

# BAB I

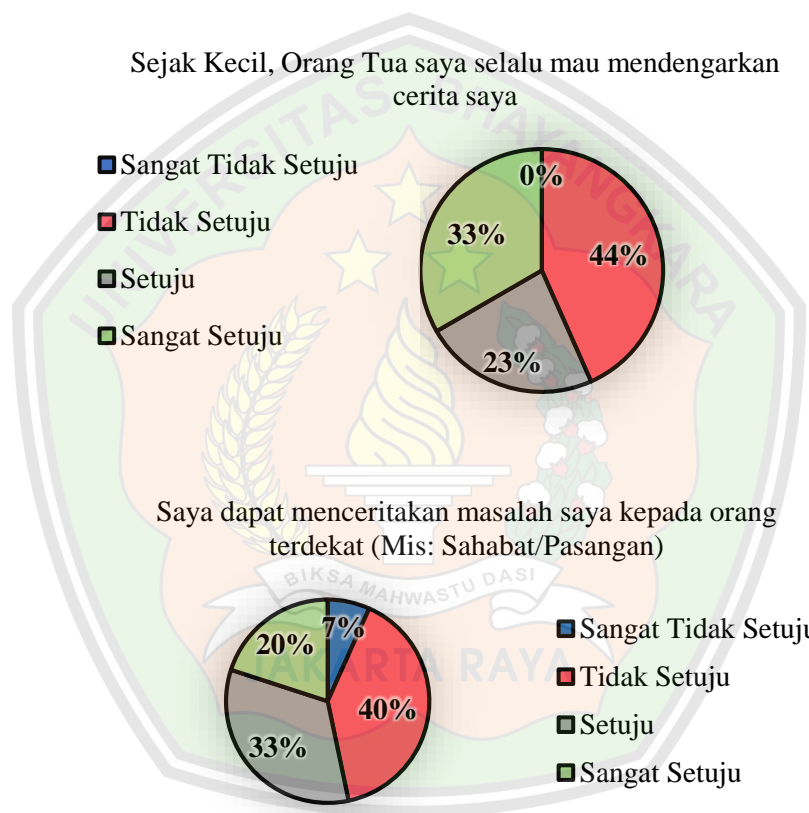
## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kehidupan sehari-hari manusia pada era digital ini tidak lepas dari media sosial (Saputri, 2023). Salah satu manfaat dari media sosial adalah sarana pertukaran dan mendapatkan informasi, termasuk informasi yang berkaitan dengan psikologi (Pratama & Rahmayanti, 2023). Belakangan ini, isu kesehatan mental menjadi marak diperbincangkan oleh kalangan muda (Firamadhina & Krisnani, 2021). Oleh itu, dalam beberapa waktu lalu banyak konten yang membahas tentang kesehatan mental menjadi konten yang banyak disebar melalui media sosial, seperti Instagram, *Youtube*, Tik Tok, dsb (Pratama & Rahmayanti, 2023). Salah satu konten kesehatan mental yang menjadi sorotan di media sosial belakangan ini ialah maraknya *trend inner child* (Izzati, 2023).

Uniknya, para kreator yang mengikuti *trend* tersebut cenderung mengatasnamakan keluarga, terutama orang tua yang dirasa tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan afektif mereka. Secara singkat, para kreator menjelaskan bahwa ikatan emosional dengan orang tua yang kurang baik menjadi penyebab *inner child* yang dimiliki. Hal inilah yang mendasari banyak individu usia dewasa awal menduga-duga bahwa gejala kesehatan mental yang mengganggu usia dewasa awal saat ini merupakan sebab dari pengalaman masa kecilnya. Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian Putri et al., (2022) memaparkan bahwa tidak sedikit generasi muda saat ini yang menginjak usia dewasa awal cenderung merasa tidak percaya diri, cemas, dan tidak mampu menghargai diri sendiri. Oleh karena itu, hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti apakah benar ada pengaruh dari peran keluarga yang dilihat dari gaya kelekatan orang tua terhadap terbentuknya *inner child* pada individu usia dewasa awal.

Berdasarkan konten-konten *inner child* yang terdapat di media sosial Tik Tok, para kreator dalam konten tersebut cenderung menunjukkan bahwa perilaku individu usia dewasa awal saat ini berasal dari kejadian masa kecil yang belum terpenuhi oleh orang tua. Adapun peneliti melakukan survey awal kepada 30 responden kepada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berada pada rentan usia 20-25 tahun. Dalam survey awal ini, menggunakan 4 kategori alternatif jawaban. Berikut adalah hasilnya:



Gambar 1.1 Grafik Hasil Survey Awal

Hasil survey awal menunjukkan bahwa sebanyak 40% responden merasa tidak dapat menceritakan masalahnya dengan orang terdekat dan sebesar 43% responden merasa bahwa sejak kecil, orang tua mereka tidak mau mendengarkan cerita mereka. Hal ini berkaitan dengan konsep *inner child* yang muncul akibat kebutuhan mereka yang tidak terpenuhi sehingga

cukup banyak perilaku individu pada usia dewasa awal yang tidak terlepas dari pengalaman mereka pada masa anak-anak (Surianti, 2022).

Masa dewasa awal merupakan permulaan dari tahap baru dimana individu dapat mengambil bagian dalam tujuan hidup yang telah dipilih dan mampu menentukan kedudukan dirinya dalam kehidupan (Iriani & Ninawati, 2005). Andrea et al., (2022) menyatakan usia dewasa awal sudah mulai mengeksplorasi dirinya untuk menjadi mandiri. Putri (2018) menambahkan, pada tahap ini individu akan mulai memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam berperan di tengah masyarakat serta sebagai tahap untuk merintis karir dan menjalin hubungan yang lebih dalam baik dengan lawan jenis maupun dengan sesama jenis. Akan tetapi, *inner child* individu yang mengalami terluka dapat mengganggu perkembangan pada dewasa awal, khususnya pada sikap mereka dalam menghadapi kenyataan saat dewasa (Prastowo, 2023).

*Inner child* tercipta dari perasaan dan emosi dalam jiwa yang masih berada pada proses perkembangan dan akan mempengaruhi kepribadian serta perilaku individu (Muttaqin et al., 2023). *Inner child* mewakili pikiran dan perasaan pada masa anak-anak yang melibatkan respons, emosi, dan sikap pada diri sendiri maupun orang lain (Suryana & Latifa, 2023). Secara singkat, *inner child* ialah wujud ego dari anak (Mufidah & Isya, 2020).

Whitfield berpendapat bahwa setiap individu pasti memiliki *inner child* yang akan menetap dan melekat (Laela & Rohmah, 2021). *Inner child* mempunyai 2 sisi, yaitu sisi positif dan sisi negatif (Dewi et al., 2023). *Inner child* yang positif, cenderung akan menjadikan individu energik, bersemangat, dsb (Bintara & Santoso, 2022). Sementara *inner child* individu yang negatif ditandai dengan timbulnya perasaan-perasaan negatif seperti tidak dipercaya, tidak dicintai, emosi yang tidak stabil, menjadi *over* protektif, serta selalu membandingkan diri dengan orang lain (Muttaqin et al., 2023). Secara garis besar, *inner child* yang terluka dapat

menunjukkan masalah yang berkaitan dengan kepercayaan, keintiman serta ketergantungan dalam sebuah hubungan (Surianti, 2022).

*Inner child* yang terluka dapat menimbulkan masalah di masa depan jika tidak disembuhkan atau ditangani dengan baik (Laela & Rohmah, 2021). Hal tersebut didukung oleh penelitian Muttaqin et al., (2023) yang menuturkan *Inner child* yang terluka dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi atau mengganggu pikiran, perasaan maupun perilaku individu. Pendapat tersebut sejalan dengan hasil penelitian Kitamura & Nagata (2014) yang menjelaskan bahwa trauma yang terjadi pada masa anak-anak akan selalu membekas hingga individu tersebut dewasa dan mempengaruhi penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain.

Pengalaman masa lalu yang traumatis dapat mengganggu fungsi kognitif, afektif ataupun fungsi sosial sehingga membuat individu mengalami kesulitan pada tahap perkembangan selanjutnya (Hasanah & Ambarini, 2018). Individu yang memiliki pengalaman traumatis cenderung memiliki kemampuan pengendalian diri yang rendah, perasaan negatif, gangguan dalam membangun hubungan dengan orang lain hingga gangguan tidur (Dewi et al., 2023).

Individu yang tidak menyadari atau membiarkan *inner child*-nya terluka dapat memberikan pengaruh buruk saat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Laela & Rohmah, 2021). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Dewi et al., (2023) yang menjelaskan bahwa sikap individu pada *inner child*-nya akan memberikan dampak dalam kehidupan individu, seperti pada aspek pertemanan, pekerjaan, percintaan, hingga bagaimana individu mengendalikan emosi.

*Inner child* yang dimiliki individu pada usia dewasa tidak pernah lepas dari peranan orang tua (Kartasasmita et al., 2023). Hal tersebut berkaitan dengan penelitian Muttaqin et al., (2023) yang menjelaskan bahwa pengasuhan dari orang tua memberikan pengaruh terhadap kepribadian dan jiwa anak. Pendapat tersebut diperkuat oleh penelitian Subali &

Chusairi (2020) yang menjelaskan bahwa kualitas keluarga yang positif berdampak baik terhadap kesejahteraan individu usia dewasa.

Orang tua menjadi figur utama terhadap kemajuan dan perkembangan anak (Ruli, 2020). Orang tua selaku orang pertama yang berhubungan dengan anak mempunyai tanggung jawab untuk memenuhi segala aspek kebutuhan anak, baik yang bersifat biologis, sosiologis, maupun psikologis hingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal (Rahmatunnisa, 2019). Akan tetapi, tidak sedikit dari orang tua yang hanya mengutamakan kebutuhan-kebutuhan anak yang bersifat fisik atau materi saja, sementara kebutuhan-kebutuhan yang bersifat emosional dan psikologis di kesampingkan. Padahal, pertumbuhan dan perkembangan anak secara emosional dan psikologis tidak kalah penting dengan kebutuhan lainnya (Mustofa, 2022).

Anak yang tumbuh dan berkembang secara emosional dengan baik dapat berpengaruh pada tahap perkembangan selanjutnya (Sari et al., 2018). Hal tersebut karena anak merupakan individu yang dinamis, aktif serta mampu belajar melalui apa yang mereka lihat, dengar, dan rasakan melalui pengalaman di lingkungan sekitarnya (Anggraini et al., 2020). Berbagai tindakan, ucapan serta perilaku yang dilakukan oleh orang tua kepada anaknya dapat menjadi cerminan dalam kehidupan anak di tahap selanjutnya (Diananda, 2020).

Hasil studi Laela & Rohmah (2021) menyatakan bahwa perkembangan seorang anak dapat dipengaruhi oleh sikap dan perilaku orang tua mereka. Menambahkan pendapat sebelumnya, hal tersebut dikarenakan secara psikologis orang tua berperan penting dalam pengelolaan emosi anak, pola asuh yang orang tua berikan dapat berpengaruh pada perkembangan sosioemosional seorang anak (Fitri et al., 2023). Oleh sebab itu, lingkungan keluarga merupakan faktor utama dalam memahami kesehatan fisik dan psikologis individu sepanjang hidupnya (Hasanah & Ambarini, 2018).

Perilaku anak yang tidak dikehendaki dapat dijadikan sebagai gambaran dari keadaannya dalam keluarga (Agustin et al., 2022). Adapun Gilbert Highest menuturkan bahwa sebagian besar kebiasaan yang dimiliki anak berasal dari keluarga (Diananda, 2020). Artinya, kondisi keluarga yang membuat aman dan nyaman, orang tua yang suportif, serta lingkungan yang positif merupakan faktor penting dalam menjaga psikologis anak (Hasanah & Ambarini, 2018). Pendapat tersebut diperkuat oleh pernyataan Sasmitha et al., (2023) menjelaskan bahwa hubungan antara orang tua dan anak akan lebih berkualitas apabila orang tua yang dapat memberikan kenyamanan, kehangatan, kepercayaan serta empati pada keinginan anak.

Keluarga yang tidak mau terbuka dan bersikap jujur, memiliki perasaan cinta dan perhatian serta orang tua yang tidak mau menghargai, mendengarkan serta menerima perasaan anak, maka keluarga tersebut mengalami disfungsi yang berdampak pada perkembangan psikologis anak (Putri et al., 2022). WHO (2018) menuturkan bahwa disfungsi keluarga yang menyebabkan pengalaman traumatis individu pada masa kecilnya dapat berpengaruh terhadap rentannya masalah psikologis (Hasanah & Ambarini, 2018). Maknanya, keluarga yang memiliki hubungan harmonis berpengaruh positif pada anak saat berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya (Wahyuti & Syarief, 2016).

Psikologis anak yang sehat dapat membuatnya tumbuh dan berkembang menjadi individu yang memiliki integritas dan dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain (Anggraini et al., 2020). Kondisi perasaan batin yang tenang serta tenteram sehingga menimbulkan rasa menghargai orang disekitarnya merupakan tanda psikologis yang sehat (Fatahya & Abidin, 2022). Kesehatan mental yang positif dapat terwujud dari kedekatan emosional antara anak dengan orang tua karena terciptanya rasa aman (Rickey & Fikry, 2023).

Ikatan dengan orang tua cenderung akan membentuk kelekatan pada anak di masa awal kehidupannya (Agustin et al., 2022). Kelekatan adalah ikatan emosional antara dua individu yang memiliki perasaan kuat satu sama lain dan melakukan bersama untuk mempererat hubungan tersebut (Rahmatunnisa, 2019). Melengkapi pendapat sebelumnya, Savage (2014) menyatakan bahwa kelekatan antara orang tua dengan anak memiliki peranan yang penting dalam beragam aspek psikososial individu (Sasmitha et al., 2023).

Hasil studi Mortazavi (2012) menuturkan ketika kelekatan dimiliki oleh anak dan orang tua, dapat diartikan bahwa anak tidak mudah terjerumus pada perilaku negatif karena kebutuhan emosionalnya terpenuhi (Rickey & Fikry, 2023). Youngblade dan Belsky menambahkan bahwa kelekatan dari keluarga membuat anak mampu menyelesaikan konflik dan berinteraksi lebih positif dengan orang-orang di sekitarnya (Rahmatunnisa, 2019).

Anak yang memperoleh kelekatan aman dengan orang tua cenderung merasakan adanya perasaan saling percaya dan memiliki komunikasi yang hangat dengan orang tua (Purnama & Wahyuni, 2018). Bela (2021) menjelaskan bentuk kelekatan aman dapat berupa perilaku mampu mendengarkan dan memahami perasaan anak, adanya perasaan saling mempercayai, membimbing serta selalui menyayangi anak. Penelitian Kushernanda et al., (2023) menambahkan bahwa anak yang terbiasa mengungkapkan perasaan dan menyampaikan pendapatnya kepada orang tua, akan membuatnya juga mampu lebih leluasa menyampaikan perasaan dan pendapatnya kepada orang lain, termasuk bersedia mendengarkan orang lain. Adapun pendapat dari Miklincer menyatakan bahwa bahwa anak dengan kelekatan aman dari orang tua cenderung memiliki kedekatan interpersonal dan merasa nyaman berada di dalam suatu hubungan, serta mempunyai *self esteem* yang positif (Rahmatunnisa, 2019).

Akan tetapi, berdasarkan fenomena dalam *trend inner child*, para kreator menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang memiliki *inner child* negatif ditunjukkan melalui hubungan individu dengan orang tuanya dari kecil yang kurang diapresiasi, didengarkan, bahkan selalu dibandingkan oleh orang tua sejak kecil. Hal ini merujuk pada *insecure attachment* atau gaya kelekatan tidak aman yang berkaitan dengan penelitian Irzalinda et al., (2022) bahwa kebutuhan kelekatan anak yang kurang terpenuhi membuat anak cenderung lebih pasif terhadap lingkungan dan memerlukan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi dengan lingkungan baru.

Hasil studi (Mubasyiroh et al., 2017) yang menunjukkan bahwa orang tua yang cenderung menjatuhkan atau merendahkan anak akan berdampak pada kesehatan psikologis anak, seperti menyebabkan perasaan tidak aman dan stres. Selaras dengan hal tersebut, WHO juga mengatakan anak yang memiliki pengalaman negatif baik di rumah maupun di sekolah dapat berdampak buruk pada perkembangan kognitif dan emosionalnya (Hasanah & Ambarini, 2018). Anak yang berada pada keluarga yang sering konflik, mendapatkan kekerasan dari keluarga, serta pengalaman-pengalaman negatif lainnya memiliki risiko gangguan psikologis lebih tinggi.

Peran dari orang tua sangat penting agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal baik secara biologis maupun secara psikologis serta sosiologisnya melalui pengalaman yang orang tua berikan. Karena pada intinya, ikatan antara orang tua dengan anak adalah sumber dari afektif serta kognitif bagi anak (Sari et al., 2018). Maknanya, orang tua harus memberikan lingkungan dan pengalaman yang positif untuk perkembangan psikologis anak (Ersami & Wardana, 2023). Hal tersebut selaras dengan pendapat Anggraini et al., (2020) yang menuturkan bahwa lingkungan dapat memberikan banyak pelajaran serta pengalaman terhadap proses perkembangan individu.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka kebutuhan di masa kecil yang tidak tuntas akan menciptakan *inner child* dalam diri individu di usia dewasa awal. Berdasarkan fenomena yang ada, *inner child* yang dimiliki individu usia dewasa awal cenderung bersifat negatif. Hal ini ditunjukkan melalui kepribadian yang memiliki permasalahan dengan kepercayaan, keintiman, bahkan sulit mengekspresikan emosi negatif. Hal tersebut terjadi karena sejak kecil, orang tua kurang mengapresiasi, sering membanding-bandingkan, bahkan tidak pernah mau mendengarkan perasaan anak. Hal inilah yang melatarbelakangi variabel *inner child* bersanding dengan variabel gaya kelekatan antara orang tua dengan anak.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa faktor utama yang menciptakan *inner child* adalah kesalahan pola asuh dari orang tua (Triuntari, 2023). Pola asuh ini sangat berpengaruh dalam berbagai aspek pada perkembangan hubungan orang tua dan anak, terutama kelekatan antara orang tua dengan anak (Anggraini et al., 2020). Oleh sebab itu, peneliti menggunakan gaya kelekatan orang tua-anak sebagai variabel yang memengaruhi *inner child* pada individu usia dewasa awal.

Topik *inner child* juga menjadi isu yang penting untuk diteliti dan ditangani agar tidak banyak individu yang menjadi korban dari *inner child* yang terluka. Hal tersebut di maksudkan agar individu mampu memunculkan perasaan penerimaan diri untuk mencapai aktualisasi diri dengan menyikapi *inner child*-nya. Adapun alasan peneliti mengambil topik ini ialah peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian ini karena sebagian penelitian sudah mengkaji terkait pengaruh kelekatan orang tua pada anak dan perkembangan psikologis anak, namun peran *inner child* dalam penelitian sejenis masih merupakan aspek yang kurang dipahami secara mendalam.

Fokus penelitian ini adalah mengkaji peran keluarga, terutama gaya kelekatan yang didapatkan individu dari orang tua mereka dan bagaimana

peran tersebut tetap dapat melekat pada anak hingga ia berada pada tahap dewasa. Selain itu, *urgensi* dari penelitian ini adalah meninjau *inner child* yang belum terpenuhi pada individu di usia dewasa yang berasal dilihat dari gaya kelekatan dengan orang tua mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya kelekatan antara orang tua pada anak terhadap *inner child* yang dimiliki individu usia dewasa awal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan keilmuan serta wawasan kepada mahasiswa, pembaca, maupun masyarakat umum, khususnya para orang tua. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sebuah rujukan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan Hasil penelitian Hasanah & Ambarini (2018) menuturkan bahwa keluarga yang disfungsi dapat menyebabkan trauma yang berpengaruh pada tahap perkembangan anak selanjutnya. Akan tetapi, peneliti belum membahas lebih jauh mengenai peran dari *inner child* pada individu usia dewasa yang mengalami trauma.

Hasil penelitian Agustin et al., (2022) menjelaskan bahwa kelekatan antara orang tua dengan anak dan kontrol diri dapat dijadikan sebagai dasar untuk memprediksi perilaku agresif. Namun, hal yang menjadi keterbatasan adalah peneliti tidak mendalami apakah perilaku agresif tersebut memengaruhi atau bagaimana perilaku agresif tersebut pada individu di tahapan selanjutnya.

Penelitian dari Surianti (2022) dapat menjelaskan asal mula *inner child* yang dan metode yang dilakukan untuk mengatasinya. Akan tetapi, dalam penelitian tersebut terbatas pada sumber data yang bersifat sekunder dan kurang adanya pembahasan lebih jauh mengenai peran gaya kelekatan antara orang tua dengan anak serta hanya berfokus pada *inner child* yang terluka saja.

Hasil studi (Permatasari et al., 2023) pengalaman menyakitkan dari keluarga akan melukai *inner child* individu yang dapat membawa luka batin hingga usia dewasa. Namun demikian, dalam jurnal tersebut hanya menekankan pada keharmonisan keluarga, tidak membahas mengenai kelekatan antara orang tua dan anak untuk menjadi keluarga yang harmonis.

Penelitian dari Kartasasmita et al., (2023) mengemukakan bahwa peran pengasuhan dari orang tua memiliki dampak terhadap *inner child* individu di usia dewasa nya yang membentuk sikap kurang dewasa sehingga disebut dengan istilah *Peter Pan Syndrome*. Akan tetapi, dalam penelitian tersebut tidak membahas mengenai gaya kelekatan antara orang tua dengan anak, melainkan hanya membahas mengenai gaya pengasuhan orang tua.

Berdasarkan penjabaran kesenjangan dan keterbatasan penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh gaya kelekatan antara orang tua-anak terhadap *inner child* yang dimiliki individu pada usia dewasa awal?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gaya kelekatan antara orang tua-anak terhadap *inner child* yang dimiliki individu usia dewasa awal.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi para mahasiswa, pembaca, maupun masyarakat, khususnya para orang tua agar dapat memberikan pengasuhan serta pengalaman yang

positif untuk kesehatan psikologis anak pada tahap perkembangan selanjutnya.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran, khususnya para orang tua dalam membentuk dan membangun gaya kelekatan kepada anak serta mewujudkan dan mengimplementasikan gaya kelekatan yang positif kepada anak.

