Mudhar, 2022) yang mengatakan bahwa pola asuh yang otoriter menghambat pertumbuhan kemandirian anak dan kemampuan mereka untuk mengontrol emosi mereka.

Ketiga klien menunjukkan tanda-tanda anak muda yang terluka, seperti perasaan tidak dihargai, kecemasan berlebihan, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. (Loama & Suwarjo, 2025) berpendapat bahwa pengalaman emosional yang tidak tervalidasi saat kanak-kanak akan disimpan dalam memori afektif dan memengaruhi respons emosional seseorang saat mereka dewasa. Hasilnya jelas terlihat pada AP, BR, dan GS yang masih membawa emosi masa kecil ke dalam kehidupan mereka sekarang.

Dalam penelitian ini, peran konseling individu terlihat pada pembentukan hubungan terapeutik yang aman, empatik, dan tidak menghakimi. Dengan hubungan ini, klien dapat mengungkapkan emosinya yang selama ini tertutup. Hal ini sesuai dengan teori konseling individual yang menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian konselor dalam proses pemulihan psikologis (Ridwan & Asrori, 2021)

Selain itu, konseling individu membantu klien membangun kesadaran diri (*self-awareness*) dengan memberi mereka pemahaman bahwa kesulitan yang mereka alami bukan hanya masalah pribadi mereka, tetapi akibat dari pengalaman pengasuhan sebelumnya. Menurut (Mu'min & Wyhardes, 2024)

konseling individu dapat membantu reorganisasi kognitif dan emosional klien. Oleh karena itu, hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu memiliki peran penting dalam membantu pemulihan luka inner child yang disebabkan oleh pola asuh otoriter. Konseling tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga pengembangan, itu membantu klien menjadi lebih sadar diri, belajar mengelola emosinya, dan menjadi lebih percaya diri dan mandiri.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa masalah dalam anak akibat pola asuh otoriter ditandai oleh pengalaman masa kecil yang penuh tuntutan, minim dukungan emosional, dan keterbatasan dalam mengekspresikan perasaan dan pendapat. Kondisi ini menyebabkan luka emosional yang dibawa hingga remaja dan dewasa, seperti kecemasan berlebihan, kesulitan mengelola emosi, rasa takut berbuat salah, dan kecenderungan untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan keyakinan. Temuan ini secara konsisten terlihat pada ketiga subjek penelitian yang memiliki latar belakang pola asuh otoriter.

Konseling individu memberikan tempat yang aman bagi klien untuk mempelajari pengalaman masa kecil mereka dan menemukan hubungan antara pola pengasuhan mereka dan kondisi psikologis mereka saat ini. Konseling membantu klien mengenali luka inner child, memvalidasi emosi yang selama ini terpendam, dan membangun kesadaran diri terhadap sumber masalah melalui hubungan terapeutik yang empatik dan tidak menghakimi. Konseling individu juga membantu klien memahami bahwa kesulitan mereka berasal dari pengasuhan sebelumnya daripada kesalahan pribadi.

Setelah konseling individual, klien mengalami perubahan yang positif. Klien menunjukkan peningkatan kemampuan untuk mengelola emosi mereka, penerimaan diri yang lebih baik, keberanian untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan mereka, dan penurunan kecemasan dan ketakutan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling individu sangat membantu mengatasi masalah anak dalam yang disebabkan oleh pola asuh otoriter, baik dalam hal pemulihan emosional maupun pengembangan kesehatan psikologis klien secara keseluruhan.

REFERENSI

- Furi, F. A. R., & Rachmawati, I. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Otoriter Terhadap Penerimaan Diri Siswa SMP. *Teaching, Learning and Development*, 3(1), 36–41. <https://doi.org/10.62672/telad.v3i1.41>
- Loama, R. T., & Suwarjo. (2025). Hidden Wounds of the Inner Child : A Systematic Review on The Psychological Effects of Childhood Trauma in Adulthood. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(2), 210–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i2.6088>
- Louw, N. N., & Rahmatulloh, A. R. (2024). Orang Tua vs Anak : Kajian Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.26486/intensi.v2i1.3835>
- Moctar, D. R. F. F., & Kahina, D. I. (2022). Hubungan Pola Asuh Otoriter Orang Tua Dengan Sikap Insecure Pada Siswa. *PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 10–18. <https://doi.org/10.47945/publik>
- Mu'min, H., & Wyhardes. (2024). Penerapan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan teknik ABCD (Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa). *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1), 127–141.
- Pembayun, E. P., & Mudhar. (2022). Pengaruh Pola Asuh Otoriter Terhadap Kemandirian Anak. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(3), 96–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1381>
- Ridwan, & Asrori. (2021). *Pendekatan Bimbingan Konseling Di Sekolah*. Zamron Pressindo.