

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pemuda

Pemuda merupakan masa dimana individu mulai masuk dalam periode penting pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai dari usia 20-30 tahun.¹⁹ Masa ini juga disebut masa dewasa awal. Masa dimana kaum muda mulai mencari jati diri yang menyebabkan kaum muda bergerak sesuai dengan keinginan tanpa pertimbangan dan pemikiran bijak. Kaum muda pun memiliki perkembangan kejiwaan yang turut mempengaruhi totalitas kehidupannya baik dari segi pikiran maupun tindakan. Pengaruh tersebut nampak dari cara kaum muda berpikir tentang diri sendiri, orang tua dan orang lain.²⁰ Menurut Hurlock, ciri-ciri psikologis masa dewasa awal, yaitu penuh dengan ketegangan emosional sehingga seringkali pada masa ini mengalami ketakutan-ketakutan dan kekhawatiran-kekhawatiran.²¹ Pada masa inipun penerimaan diri mulai dipengaruhi oleh penghargaan yang realistis dimana individu mulai menentukan sendiri harapan yang disesuaikan oleh pemahaman dan kemampuan yang dimiliki bukan dengan apa yang dikatakan atau pemahaman orang lain.

Pada masa dewasa awal, individu mulai memilih keakraban dalam sebuah relasi. Hubungan heteroseksual yang saling memberi dan mengasihi merupakan sebuah norma dalam tahun-tahun pada masa ini. Pada tahap ini, individu sudah mulai memikirkan cinta, seks, keluarga. Pemikiran-pemikiran akan kebutuhan tersebut tentu tidak lepas dari pengawasan dan bimbingan orang tua sehingga individu mampu menempatkan dan mendapatkan kebutuhan-kebutuhan tersebut atas dasar yang baik.²²

¹⁹ Selvester M. Tacoy, *Kunci Sukses Melayani Kaum Muda* (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2009).

²⁰ *Ibid.*, 11–12.

²¹ Alifia Fernanda Putri, “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya” (2019), <https://scholar.google.co.id>.

²² Paul D. Meimer, *Pengantar Psikologi Dan Konseling Kristen* (Yogyakarta: Andi, 2004), 55.

Atau dengan kata lain, Allah memberikan tanggungjawab kepada orangtua dalam mendidik anak-anaknya.

Allah telah memberikan tanggungjawab yang luar biasa kepada orangtua untuk mendidik orang muda menurut jalan yang benar (Ams. 22:6). Didikan orangtua selama enam tahun pertama akan sangat berpengaruh terhadap individu dalam melihat, menilai dan menjalani kehidupannya pada enam puluh tahun atau tujuh puluh tahun bahkan berpengaruh pada kebahagiaan atau sukacita serta kesuksesan individu. Anak yang tidak diberi “keluasan” dalam mengekspresikan perasaan ataupun kebutuhan pada usia anak-anak akan menekan perasaan tersebut ke alam bawah sadar yang tanpa disadari sangat berpengaruh saat usia dewasa. Allah sangat memperhatikan anak-anak. “Lalu Allah membawa anak-anak kecil kepada Yesus, supaya Ia menjamah mereka; akan tetapi murid-murid-Nya memarahi orang-orang itu” (Mrk. 10:13). Murid-murid berpikir bahwa Yesus sedang sibuk berbicara dengan orang dewasa sehingga menegur anak-anak untuk datang pada Yesus.²³ Dalam hal ini nampak bahwa Yesus begitu memperhatikan dan sangat mendahulukan anak-anak.

Memberikan keluasan pada anak dalam mengekspresikan perasaan merupakan bagian dari mengajar anak memahami perasaan dan diri sendiri. Keluasan dalam hal ini bukan berarti membiarkan anak tanpa pengawasan orang tua. Orang tua diberi tanggungjawab dalam membesarkan dan mengawasi apapun yang dilakukan oleh anak-anaknya sehingga anak akan lebih mampu ketika menjalani masa dewasa. Pengalaman masa lalu yang buruk dan belum terselesaikan memenjarakan individu dalam luka batin sehingga menghalangi cahaya kehendak Allah dalam menerangi kehidupan individu. Individu yang harusnya berkarya pada masa muda terbelenggu

²³ Ibid., 58.

dalam luka akibat pengalaman buruk masa kanak-kanak.²⁴ Pengalaman buruk pada masa kanak-kanak terjadi baik karena disadari maupun ataupun karena tidak disadari. Dalam artian bahwa, individu pada masa kanak-kanak tidak mengetahui peristiwa yang dialaminya akan berdampak pada masa dewasa atau masa muda. Pemuda ataupun pemudi dengan pengalaman masa lalu yang “buruk” tidak terlepas dari bimbingan ataupun arahan dalam menjalani masa dewasa. Pada masa ini bimbingan dan arahan tetap dibutuhkan oleh pemuda ataupun pemudi sehingga tidak seperti “layangan putus terbawa angin” yang kehilangan arah.

Krisis disebabkan oleh banyak faktor. Krisis merupakan masalah yang bagi kebanyakan orang tidak serius tetapi bagi orang-orang tertentu mempunyai arti khusus sehingga menjadi masalah yang hebat bagi orang tersebut.²⁵ Kadangkala individu yang berada dalam keadaan krisis kelihatan bingung atau memberikan reaksi-reaksi dengan cara yang aneh.²⁶ Dalam reaksi serta keadaan yang kalut, individu yang berada dalam kondisi ini membutuhkan atau mengharapkan pertolongan dari orang lain. Pada kondisi krisis, individu sedang berkonflik dengan perasaaklienya.

Pemuda memiliki daya juang, daya menegakkan diri dan membentuk masa depan sendiri. Mencapai status kedewasaan dalam keluarga harus didahului dengan mengurangi dan membatasi sifat-sifat serta cara-cara yang masih kekanak-kanakan. Setiap tindakan yang dilakukan didasari oleh pertimbangan serta perencanaan. Dalam pengelolaan ini, individu masih membutuhkan bimbingan, pandangan-pandangan dan pendapat-pendapat sehingga individu tidak hanya menafsirkan kedewasaan semata-mata hanya sebagai pembebasan diri.²⁷ Individu yang berada dalam krisis di bawa

²⁴ Les Morgan, *Mencabut 7 Ilalang Perusak Masa Remaja* (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2004),

²⁵ Norman Wright, *Konseling Krisis* (Malang: Gandum Mas, n.d.), 11.

²⁶ *Ibid.*, 13.

²⁷ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Muda-Mudi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004), 11–19.

pada sebuah kondisi dimana individu tersebut mampu mengelola krisis yang dialami dengan baik sehingga tidak mempengaruhi dalam menjalani kehidupan.

Pemuda dalam krisis karena pengalaman masa lalu yang kadangkala menyebabkan kehilangan kontrol di bawa pada kondisi untuk menerima kenyataan sehingga kehidupan yang dijalani tidak lepas kendali. Lepas kendali dalam hal ini berarti tidak berujung pada pelampiasan terhadap obat-obat terlarang, minuman keras, pergaulan bebas dan berbagai penyimpangan yang tidak sesuai dengan norma atau kehendak Tuhan.²⁸ Krisis karena pengalaman masa lalu pun membuat pemuda menggunakan topeng atau memanipulasi kebahagiaan. Dalam artian, tidak menjadi diri sendiri melainkan kehidupannya dikendalikan oleh orang lain.

Selain pengalaman masa lalu, masa transisi juga menjadi penyebab krisis pada masa muda. Masa transisi merupakan masa perpindahan dari satu keadaan yang pasti ke keadaan yang lain yang diselingi oleh perubahan dan ketidakpastian.²⁹ Jika perpindahan melalui berbagai tahap kehidupan terjadi dengan lancar dan segala sesuatu dapat diramalkan, kehidupan akan menjadi lebih mudah bagi sebagian orang dewasa.³⁰ Terjadinya krisis masa transisi disebabkan oleh dua factor yaitu belum siap atau matang dalam memikul tanggungjawab dikarenakan macet dalam perkembangan pada tahap awal dan banyak perubahan yang tidak dapat diramalkan atau terjadi pada waktu yang tidak dapat diperkirakan atau tidak direncanakan.

Banyak orang yang hidup dengan ketegangan yang tidak terpecahkan akibat pengalaman atau *memory* masa lalu yang menyakitkan yang telah tersimpan selama bertahun-tahun dan sepanjang tahun tersebut beban hidup pun semakin berat. Jika individu yang terpenjara dalam *memory* masa lalu telah sampai pada akhir dari daya

²⁸ John C. Torney, *Only You Can Make You Happy* (Yogyakarta: Kanisius, 2005), 26–31.

²⁹ Wright, *Konseling Krisis*, 15.

³⁰ *Ibid.*, 15–16.

tahaklienya serta mendapati dirinya telah kehabisan energy maka ada kemungkinan individu tersebut menjadi calon penderita krisis emosional.³¹ Jika beberapa pengalaman yang dialaminya berhubungan dengan pengalaman masa lalu, maka masa lalu yang menyakitkan, *memory* yang tersembunyi yang telah dikubur atau ditekan kea lam bawah sadar akan bangkit dan giat kembali.

Ketika pengalaman buruk pada masa kanak-kanak dalam diri orang dewasa dibangunkan, maka dapat mengambil alih sikap, reaksi, pandangan dan perilaku orang tersebut. Emosi yang tertahan atau tertekan selama ini akan bangkit dalam bentuk perasaan depresi yang dalam, amarah yang membabi buta, hawa nafsu yang tak terkendali, rasa rendah diri, ketakutan, kesepian, dan penolakan. Sejarah yang telah diukir sepanjang masa kanak-kanak hingga dewasa tidak dapat dipisahkan dari diri sendiri. Dengan kata lain bahwa bahkan pengalaman pada masa kanak-kanakpun merupakan sebuah sejarah yang masih melekat dalam diri individu meskipun individu tersebut telah dewasa.³² Pengalaman tersebut dapat membimbing ataupun menyesatkan. Pada beberapa orang dewasa, “anak batin” tidak hanya sekedar bertahan hidup tetapi bertumbuh menjadi karakter yang suka berteriak, rewel dan nakal serta ikut campur dalam dalam kehidupan masa dewasa.

Sebelum seseorang lepas dari *memory-memory* tersebut, individu belum benar-benar dikatakan dewasa sebab pada suatu waktu individu tersebut akan tetap menjadi individu yang terkunci dalam tingkat kehidupan masa kecil. *Memory-memory* seperti ini pun kadangkala menjadi penghalang utama pertumbuhan rohani.³³ *Memory-memory* masa kanak-kanak membuat inividu tumbuh menjadi pribadi yang selalu meras kurang, terpuruk saat mengalami kegagalan atau kesalahan, bahkan

³¹ Seamands, *Menanggalkan Perilaku Kekanak-Kanakan*, 17–21.

³² *Ibid.*, 8–9.

³³ *Ibid.*, 22.

menerapkan standar yang sama atau hal yang dialami terhadap orang-orang terdekatnya.³⁴ Hal ini berarti ada keterkaitan yang erat antara pengalaman masa kecil dengan pembentukan karakter pada masa dewasa.

B. *Inner Child*

Inner child adalah kumpulan peristiwa yang terjadi di masa kecil yang berdampak pada kepribadian anak sehingga menyebabkan luka yang kebanyakan tidak disadari oleh individu. Stephen A. Diamond mengatakan bahwa "*Inner child* merupakan himpunan peristiwa yang terjadi baik peristiwa buruk maupun peristiwa baik yang dialami anak dan akan membentuk kepribadian anak hingga dewasa. *Inner child* sangat berpengaruh pada pribadi dan sikap seseorang."³⁵ Jeremiah Abrams juga mengatakan bahwa *inner child* adalah pembawa cerita pribadi tentang anak yang dididealkan dari masa lalu. Untuk itu, merupakan hal yang wajar jika kembali melihat pada masa lalu (masa kanak-kanak) untuk menemukan penyebab serta menemukan solusi dari rasa sakit emosional pada saat dewasa. Psychotherapists Alice Miller dan Donald Wiklieniccott menyebut *inner child* sebagai diri yang sebenarnya. Psikiater Amerika W. Hugh Missildine pun menyambung dalam bukunya yang berjudul *your inner child of the past* bahwa membahas tentang *inner child* berarti bekerja dengan anak batiniah seseorang.³⁶ Dengan demikian, *inner child* merupakan peristiwa yang dialami oleh individu pada masa kanak-kanak dan membentuk kepribadian individu tersebut hingga masa dewasa. *Inner child* berhubungan dengan pengalaman yang terjadi serta dialami pada masa kanak-kanak yang belum terselesaikan yang dampaknya dirasakan hingga pada saat dewasa.

213. ³⁴ Patresia Kirnandita, *Si Kecil Yang Terluka Dalam Tubuh Orang Dewasa* (Yogyakarta: Books, 2021),

³⁵ Minatul Nur Laela, "Keterkaitan Pola Asuh Dan Inner Child Pada Tumbuh Kembang Anak."

³⁶ Cathryn L. Taylor, *The Inner Child* (New York: Pinguinputnam, 1991), 38–40.

Individu tentu memiliki kebutuhan yang harus terpenuhi dalam dirinya namun, tidak semua individu mendapatkan kebutuhan tersebut. Ada kebutuhan yang terpenuhi dan ada pula yang tidak terpenuhi. Kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi tentu akan memberikan dampak yang tidak baik pada individu.³⁷ Pada individu yang terpenjara dalam *inner child*, kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan seperti kebutuhan untuk disayangi, kebutuhan untuk didengarkan, kebutuhan untuk dihargai dan kebutuhan untuk dimaafkan. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan seperti ini memastikan “anak batin” tidak sendirian dan selalu merasa jika dirinya dirawat.

Selain itu, individu yang terpenjara dalam *inner child* membutuhkan dukungan doa. Pengalaman masa lalu kadang membuat individu berhenti bertumbuh dan membekukan pada satu tahapan pertumbuhan. Doa tidak menghilangkan *memory* tersebut atau tidak membuat individu lupa terhadap *memory* tersebut tetapi melalui kuasa doa rasa sakit, rasa takut, kebencian, sakit hati, hawa nafsu akan kehilangan tenaga penggerakannya sehingga *memory* tersebut tidak akan efektif dan tidak beroperasi lagi dalam diri orang dewasa.

Yesus yang adalah Kristus yang kekal memiliki kuasa yang tidak dibatasi oleh waktu. “Yesus Kristus tetap sama, baik kemarin maupun hari ini dan sampai selamanya” (Ibr. 13:8). Yesus Kristus mampu masuk kembali melewati waktu dan melayani “anak batin” yang terluka dalam diri orang dewasa. Yesus mampu merangkul dan memberikan kasih sayang yang tidak didapatkan pada masa kanak-kanak, membalut luka yang dialami pada masa kanak-kanak, bahkan Yesus memberi pengampunan atas kesalahan yang telah dilakukan oleh “anak batin” yang masih

³⁷ Ibid., 84.

terpenjara dalam diri orang dewasa.³⁸ Tidak ada kata terlambat untuk memulihkan *inner child* dalam diri orang dewasa.

Sebagian besar pikiran manusia berisi rekaman pengalaman, baik pengalaman yang dialami secara pribadi maupun pengalaman yang dilami oleh orang lain. Pengalaman-pengalaman tersebut masing-masing memberi makna dalam kehidupan seseorang. Seiring berjalannya waktu, ada yang telah *move on* dari pengalaman-pengalaman tersebut adapula yang masih terperjara dalam luka karena pengalaman itu.³⁹ Pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak dalam diri orang dewasa (*inner child*) yang membutuhkan kesembuhan di antaranya *trust wound* yaitu rusaknya kepercayaan seorang anak terhadap orang-orang yang dicintainya. Hal ini biasanya terjadi pada anak yang tidak dipercaya sehingga menimbulkan perasaan *insecure*. *Neglect wound* yaitu luka yang disebabkan oleh pengabaian dari orang-orang yang dicintai sehingga anak akan merasa direndahkan, sulit *move on* atau sulit melupakan (misalnya, seorang pemuda yang sulit melupakan mantan kekasihnya sebab dianggap mampu memberikan apa yang dibutuhkan yang tidak didapatkan pada masa kanak-kanak), memiliki *low self-worth* atau harga diri yang rendah, mudah marah, *people pleasure* (yaitu sebuah tindakan yang dilakukan untuk menyenangkan orang lain tanpa memperhatikan perasaan diri sendiri), memendam perasaan, ingin selalu diperhatikan). *Guilt wound* yaitu perasaan bersalah yang menyebabkan individu tidak berani meminta bantuan dan bersikap manipulatif. *Abandonment wound* yaitu anak yang takut ditinggalkan atau diabaikan sehingga individu akan merasa takut sendirian. Perilaku ini pun juga timbul dari anak yang dibenci, dan anak yang sering ditakut-

³⁸ Seamands, *Menanggalkan Perilaku Kekanak-Kanakan*, 23–24.

³⁹ Torney, *Only You Can Make You Happy*, 72.

takuti.⁴⁰ *Memory-memory* ini tanpa disadari menggilas, menguasai dan menggoncangkan kehidupan.

Pada umumnya, *Inner child* biasa disebabkan oleh pengalaman negatif dan trauma pada masa kanak-kanak. Adapun penyebab *inner child*, yaitu kehilangan orang tua, pernah dilecehkan secara fisik, pernah diabaikan secara emosional, pernah di *bully*, pernah mengalami sakit yang parah, pernah mengalami bencana alam atau merupakan korban bencana alam, merasa dibenci, merasa terisolasi atau dijauhi keluarga, dan pernah menjadi korban kekerasan. Tidak jarang individu yang mengalami rasa sakit karena kehilangan terpenjara dalam kesedihan yang dialami tersebut dan di bawa hingga dewasa. Tidak ada wadah untuk menyalurkan perasaan sedih atau bahkan “dilarang” untuk bersedih sehingga perasaan sedih ditekan ke alam bawah sadar.⁴¹ Penganiayaan pada masa kanak-kanak merupakan pengalaman yang menghantui banyak orang baik yang dilakukan secara fisik, emosional maupun lisan.⁴² Pengalaman ini menjadi sebuah *memory* yang menyakitkan dan meninggalkan luka pada individu.

Setiap goresan luka tentu mempunyai dampak bagi kehidupan individu. Individu yang berada dalam lingkaran *inner child* mengalami atau mendapati diri mereka selalu salah, memiliki *self confidence* yang rendah, merasa tidak dibutuhkan oleh lingkungannya serta merasa tidak layak untuk bahagia.⁴³ Adapun dampak yang ditimbulkan oleh *inner child* seperti merasa *insecure*, *jealous*, perasaan takut ditolak atau diabaikan (cenderung posesif), menyerang pasangan melalui verbal ataupun fisik tanpa mengetahui penyebabnya, marah dan benci saat kebutuhan tidak

⁴⁰ Seamands, *Menanggalkan Perilaku Kekanak-Kanakan*, 25.

⁴¹ L.Taylor, *The Inner Child*, 56.

⁴² Morgan, *Mencabut 7 Ilalang Perusak Masa Remaja*, 51.

⁴³ Robiyana, “Penerapan Teknik Psikodrama Untuk Mengatasi Inner Child Pada Orang Dewasa Awal Di Ponpes Al-Hidayah Ciomas.”

dipenuhi, merasa sekitar harus peka terhadap apa yang dibutuhkan, merasa tidak menerima kesalahan, cenderung bersikap memaksakan kehendak, kadang tantrum, dramatis dan tidak sabaran.

Anak batin dalam diri orang dewasa mencegah atau membatasi individu tersebut untuk bergerak bebas. Anak batin tersebut merantai individu dengan masa lalu dan dengan reaksi masa kanak-kanak. Individu tidak benar-benar bertindak, hanya menunjukkan respon tetapi jarang menunjukkan kasih yang kreatif. Rasul Paulus menjelaskan perihal meninggalkan hal yang bersifat kekanak-kanakan dalam 1 Korintus 13 bahwa kasih sempurna yang memimpin pada kedewasaan melenyapkan ketakutan dan membawa pada kreativitas pembaruan.⁴⁴ Penrapan akan kasih yang sempurna dapat terjadi jika orang dewasa telah berdamai dengan “anak batin” yang ada dalam dirinya.

C. Perkembangan Karakter

Karakter dalam diri seseorang terjadi melalui proses pembelajaran sepanjang hidupnya. Karakter diartikan sebagai ciri atau tanda khusus yang dimiliki oleh seseorang yang membuat seseorang itu dikenal. Karakter diartikan sebagai tanda atau ciri yang khusus. Setelah melalui masa anak-anak, seseorang memiliki karakter dimana karakter tersebut berkaitan dengan keadaan sekitarnya atau bagaimana lingkungan membentuknya.⁴⁵ Karakter terbentuk dari interaksi yang dijalani oleh seseorang dengan lingkungannya baik lingkungan sekitar maupun lingkungan keluarga. Dengan kata lain, terbentuknya karakter seseorang tergantung dari bagaimana seseorang tersebut membangun interaksi dengan lingkungannya.⁴⁶

⁴⁴ Seamands, *Menanggalkan Perilaku Kekanak-Kanakan*, 14.

⁴⁵ Ajat Sudrajat, “Mengapa Pendidikan Karakter?” (2011): 48, journal.uny.ac.id.

⁴⁶ Imelia Mornene Jefrey Oxianus Sarabua, “Komunikasi Keluarga Dalam Membentuk Karakter Anak” (2020): 83, ejournal.undiksha.ac.id.

Setiap anak memiliki karakter yang berbeda-beda ada yang pendiam, percaya diri, suka berinteraksi dan ada pula yang tertutup. Hal ini tergantung bagaimana lingkungan membentuk anak tersebut.

Muchlas Samani dan Hariyanto memberi pemahaman bahwa karakter dipengaruhi oleh hereditas. Karakter sebagai pembeda antara orang yang satu dengan yang lainnya yang dinampakkan dalam kesehariannya. Berangkat dari pemahaman Muchlas Samani dan Hariyanto, disimpulkan bahwa karakter yang dimiliki oleh seorang anak tidak jauh berbeda dengan karakter orang tuanya. Apa yang dilihat, dilakukan oleh orang tua juga dilakukan dan diikuti oleh seorang anak. Dengan kata lain orang tua sebagai dasar dari pembentukan karakter anak. Pemberian stimulasi seperti pemberian perhatian, kasih sayang, penghargaan pada usia dini akan sangat berpengaruh pada karakter anak tersebut di usia dewasa. Anak yang dibekali atau dengan bentuk karakter yang baik sejak kecil akan terbawa hingga anak tersebut dewasa sebab hal tersebut akan menjadi sebuah kebiasaan sepanjang perjalanan hidupnya.⁴⁷ Jika anak diajak untuk berinteraksi atau diajar untuk bersosialisasi dengan lingkungannya sejak dini maka di usia dewasa pun anak tidak akan kesulitan dalam menjalin relasi dengan lingkungan sekitarnya.

D. Pendekatan Psikodinamik

Dasar utama psikodinamik adalah ketidaksadaran bahwa individu mengalami gangguan atau kecemasan karena terdapat pengalaman atau ingatan kecemasan yang tersimpan di alam bawah sadar.⁴⁸ Psikoanalisis memandang manusia bahwa; ¹). Manusia cenderung pesimistik, deterministik, ²). Manusia ditentukan atau dipengaruhi oleh kekuatan yang irasional, kebutuhan atau keinginan yang bersumber dari

⁴⁷ Aas Siti Sholichah, "Urgensi Tumbuh Kembang Anak Terhadap Pembentukan Karakter" 1 (2018): 157–158, journal.p tiq.ac.id.

⁴⁸ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis* (Bandung: Refika Aditama, 2014), 164.

dorongan biologis atas kejadian atau trauma masa lalu, berbagai yang motivasi tidak disadari, ³⁾ Perilaku manusia didorong semata-mata untuk memenuhi kebutuhan insting dan biologis yang dikendalikan oleh pengalaman-pengalaman pada awal pertumbuhan atau pengalaman masa lalu sebagai penentuan dari faktor interpersonal manusia itu sendiri ataupun intrapsikis.

Freud yang melahirkan landasan bagi teori ini menganggap bahwa gejala-gejala perilaku merupakan tampilan dari ketidaksadaran yang dimiliki. Freud pun berpendapat bahwa perilaku seseorang hanya ditentukan oleh sedikit hal-hal yang disadari, sedangkan banyak ditentukan oleh hal-hal karena ketidaksadaran.⁴⁹ Hal ini digambarkan Freud seperti sebuah gunung es di mana hanya sedikit yang terlihat di permukaan sedangkan di bagian bawah sangat besar.

Pandangan tentang kepribadian dapat dilihat dari tiga (3) tingkatan, yaitu kesadaran dan ketidaksadaran yang diuraikan sebagai berikut;

a. Kesadaran :

- a) Yaitu memiliki fungsi merasakan, mengingat, dan menyadari yang terjadi dalam keadaan sadar
- b) Kesadaran ini nampak pada respon kesadaran individu atas stimulus dan dengan ruang yang terbatas

b. Ambang sadar

- a) Membutuhkan waktu untuk bisa sadar akan sesuatu dan tidak termasuk dalam tingkatan kesadaran
- b) Memiliki fungsi untuk mengantarkan apa yang dirasakan, diingat dan apa yang disadari ke tingkat kesadaran

⁴⁹ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2014), 28.

c. Ketidaksadaran

- a) Pada tingkat ini terdapat atau tersimpan sebagian besar tingkah laku individu
- b) Pikiran serta perasaan yang tidak disadari yang dialami sejak awal pertumbuhan atau sepanjang menjalani hidup akan tersimpan dalam tingkatan ini

Dalam pandangan psikoanalisis, gangguan kejiwaan terjadi karena ketidaksejajaran atau ketidakharmonisan antara ketiga komponen. Komponen-komponen tersebut meliputi *id*, *ego* dan *superego*. *Id* yaitu sisi biologis dan kepribadian manusia (bertindak menggunakan *pleasure principle* untuk mendapatkan kesenangan atau kepuasan dan sumber dari segala agresi dorongan instinktif, dan seks), *ego* merupakan sisi psikologis didorong oleh kebutuhan individu untuk berinteraksi dengan realita) dan *superego* merupakan sisi social (mengontrol internal mengenai apa yang seharusnya dilakukan dan yang tidak dilakukan yang bersumber dari kata hati) dan Ego-ideal (sebagai figure yang hendak dicapai karena dianggap paling baik).⁵⁰ Meskipun dengan peran dan posisi yang berbeda, keempat hal ini tidak dapat terpisahkan dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Id:

- a) Komponen kepribadian yang hadir sejak lahir. Dalam artian bahwa id bagian kepribadian yang telah beroperasi sebelum bayi berinteraksi dengan dunia luar
- b) Perilaku naluri dan yang sepenuhnya tidak disadari. Dalama artian bahwa *id* beroperasi atau bekerja tanpa sebuah batasan atau tanpa

⁵⁰ Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis*, 164.

mengenal waktu, tempat dan logika. Freud menyebut *id* sebagai “kenyataan psikis yang sebenarnya”.⁵¹

- c) Didorong oleh prinsip kesenangan (keinginan dan kebutuhan harus terpuaskan), jika tidak akan terjadi kecemasan. Dalam artian bahwa untuk mencapai sebuah kenyamanan atau kepuasan dorongan keinginan dari *id* harus terpenuhi.⁵² *Id* akan terus mencari cara untuk mendapatkan kenikmatan.

Ego:

- a) Komponen kepribadian hadir secara realitas. Dalam artian bahwa pemenuhan kebutuhan harus didasari oleh pemikiran bahwa apa yang dibutuhkan oleh *id* akan terpenuhi jika terjadi sebuah tindakan nyata.
- b) Menyatakan dorongan *id* dapat diterima dalam dunia nyata. Dalam artian *ego* akan menguji dan melihat kembali kembali tindakan yang telah dilakukan untuk memilah tindakan yang benar-benar mampu memenuhi kebutuhan *id*
- c) Bekerja berdasarkan prinsip realistik. Dalam artian bahwa diperlukan usaha atau tindakan yang nyata untuk memenuhi keinginan *id*. Misalnya, orang yang lapar harus mencari makanan agar rasa lapar dapat teratasi sebab rasa lapar tidak dapat diatasi hanya melalui sebuah khayalan.⁵³

⁵¹ Semium, *Tes Kepribadian Dan Terapi Psikoanalitik Freud*, 61.

⁵² Lindzey, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, 64–65.

⁵³ *Ibid.*, 65–66.

Superego:

- a) Sebagai pedoman dalam menentukan benar salahnya sesuatu. Dalam artian bahwa *superego* dikendalikan oleh prinsip moralistik dan idealistik yang bertentangan dengan prinsip kenikmatan dari *id* dan prinsip kenyamanan dari *ego*. *Superego* lebih memperjuangkan kesempurnaan bukan kenikmatan. *Superego* bertindak sesuai dengan norma yang diakui.⁵⁴

Ketidakseimbangan antara *id* dan *superego* terjadi karena keinginan-keinginan yang meminta pemenuhan secara terancam oleh *superego* yang mengatakan bahwa keinginan tersebut berbahaya sehingga tidak dinyatakan. Hal ini menyebabkan ketegangan antara *id* dan *superego* yang menimbulkan perasaan sakit secara psikis yang untuk jangka panjang akan menimbulkan kesukaran-kesukaran dalam kehidupan individu.⁵⁵ Meskipun ketiga komponen ini mempunyai fungsi, sifat, komponen, prinsip kerja, dan mekanismenya sendiri, ketiganya tetap berinteraksi dengan erat.⁵⁶ Tingkah laku manusia hampir selalu merupakan produk dari interaksi dari ketiganya.

Tidak efektifnya antara *id*, *ego* dan *super ego* dapat menyebabkan tingkah laku bermasalah pada individu. Selain itu, proses belajar yang kurang baik dan benar sepanjang awal pertumbuhan juga menyebabkan tingkah laku bermasalah pada individu. Jika keinginan *id* kuat, maka ancaman *superego* pun semakin kuat yang akan menyebabkan *anxiety* (kecemasan). Dalam hal ini, *ego* pun meredakakliannya sebab *ego* dapat memahami realitas dengan baik sehingga memiliki pedoman yang lebih kuat dan mampu memilah norma untuk kemungkinan-kemungkinan yang lebih

⁵⁴ Calvin S. Hall & Gardner Lindzey, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009),

⁵⁵ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Bandung: ADITAMA, 2014), 165

⁵⁶ Calvin S. Hall & Gardner Lindzey, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009),

baik. *Id* dan juga *superego* berfungsi primer (langsung dipenuhi) dan *ego* berfungsi sekunder (tidak langsung dipenuhi).⁵⁷ Keterkaitan antara *id*, *ego* dan *superego* sangat nampak dalam hal ini.

E. Sikap Yesus dan Paulus Kepada Anak-Anak

Yesus dan Paulus juga menyatakan sikap kepada anak-anak dimana Yesus dan Paulus menunjukkan sikap yang begitu memperhatikan anak-anak. Dalam Markus 10:13-16, Yesus menunjukkan sikap bahwa Yesus sangat memperhatikan anak-anak dimana Yesus bahkan tidak hanya menegur para murid tetapi memarahi para murid ketika menghalang-halangi anak-anak itu datang pada Yesus. Pada ayat 16, Yesus memeluk sambil meletakkan tangan serta memberkati anak-anak yang berarti bahwa anak-anak tersebut dinyatakan telah sepenuhnya menjadi anggota keluarga Allah.⁵⁸ Sikap Yesus terhadap anak-anak menunjukkan sikap yang ramah dan lembut dalam memperhatikan anak-anak. Sikap ini tidak hanya mendorong anak-anak untuk datang dan menyerahkan diri pada Yesus dengan rendah hati tetapi juga mendorong orang dewasa untuk sadar akan kelemahan serta sifat kekanak-kanakan yang dimiliki.⁵⁹ Kesadaran akan kelemahan yang dimiliki akan membawa individu menyerahkan kehidupan seutuhnya pada Yesus.

Dalam Efesus 6:4 pun Paulus dengan tegas menasihati bapa-bapa untuk tidak membangkitkan amarah dalam hati anak-anak. Paulus menegaskan kewajiban seorang bapa sebagai orang tua kepada anak. Anak-anak adalah milik Tuhan. Oleh sebab itu, orang tua harus mendidik dan memperlakukan anak-anak dengan hormat serta mengajar anak-anak tentang Tuhan.⁶⁰ Paulus menekankan untuk mengajar anak-anak dengan sabar, tidak menggunakan kekerasan, mendidik dengan hati-hati dan bijaksana

⁵⁷ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2017), 31

⁵⁸ *Alkitab Edisi Studi*, 1641.

⁵⁹ *Hand Book To The Bible*, 571.

⁶⁰ *Alkitab Edisi Studi*, 1923.

dan apabila memarahi anak-anak, biarlah amarah tersebut tidak membangkitkan amarah dalam hati anak-anak. Amarah yang tercipta dalam hati anak namun tidak dapat diungkapkan atau diekspresikan akan menjadi sebuah penjara luka batin bagi anak hingga menginjak masa dewasa. Untuk itu, Paulus menasihatkan orang tua agar membesarkan anak-anak dengan cara tidak hanya sebatas menyiapkan dan memberikan setiap kebutuhan anak tetapi juga membekali anak-anak dengan didikan dan nasihat yang sesuai dengan ajaran Tuhan.

F. Pendekatan Psikodinamik Dalam *Inner Child*

Freud menggunakan psikodinamik untuk membantu klien memperoleh pemahaman mengenai konflik yang berasal dari alam bawah sadar yang terjadi dalam diri individu serta cara untuk memecahkan konflik tersebut. Dalam terapi yang diterapkan, Freud tidak mengharapkan serta tidak bertujuan bahwa klien harus berusaha menyadari semua bahan yang direpresikan seperti hasrat, ketakutan, ingatan, melainkan untuk mengganti tingkah laku yang defensive dengan tingkah laku yang adaptif sehingga klien dapat menemukan kepuasan tanpa menghukum diri sendirinya dan orang lain.⁶¹ Adapun metode-metode yang digunakan dalam Freud dalam psikodinamik, yaitu;

a. Asosiasi Bebas

Tujuan asosiasi bebas adalah untuk mencapai ketidaksadaran dengan bertolak pada pemikiran yang disadari pada masa sekarang. Pada teknik ini, klien akan mengeluarkan atau menyampaikan apapun yang muncul dalam kesadarannya bahkan hal yang tidak pantas untuk didengar sekalipun. Klien dituntut untuk berbicara sebebas-bebasnya tanpa memikirkan struktur kalimat dan sebagainya. Pada teknik ini klien di bawa

⁶¹ Semium, *Tes Kepribadian Dan Terapi Psikoanalitik Freud*, 16.

untuk menceritakan kembali pengalaman serta ingatan-ingatan pada masa kanak-kanak awal. Ingatan ini akan membawa pada sebuah pemahaman akan sumber atau dasar dari kepribadian klien.⁶² Pada metode ini langkah yang dilakukan oleh terapis atau konselor kepada klien, yaitu;

- 1) Biarkan klien pada posisi nyaman dan rileks mungkin dengan cara membiarkan klien berbaring di sebuah sofa
- 2) Dalam posisi rileks, minta klien untuk mengatakan apapun yang sedang dipikirkan
- 3) Biarkan klien menceritakan sebebas-bebasnya (*talking cure*)
- 4) Hindari menginterupsi apa yang disampaikan oleh klien (kecuali jika keluar dari topik pembahasan)
- 5) Terapis atau konselor harus mengerti bahwa penolakan yang ditunjukkan oleh klien adalah hal yang wajar dan penolakan tersebut harus diamati oleh terapis atau konselor.⁶³ Untuk itu, terapis dan konselor harus peka dengan setiap reaksi yang ditunjukkan oleh klien.

b. Analisis Mimpi

Pada analisis mimpi, mimpi klien yang terpendam akan dianalisis. Sama halnya dengan asosiasi bebas, dalam analisis mimpi akan terdapat tema-tema tertentu yang dimunculkan oleh klien atau terdapat kata ataupun kalimat yang secara berulang-ulang diungkapkan. Hal tersebut bisa menjadi salah satu titik focus konselor sebab kata yang paling sering

⁶² Ibid., 130, 165.

⁶³ Tamyis Ade Rama, "Metode Konseling Dan Psikoterapi Dalam Pembimbingan Kepribadian Klien Pemasarakatan" (2020): 68–69.

disinggung berkaitan dengan luka yang dialami.⁶⁴ Pada metode ini langkah yang dilakukan oleh terapis atau konselor kepada klien, yaitu;

- 1) Terapis atau konselor meminta klien menuliskan mimpi yang dialami sebagai bahan diskusi dalam sesi terapi sebab mimpi klien dianggap sebagai peristiwa masa lalu yang tersimpan dalam alam bawah sadar.⁶⁵ Dalam hal ini terapis atau konselor meminta klien untuk menyiapkan kertas terlebih dahulu.

c. Analisis Transferensi

Transferensi merupakan perasaan seksual atau agresif yang kuat (baik positif maupun negatif) yang dikembangkan oleh klien terhadap analisis sepanjang perawatan. Dengan kata lain, perasaan klien terhadap analisis sama dengan perasaan sebelumnya. Jika terjadi transferensi positif klien kemungkinan akan menghidupkan kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak dalam iklim perawatan analitik yang tidak menimbulkan ancaman. Sedangkan transferensi negatif harus diketahui oleh terapis atau konselor dan menjelaskan kepada klien sehingga dapat mengatasi setiap resistensi terhadap perawatan.⁶⁶ Resistensi yang mengacu pada macam-macam respon tak sadar akan menghambat kemajuan klien sehingga terapis atau konselor harus membawa klien untuk melihat terapis atau konselor sebagai tanda positif.

Transferensi akan menghidupkan kembali masa lampau sebab luka yang mempengaruhi pada masa sekarang berasal dari luka masa lalu. Klien cenderung mengulang masa lalu atau masa kanak-kanak untuk mencapai

⁶⁴ Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis*, 165.

⁶⁵ Rama, "Metode Konseling Dan Psikoterapi Dalam Pembimbingan Kepribadian Klien Pemasyarakatan," 70.

⁶⁶ Semium, *Tes Kepribadian Dan Terapi Psikoanalitik Freud*, 166.

kepuasan yang tidak pernah didapatkan pada masa kanak-kanak.⁶⁷ Pada kondisi inilah terapis atau konselor dapat melihat dan mengamati perilaku-perilaku masa kanak-kanak yang ditunjukkan oleh klien.

d. Analisis Resistensi

Resistensi bekerja sepanjang proses terapi berlangsung. Resistensi adalah pengulangan semua operasi defensive yang telah digunakan klien dalam kehidupan masa lampaunya. Pada teknik ini terapis atau konselor melihat bagaimana klien menentang, apa yang ditentang. Klien akan selalu menghindar dari afek yang menyakitkan seperti kecemasan, rasa bersalah, dan malu.⁶⁸ Pada motif ini, terapis atau konselor akan menemukan bahwa apa yang selalu dihindari oleh klien merupakan penyebab dari luka yang dialami.

Pada teknik ini konseli akan dibawa untuk menghidupkan kembali masa lampaunya dalam proses konseling dengan tujuan klien akan memperoleh pemahaman dari pengalaman-pengalaman yang tidak disadari serta melihat pengaruh masa lampau terhadap keberlangsungan kehidupan sekarang dan memungkinkan klien untuk melewati konflik masa lampau yang masih dipertahankan hingga sekarang yang menyebabkan perkembangan emosinya terhambat. Pada metode ini langkah yang dilakukan oleh terapis atau konselor kepada klien, yaitu;

- 1) Konselor memberi pertanyaan kepada klien
- 2) Klien akan menjawab pertanyaan tersebut seperti menjawab kepada figure ayah atau ibu.⁶⁹

⁶⁷ Ibid, 186, 192.

⁶⁸ Ibid., 193.

⁶⁹ Meimer, *Pengantar Psikologi Dan Konseling Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008), 170.

e. Analisis Interpretasi

Interpretasi digunakan pada masalah-masalah emosional pada masa kanak-kanak.⁷⁰ Teknik ini menjelaskan makna tingkah laku yang diwujudkan dalam ketiga teknik yaitu asosiasi bebas, analisis mimpi dan transferensi. Interpretasi disajikan apabila klien mengalami gejala yang dipandang berhubungan erat dengan hal-hal yang sebenarnya disadari oleh klien.⁷¹ Dalam model ini, data-data dari ketiga terapi atau model sebelumnya sangat dibutuhkan.

Selain teknik di atas, hal yang dapat dilakukan untuk dapat membawa klien berdamai dengan *inner child* seperti;

a. *The Child Within You*

The child within you merupakan sebuah teknik untuk membawa klien kembali atau bertemu dan bermain dengan masa kanak-kanak atau “anak batin”. Teknik ini bertujuan untuk membawa klien berimajinasi bertemu dengan “anak batin” yang ada dalam dirinya. Adapun langkah-langkah dalam terapi ini, yaitu;

- 1) Biarkan klien dalam keadaan rileks
- 2) Ajak klien berdialog dengan “anak batin” yang ada dalam dirinya dengan menanyakan kabar, kejadian saat itu, perasaan, serta apa yang dibutuhkan
- 3) Biarkan klien berdialog bahkan bermain dengan “anak batin”
(*play with the child*)

⁷⁰ Semium, *Tes Kepribadian Dan Terapi Psikoanalitik Freud*, 16.

⁷¹ Meimer, *Pengantar Psikologi Dan Konseling Kristen*, 169–171.

- 4) Terapis tidak dibolehkan menginterupsi ataupun mengganggu klien
- 5) Sarankan klien untuk mengucapkan terima kasih kepada “anak batin” diakhir sesi.

b. *Letter To Your Child*

Letter to your child merupakan sebuah teknik dimana klien akan berdialog atau bercakap-cakap dengan “anak batin”. Pada teknik ini, klien akan mengimajinasikan masa kanak-kanaknya untuk dapat bertemu dan berdialog dengan “anak batin” dalam dirinya. Adapun langkah-langkah dalam terapi ini, yaitu;

- 1) Minta klien menyiapkan kertas dan alat tulis
- 2) Biarkan klien berada pada posisi rileks dan tenang
- 3) Klien diminta untuk membayangkan sebuah tempat yang sangat disenangi pada masa kanak-kanak
- 4) Pada tempat tersebut klien akan bertemu dengan “anak batin”
- 5) Biarkan klien berbicara atau berdialog dengan “anak batin” dengan pertanyaan-pertanyaan apa yang hendak di dengar oleh “anak batin” dan memfasilitasi serta membimbing “anak batin” tersebut memahami posisinya saat itu
- 6) Minta klien menuliskan hasil dialog tersebut dalam sebuah buku
- 7) Terapis atau konselor harus menunjukkan dukungan atas tindakan dan keputusan yang dilakukan oleh “anak batin” tersebut.⁷² Dalam artian bahwa terapis atau konselor harus

⁷² L.Taylor, *The Inner Child*, 50.

menunjukkan sikap menghargai apa yang telah terjadi di masa kanak-kanak klien sehingga klien pun dapat berdamai dengan luka pada masa tersebut.