

PERAN FORGIVENESS THERAPY DALAM MENGATASI WOUNDED INNER CHILD PADA REMAJA DUKUH SATRIYAN

Bagas Aji Pratama¹, Eko Adi Putro², Ahmad Jawandi³

^{1,2,3}Universitas Slamet Riyadi Surakarta

Email: bagasaji763@gmail.com

Abstrak: Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*) merupakan permasalahan yang disebabkan oleh pengalaman-pengalaman masalah yang belum terselesaikan. Permasalahan Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*) juga ditemukan pada lingkungan peneliti atau di Dukuh Satriyan. Pengalaman tersebut disebabkan oleh pengalaman yang menyakitkan atau kurang baik. Adapun ciri-ciri dari remaja yang mengalami permasalahan Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*) antara lain, kurang percaya diri, emosi tidak stabil, takut merasa gagal, mudah merasa bersalah, dan terlalu kompetitif. Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*) dapat menyebabkan masa pertumbuhan menjadi dewasa menjadi terhambat. Sehingga, perlu adanya tindakan khusus yang harus dilakukan untuk dapat mengatasi permasalahan Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*). Dari fenomena diatas maka akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Peran *Forgiveness Therapy* dalam Mengatasi *Wounded Inner Child* pada Remaja Dukuh Satriyan”. Tujuan penelitian ini adalah mengatasi permasalahan Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*) dengan pendekatan Terapi Pemaafan (*Forgiveness Therapy*) pada Remaja Dukuh Satriyan. Penelitian ini dilaksanakan di Dukuh Satriyan, Desa Bulurejo, Kecamatan Juwiring, Kabupaten Klaten. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang remaja yang mempunyai permasalahan Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*). Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam 3 siklus, setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu, perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil tindakan siklus I diperoleh penurunan indikator ciri – ciri Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*) sebesar 62,22%, hasil tindakan siklus II diperoleh penurunan indikator ciri – ciri Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*) sebesar 39,99%, dan hasil tindakan siklus III diperoleh penurunan indikator ciri – ciri Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*) sebesar 15,55%. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa Terapi Pemaafan (*Forgiveness Therapy*) dapat mengatasi permasalahan Anak batin yang terluka (*Wounded Inner Child*) pada Remaja Dukuh Satriyan.

Kata Kunci: Terapi Pemaafan (*Forgiveness Therapy*), Remaja, Anak Batin Yang Terluka (*Wounded Inner Child*).

Abstract: *Wounded Inner Child* is a problem caused by unresolved past experiences. The problem of *Wounded Inner Child* is also found in the researcher's environment or in Dukuh Satriyan. The experience is caused by a painful or bad experience. The characteristics of adolescents who experience *Wounded Inner Child* problems include lack of self-confidence, unstable emotions, fear of failure, easy to feel guilty, and too competitive. *Wounded Inner Child* can cause the growth period into adulthood to be hampered. Therefore, special actions need to be taken to be able to overcome the problem of *Wounded Inner Child*. From the above phenomenon, a study will be

conducted entitled "The Role of Forgiveness Therapy in Overcoming Wounded Inner Child in Dukuh Satriyan Adolescents". The purpose of this study is to overcome the problem of Wounded Inner Child with the Forgiveness Therapy approach in Dukuh Satriyan Adolescents. This research was conducted in Satriyan Hamlet, Bulurejo Village, Juwiring District Klaten Regency. The subject of this study was one teenager who had a problem of a Wounded Inner Child. This study is a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) which was carried out in 3 cycles, each cycle consisting of 4 stages, namely, planning, action, observation and reflection. Based on the results of the action cycle I, a decrease in the indicators of the characteristics of the Wounded Inner Child was obtained by 62.22%, the results of the action cycle II obtained a decrease in the indicators of the characteristics of the Wounded Inner Child by 39.99%, and the results of the action cycle III obtained a decrease in the indicators of the characteristics of the Wounded Inner Child by 15.55%. Based on this study, it can be concluded that Forgiveness Therapy can overcome the problem of the Wounded Inner Child in Dukuh Satriyan Adolescents.

Keywords: Forgiveness Therapy, Teenagers, Wounded Inner Child.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup yang mempunyai berbagai macam kepribadian. Kepribadian tersebut dapat dipengaruhi oleh masalah atau yang dapat disebut dengan pengalaman. Pengalaman mempunyai 2 jenis, yaitu pengalaman yang buruk dan pengalaman baik. Setiap masa pertumbuhan remaja diharapkan dapat terpenuhi tugas perkembangannya agar menjadi individu yang dapat menerima pengalaman masalah dengan positif. Akan tetapi, menurut Diamond (2008) berpendapat bahwa “remaja yang tidak terpenuhi tugas perkembangannya akan mengakibatkan dirinya mengalami masalah dalam kondisi mental atau psikisnya”.

Remaja yang belum dapat menyelesaikan pengalaman di masalah dengan baik akan menimbulkan luka batin pada dirinya. Luka batin yang terjadi pada masa kecilnya ini dapat dipengaruhi banyak faktor salah satunya pola asuh dari orangtua yang terlalu keras. Tanpa disadari luka batin pada masa kecil dapat terbawa hingga tua atau seiring dengan masa pertumbuhan dan perkembangannya. Jika tidak segera diatasi, maka luka batin ini juga dapat mengganggu proses perkembangan diri, karena individu yang mempunyai luka batin akan kesulitan dalam mengekspresikan emosionalnya.

Menurut Hamidah (2021), *Inner child* dapat dibedakan menjadi 2, yaitu *inner child* sehat dan *inner child* terluka. *Inner child* sehat disebabkan oleh pengalaman yang menyenangkan, sedangkan *inner child* terluka disebabkan oleh pengalaman yang menyakitkan.

Carl Gustav Jung merupakan seorang psikolog asal swiss yang pertama kali mencetuskan istilah kata *Wounded Inner Child*, kemudian *wounded inner child* dikembangkan oleh psikolog dan terapis lainnya guna untuk mendalami pengaruh masa kecil terhadap perkembangan kepribadian seseorang. Berdasarkan konsep *wounded inner child*, individu yang mempunyai luka batin pada masa kecil yang belum sembuh akan membawa rasa sakit dan lukanya ke masa dewasa. Hal tersebut menjadi penyebab individu yang mengalami *wounded inner child* merubah cara seseorang memandang dirinya, orang lain, dan lingkungan sekitar Teicher et al (dalam Fauziyah dan Shobahiya, 2024).

Menurut Anastasya (2023), Penyebab secara umum dari *wounded inner child* yaitu pengalaman masa kecil yang buruk, seperti kurang mendapatkan perhatian, kasih sayang, serta mendapatkan pengabaian dari orang tuanya sendiri. Penyebab lainnya dari *wounded inner child* yang dikemukakan oleh Riliv (dalam Fauziyah dan Shobahiya, 2024), yaitu karena kesibukkan orang tua, pemberian apresiasi yang kurang terhadap anak, kebiasaan pemaafan yang minim, dan rasa cinta yang diberikan kepada anak kurang baik.

Jika *Wounded Inner Child* tidak segera disembuhkan, akan berdampak buruk hingga dewasa nanti. Nisa dan Cahyo (2023), mengungkapkan bahwa dampak buruk jika tidak segera disembuhkan antara lain, anak lebih suka melakukan berbagai macam kegiatan yang menyimpang, sering mengalami gangguan psikologis dan emosi, sulit percaya terhadap orang lain, dan mempunyai perilaku sulit bersosialisasi.

Permasalahan *Wounded Inner Child* juga terdapat di lingkungan tempat tinggal peneliti, lebih tepatnya di dukuh satriyan, desa bulurejo, kecamatan juwiring, kabupaten klaten. Peneliti menemukan 3 remaja di dukuh satriyan yang mengalami *wounded inner child*. Antara lain remaja tersebut berinisial DJ, RK, dan ZH. Peneliti mendapatkan permasalahan tersebut karena yang bersangkutan merupakan tetangga serta teman dari peneliti sehingga sering bertukar cerita atau istilah anak jaman sekarang yaitu curhat. Walaupun mengalami permasalahan yang sama dan penyebabnya pun juga sama namun ketiga remaja ini mempunyai karakteristik maupun ciri-ciri yang berbeda. Rata – rata permasalahan *wounded inner child* yang dialami remaja di dukuh satriyan disebabkan oleh pola asuh dari ayahnya yang sangat over protektif.

Pertama, remaja dengan berinisial DJ ini merupakan Siswa yang duduk dibangku kelas 12 SMA. Remaja ini mempunyai ciri-ciri *wounded inner child* antara lain, yang pertama mempunyai

rasa kurang percaya diri, hal tersebut peneliti lihat dalam kegiatan kumpul karangtaruna di dukuh satriyan, DJ ini sebenarnya orang yang mempunyai pemikiran atau inovasi yang bagus untuk memajukan karangtaruna tersebut, namun DJ tidak berani mengutarakan pendapat dan hanya menyuruh temannya untuk menyampaikan pendapatnya tersebut.

Ciri – ciri kedua sering merasa bersalah, DJ sering sekali merasa bersalah apabila menjalankan perintah dari orangtua nya, hal tersebut diketahui oleh peneliti karena DJ sering bercerita setiap menjalankan tugas atau perintah dari orangtua nya pasti selalu bertanya kepada peneliti dengan kata “saya takut salah i mas, yang saya kerjakan tadi sudah sesuai belum ya”. Yang ketiga mempunyai emosi kurang stabil, akibat dari emosi kurang stabil, DJ sampai mengikuti kalau istilah anak jaman sekarang menyebutnya dengan gangster, disitulah DJ meluapkan emosinya yang kurang stabil dengan mencari lawan di jalan saat Tengah malam, untungnya saat DJ ini mengikuti gangster belum pernah memakan korban.

Ciri – ciri keempat sering merasa takut, DJ sering merasa takut jika tidak bisa menjadi orang sukses sesuai keinginan dari orangtuanya, untuk saat ini DJ berada di fase dalam menentukan sekolah lanjutan perguruan tinggi yang akan dia ambil, orang tua DJ menginginkan agar DJ mengambil salah satu perguruan tinggi negeri Kesehatan yang ada di Solo, padahal kesehatan bukan bidang serta kemauan dari DJ, maka dari itu DJ merasa takut jika tidak bisa memenuhi atau tidak bisa beradaptasi jika mengambil perguruan tinggi dalam bidang Kesehatan.

Ciri ciri yang terakhir yaitu terlalu kompetitif. Terlalu kompetitif sama dengan halnya tidak ingin ada penyaing dari siapapun, pada suatu hari teman DJ mendaki gunung Andong yang mempunyai ketinggian 1.453 m, namun selang beberapa minggu kemudian DJ yang awalnya tidak pernah mendaki gunung namun tiba – tiba mendaking gunung yang lebih tinggi dari yang didaki oleh temannya yaitu gunung Sumbing yang mempunyai ketinggian 3.371.

Selanjutnya remaja dengan inisial RK & ZH ini merupakan remaja dukuh satriyan yang saat ini sudah bekerja dan merantau di jepang (remaja RK). Kedua remaja tersebut mempunyai rasa dendam terhadap ayahnya, karena pola asuh yang didapat saat masih kecil juga sangat over protektif. Maka dari itu, bekerja dan merantau menjadi salah satu alasan untuk sedikit bisa melupakan pengalaman-pengalaman masalalu yang kurang menyenangkan yang ia dapatkan saat kecil dengan remaja dengan inisial DJ. Karena remaja tersebut masih mempunyai masa depan yang

masih cukup panjang dan peneliti rasa remaja tersebut juga membutuhkan treatment atau bantuan untuk keluar dari permasalahan *inner wounded child*.

Setelah memutuskan Subjek yang akan diteliti, maka langkah peneliti selanjutnya yaitu mendalami permasalahan *wounded inner child* yang dialami remaja inisial DJ ini. Hubungan pertemanan yang terjalin dengan remaja tersebut, memudahkan peneliti dalam menggali serta mendalami permasalahan yang dialaminya.

Berdasarkan hasil Wawancara mendalam yang dilakukan oleh peneliti pada hari Selasa 28 Januari 2025 terhadap remaja DJ, memang benar adanya permasalahan *wounded inner child* yang sedang dialami remaja tersebut. Akibat permasalahan tersebut, klien (remaja tersebut) merasa tidak percaya diri dan takut jika perbuatannya salah. Salah satu contoh pola asuh dari ayahnya yang membuat rasa kecewa sampai sekarang yaitu, membatasi terkait sekolah pilihan yang diinginkan dari remaja DJ ini. Pada saat remaja DJ ini ingin melanjutkan sekolah pilihan ke SMK, namun ayahnya memaksa remaja DJ ini untuk sekolah ke SMA.

Selain melakukan wawancara secara langsung dengan subjek (remaja yang mengalami *wounded inner child*). Peneliti juga melakukan wawancara dengan adek kandung (BP) dari remaja (DJ) yang mengalami permasalahan *wounded inner child*. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 Januari 2025 kepada adek kandung remaja tersebut, mendapatkan jawaban jika kakaknya mendapatkan perlakuan pola asuh yang berbeda dengan dirinya. Salah satu contoh perbedaan pola asuh yang berbeda yaitu terkait sekolah pilihan. Adek kandung dari remaja yang mengalami *wounded inner child* di bebaskan untuk memilih sekolah pilihan sesuai dengan keinginannya. BP juga mengatakan jika sering melihat kakanya dimarahin oleh ayahnya, karena hal-hal sepele (menjalankan perintah tidak sesuai kemauan dari ayahnya).

Belum terlalu banyak Upaya dalam mengatasi permasalahan *wounded inner child* pada remaja dukuh satriyan, maka dari itu peneliti melakukan tindakan layanan dengan menggunakan layanan konseling individu dengan *forgiveness therapy*.

Menurut Willis (2013:159), Konseling Individu merupakan pertemuan antara konselor dengan klien secara tatap muka untuk menjalin hubungan yang baik antara keduanya, tujuan utama dari pertemuan tersebut untuk pemberian bantuan kepada klien yang mengalami suatu permasalahan dan membantu klien dalam menggali serta mengembangkan potensi maupun bakat yang dimilikinya.

Menurut Adam (2020:89), *Forgiveness* atau memaafkan harus di dorong dengan kebesaran hati sehingga dapat menimbulkan rasa ikhlas yang berasal dari jiwa seseorang. *Forgiveness* atau memaafkan merupakan proses yang disengaja atau dilandasi dengan rasa niat yang dapat membuahkan hasil menurunnya emosi negatif dari seseorang. Enright (dalam Aristawati, 2023), menyatakan bahwa *Forgiveness therapy* membutuhkan waktu dan harus melewati serangkaian tahapan, antara lain *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase*, dan yang terakhir *deepening phase*.

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) adalah penelitian yang dirancang khusus untuk diterapkan dalam dunia bimbingan dan konseling. Dalam Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) ini lebih fokus untuk perbaikan program bimbingan dan konseling. Jika melakukan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) harus melalui beberapa siklus, dan disetiap siklusnya berisi tentang perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Diplan dan Setiawan, 2018:12).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

A. Pra-Siklus

Pada tahap awal ini, peneliti menetapkan target Perilaku Wounded Inner Child pada subyek penelitian dapat diatasi hingga perilaku tersebut mencapai kurang dari 20%. Selanjutnya, peneliti melakukan observasi terhadap remaja yang mengalami perilaku Wounded Inner Child. Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu kolaborator yaitu adek kandung remaja untuk menggali informasi mengenai perilaku Wounded Inner Child pada remaja terkait. Peneliti melakukan Observasi dan Wawancara dengan berdasar pada 5 indikator perilaku Wounded Inner Child antara lain yaitu, Mudah merasa takut, Tidak percaya pada diri sendiri, Sering merasa bersalah, Emosi tidak stabil, Terlalu Kompetitif. Berikut adalah hasil wawancara dan observasi pada tahap pra-siklus

Hasil Observasi

Tabel 1. Hasil Observasi Pra-siklus

No	Indikator	Presentase Hasil Observasi		
		Peneliti	Teman Sebangku	Sahabat Remaja
1.	Mudah merasa takut	100%	66,66%	100%
2.	Tidak percaya pada diri sendiri	66,66%	66,66%	66,66%
3.	Sering merasa bersalah	100%	100%	66,66%
4.	Emosi tidak stabil	100%	66,66%	100%
5.	Terlalu kompetitif	66,66%	100%	100%
Rata – rata Hasil Observasi		86,66%	79,99%	86,66%

$$\begin{aligned}
 \text{Presentase Observasi Pra-siklus} &= 86,66\% + 79,99\% + 86,66\% \\
 &= \frac{253,31\%}{3} \\
 &= 84,43\%
 \end{aligned}$$

Pada perilaku *Wounded Inner Child* terdapat 5 indikator yaitu Mudah merasa takut, Tidak percaya pada diri sendiri, Sering merasa bersalah, Emosi tidak stabil, Terlalu kompetitif.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, pada remaja terkait. maka perlu adanya Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) untuk mengatasi masalah dari remaja tersebut. Pemberian tindakan berupa layanan Bimbingan dan Konseling Individu dengan menggunakan *Forgiveness Therapy* dalam mengatasi *Wounded Inner Child* pada Remaja Duku Satriyan. Pemberian tindakan bimbingan dan konseling dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dengan masing – masing siklus terdapat perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

B. Siklus I**1. Perencanaan Tindakan**

Pada tahap perencanaan tindakan, peneliti mempersiapkan susunan kegiatan untuk mengawali siklus pertama dengan membuat kesepakatan waktu bersama dengan remaja (subyek) untuk melaksanakan konseling individu dengan teknik *Forgiveness Therapy*. Berikutnya, peneliti menyiapkan keperluan lain untuk menunjang kegiatan konseling seperti, tempat konseling, pedoman observasi, instrument evaluasi proses, hasil dan kepuasan konseli, alat tulis, dan handphone (untuk dokumentasi).

2. Pelaksanaan Tindakan

Hari/Tanggal = Senin, 17 Maret 2025

Waktu = 15:30 – 16:30

Tempat = Rumah Peneliti

a. Tahap Awal

Pada tahap awal, kegiatan konseling dibuka dengan membangun rapport yang baik dengan subyek penelitian. Peneliti yang sekaligus menjadi konselor sebagai pelaksana tindakan konseling individu menerima kehadiran konseli, bersikap ramah, tujuannya agar konseli merasa aman dan nyaman untuk mengikuti proses layanan konseling. Konselor atau peneliti mengajak konseli untuk berdoa agar proses konseli dapat berjalan sesuai dengan harapan, kemudian, konselor atau peneliti menyampaikan asas-asas utama dalam konseling (asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan), lalu membuat kesepakatan waktu bersama konseli terkait berapa lama proses konseling akan dilakukan.

b. Tahap Inti

Setelah tahap awal, maka tahap selanjutnya yaitu tahap inti atau kerja. Pada tahap inti siklus I, konselor atau peneliti menggunakan tahap pertama dari teknik *Forgiveness Therapy* yaitu *Uncovering Phase*. Dalam tahap ini konseli dituntut untuk mengutarakan kembali pengalaman masalah yang menyakitkan. Tahap ini membuat konseli menjadi lega karena dapat menceritakan semua kejadian masalah yang kurang baik pada orang lain (konselor). Konselor melatih konseli untuk merubah pola pikir, agar dapat berpikir dengan lebih tepat.

c. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, peneliti sebagai konselor dan subyek penelitian sebagai konseli bersama – sama menyimpulkan hasil konseling terkait permasalahan *Wounded Inner Child*. Pada tahap akhir ini bersisi perencanaan terkait tindakan yang akan diambil oleh konseli sebagai komitmen-komitmen yang akan dijalankan. Selanjutnya memberikan lembar evaluasi hasil, serta lembar kepuasan konseling, membuat kesepakatan pertemuan konseling berikutnya dan yang terakhir ditutup dengan membaca doa dan salam.

3. Observasi

Tabel 2. Hasil Observasi Siklus I

No		Indikator	Presentase Hasil Observasi		
			Peneliti	Teman Sebangku	Sahabat Remaja
1.		Mudah merasa takut	66,66%	33,33%	33,33%
2.		Tidak percaya pada diri sendiri	33,33%	66,66%	66,66%
3.		Sering merasa bersalah	66,66%	66,66%	33,33%
4.		Emosi tidak stabil	66,66%	66,66%	66,66%
5.		Terlalu kompetitif	66,66%	66,66%	66,66%
Rata – rata Hasil Observasi			59,99%	59,99%	66,66%

$$\begin{aligned}
 \text{Presentase Observasi Siklus I} &= 59,99\% + 59,99\% + 66,66\% \\
 &= \frac{186,66\%}{3} \\
 &= 62,22\%
 \end{aligned}$$

Hasil presentase observasi pada siklus pertama pada tabel di atas jika dibandingkan dengan presentase hasil observasi pra-siklus terdapat penurunan pada indikator sering merasa bersalah dari

ketiga observer (peneliti, teman sebangku, sahabat remaja). Hal yang sama juga terjadi pada indikator emosi tidak stabil ketiga observer mengamati adanya penurunan perilaku dampak dari *wounded inner child*.

4. Refleksi

Dari hasil Pelaksanaan Tindakan Bimbingan dan Konseling siklus I, peneliti melakukan refleksi pada seluruh kegiatan yang berkaitan dengan siklus I yang telah dilaksanakan. Berdasarkan indikator kriteria perilaku *Wounded Inner Child*, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individu dengan teknik *forgiveness therapy* belum begitu maksimal dan masih ada beberapa hambatan maupun kekurangan dalam pelaksanaan konseling siklus I. terdapat beberapa hal yang menjadi refleksi bagi peneliti sebagai berikut :

- a. Konseli masih banyak melakukan perilaku-perilaku indikator yang terkait dengan permasalahan *wounded inner child*.
- b. Konseli masih belum sepenuhnya menyadari jika dirinya mempunyai permasalahan *wounded inner child*.
- c. Konseli masih belum terlalu berani dalam menyampaikan pendapatnya sendiri.

Namun demikian berdasarkan hasil dari observasi, siklus I mampu menurunkan perilaku *Wounded Inner Child* pada remaja dari 84,43% menjadi 62,22%. Hasil yang diperoleh saat tindakan, konseli atau subyek penelitian menjadi tahu tentang dampak dari pengalaman masalah kurang baik yang belum terselesaikan atau *wounded inner child* jika tidak segera diatasi akan dapat menghambat perkembangan menuju dewasa. Hasil dari Wawancara yang dilakukan peneliti kepada salah satu kolaborator (sahabat remaja) mendapatkan hasil bahwasannya remaja (konseli) terjadi penurunan pada indikator sering merasa bersalah dan mudah merasa takut.

C. Siklus II

1. Perencanaan Tindakan

Pada perencanaan tindakan konseling siklus II ini, peneliti mempersiapkan kembali dengan membuat kesepakatan waktu bersama dengan remaja (subyek penelitian) untuk melaksanakan konseling individu dengan menggunakan teknik *Forgiveness Therapy* tahap *Decision Phase*. Berikutnya, peneliti menyiapkan keperluan lain untuk menunjang kegiatan konseling seperti,

tempat konseling, pedoman observasi, instrumen evaluasi proses, hasil, instrumen kepuasan konseli, alat tulis, dan handpone (untuk dokumentasi).

2. Pelaksanaan Pemberian Layanan

Hari/Tanggal = Senin, 14 April 2025

Waktu = 15.30 – 16:30

Tempat = Rumah Subyek Penelitian

a. Tahap Awal

Pada tahap awal, kegiatan konseling dibuka dengan membangun rapport yang baik dengan konseli (subyek penelitian). Peneliti yang sekaligus menjadi konselor sebagai pelaksana tindakan konseling idividu menerima kehadiran konseli dengan bersikap ramah, tujuannya agar konseli merasa aman dan nyaman untuk mengikuti proses layanan konseling. Konselor atau peneliti mengajak konseli untuk berdoa agar proses konseli dapat berjalan sesuai dengan harapan, kemudian, konselor atau peneliti menyampaikan asas-asas utama dalam konseling (asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan), lalu membuat kesepakatan waktu bersama konseli terkait berapa lama proses konseling akan dilakukan dan menanyakan kabar kepada konseli setelah melakukan layanan konseling siklus I (3 minggu yang lalu).

b. Tahap Inti

Berikutnya adalah tahap inti atau tahap kerja. Di dalam tahap ini konselor atau peneliti mengevaluasi progres konseli atau subyek penelitian selama jangka waktu 1 minggu yang lalu serta meninjau ulang indikator yang belum teratasi terkait dengan perilaku *Wounded Inner Child*. Pada tahap inti siklus II, Konselor atau peneliti menggunakan tahap kedua dan ketiga dalam teknik *Forgiveness Therapy* yaitu *Decision phase* dan *Work Phase*. Tahap ini membantu konseli untuk menemukan komitmen-komitmen sebagai strategi untuk penyembuhan dan menerapkan komitmen-komitmen yang telah direncanakan. Pada tahap ini diharapkan agar konseli mempunyai pemikiran bahwa *forgiveness* menjadi suatu pilihan untuk memaafkan seseorang yang telah membuat dirinya mengalami *wounded inner child*.

c. Tahap Akhir

Pada akhir, peneliti sebagai konselor dan subyek penelitian sebagai konseli bersama – sama menyimpulkan hasil konseling terkait permasalahan *Wounded Inner Child*. Pada tahap akhir

ini berisi perencanaan terkait tindakan yang akan diambil oleh konseli sebagai komitmen-komitmen yang akan dijalankan untuk mengurangi indikator perilaku *wounded inner child*. Selanjutnya memberikan lembar evaluasi proses, hasil, serta lembar kepuasan konseling, membuat kesepakatan pertemuan konseling berikutnya dan yang terakhir ditutup dengan membaca doa dan salam.

3. Observasi

Tabel 3. Hasil Observasi Siklus II

No	Indikator	Presentase Hasil Observasi		
		Peneliti	Teman Sebangku	Sahabat Remaja
1.	Mudah merasa takut	33,33%	33,33%	33,33%
2.	Tidak percaya pada diri sendiri	33,33%	33,33%	33,33%
3.	Sering merasa bersalah	33,33%	33,33%	66,66%
4.	Emosi tidak stabil	33,33%	33,33%	33,33%
5.	Terlalu kompetitif	66,66%	66,66%	33,33%
Rata – rata Hasil Observasi		39,99%	39,99%	39,99%

$$\begin{aligned}
 \text{Presentase Observasi Siklus II} &= 39,99\% + 39,99\% + 39,99\% \\
 &= \frac{119,97\%}{3} \\
 &= 39,99\%
 \end{aligned}$$

Hasil presentase observasi pada siklus II di atas, jika dibandingkan dengan presentase hasil observasi siklus I terdapat penurunan pada indikator mudah merasa takut. Hal yang sama juga terjadi pada indikator tidak percaya diri. dari ketiga observer (peneliti, teman sebangku, sahabat remaja) mengamati adanya penurunan perilaku dampak dari *wounded inner child*.

4. Refleksi

Dari hasil Pelaksanaan Tindakan Bimbingan dan Konseling siklus II, peneliti melakukan refleksi pada seluruh kegiatan siklus II yang telah dilaksanakan. Berdasarkan indikator kriteria perilaku *Wounded Inner Child*, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individu dengan teknik *forgiveness therapy* cukup berpengaruh pada penurunan perilaku *Wounded Inner Child*. terdapat beberapa hal yang menjadi refleksi bagi peneliti pada siklus II sebagai berikut :

- a. Konseli sudah mulai berani untuk mengungkapkan komitmen-komitmen yang akan dilakukan untuk mengurangi indikator perilaku *Wounded Inner Child*.
- b. Terdapat tambahan penurunan indikator *Wounded Inner Child* seperti, pada indikator sering merasa bersalah dan emosi tidak stabil.

Namun demikian berdasarkan hasil observasi siklus II, mampu menurunkan perilaku *Wounded Inner Child* pada remaja dari 62,22% menjadi 39,99%. Hasil Wawancara dengan salah satu kolaborator (adek kandung) menunjukkan bahwa terdapat penurunan dalam indikator emosi tidak stabil dan tidak percaya diri. Hasil yang diperoleh saat proses tindakan bimbingan dan konseling siklus II, konseli atau subyek penelitian mampu menentukan dan menjalankan komitmen-komitmen solusi untuk proses penyembuhan dari perilaku dampak *Wounded Inner Child*.

D. Siklus III

1. Perencanaan Tindakan

Pada tahap Perencanaan tindakan Siklus III, peneliti kembali mempersiapkan kegiatan dengan membuat kesepakatan waktu bersama dengan remaja untuk melaksanakan konseling individu dengan teknik *Forgiveness Therapy* tahap *Deepening Phase*. Peneliti menyiapkan keperluan lain untuk menunjang kegiatan konseling seperti, tempat konseling, pedoman observasi, instrumen evaluasi proses, hasil, instrumen kepuasan konseli, alat tulis, dan handpone (untuk dokumentasi).

2. Pelaksanaan Tindakan

Hari/Tanggal = Senin, 21 April 2025

Waktu = 15:00 – 16:00

Tempat = Rumah Peneliti

a. Tahap Awal

Pada tahap awal, kegiatan konseling dibuka dengan membangun rapport yang baik dengan konseli (subyek penelitian). Peneliti yang sekaligus menjadi konselor sebagai pelaksana tindakan konseling idividu menerima kehadiran konseli dengan bersikap ramah, tujuannya agar konseli merasa aman dan nyaman untuk mengikuti proses layanan konseling. Konselor atau peneliti mengajak konseli untuk berdoa agar proses konseli dapat berjalan sesuai dengan harapan. kemudian, konselor atau peneliti menyampaikan asas-asas utama dalam konseling (asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan), lalu membuat kesepakatan waktu bersama konseli terkait berapa lama proses konseling akan dilakukan dan menanyakan kabar kepada konseli setelah melakukan layanan konseling siklus II (seminggu yang lalu).

b. Tahap Inti

Berikutnya adalah tahap inti atau tahap kerja. Di dalam tahap ini konselor atau peneliti mengevaluasi progres konseli atau subyek penelitian selama jangka waktu 1 minggu yang lalu serta meninjau ulang indikator yang belum teratasi terkait dengan perilaku *Wounded Inner Child*. Pada tahap inti siklus III, Konselor atau peneliti menggunakan tahap ketiga dalam teknik *Forgiveness Therapy* yaitu *Deepening Phase*. *Deepening Phase* merupakan tahap akhir yang bertujuan untuk mempertahankan *Forgiveness* sebagai keputusan yang terbaik. Pada tahap ini konselor menekankan kepada konseli bahwa memaafkan seorang mempunyai tujuan baru dalam hidupnya yang berasal dari pengalaman masalah yang menyakitkan.

c. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, peneliti sebagai konselor dan subyek penelitian sebagai konseli bersama – sama menyimpulkan hasil konseling terkait permasalahan *Wounded Inner Child*. Pada tahap akhir ini berisi tentang penjelasan kepada konseli agar tetap mempertahankan *forgiveness* sebagai keputusan terbaik dan tetap melakukan komitmen – komitmen solusi agar indikator perilaku dari dampak *Wounded Inner Child* tetap dapat berkurang. Selanjutnya memberikan lembar evaluasi proses, hasil, serta lembar kepuasan konseling, dan yang terakhir ditutup dengan membaca doa dan salam.

3. Observasi

Tabel 4. Hasil Observasi Siklus III

No	Indikator	Presentase Hasil Observasi		
		Peneliti	Teman Sebangku	Sahabat Remaja
1.	Mudah merasa takut	0%	33,33%	33,33%
2.	Tidak percaya pada diri sendiri	0%	33,33%	0%
3.	Sering merasa bersalah	33,33%	0%	0%
4.	Emosi tidak stabil	0%	33,33%	0%
5.	Terlalu kompetitif	33,33%	0%	33,33%
Rata – rata Hasil Observasi		13,33%	19,99%	13,33%

$$\begin{aligned}
 \text{Presentase Observasi Siklus III} &= 19,99\% + 33,33\% + 13,33\% \\
 &= \frac{46,65\%}{3} \\
 &= 15,55\%
 \end{aligned}$$

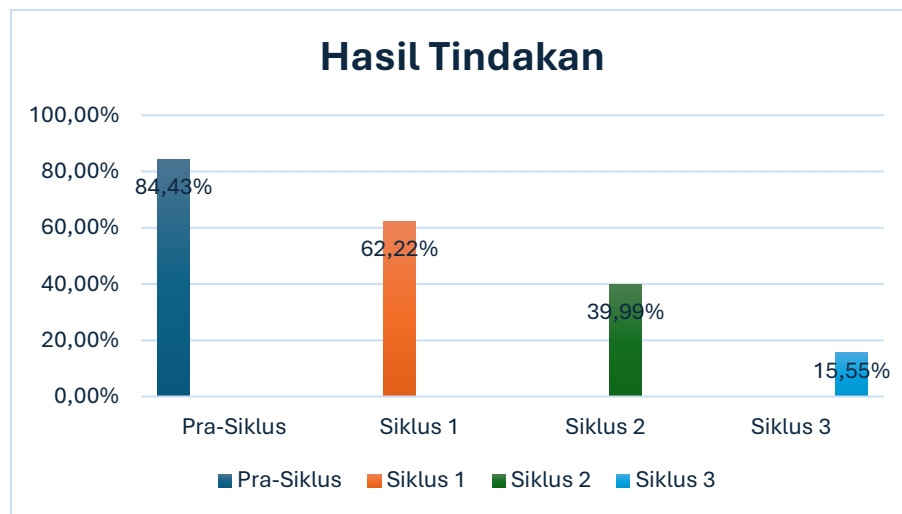
Dari presentase hasil observasi pada siklus III di atas jika dibandingkan dengan presentase hasil siklus II terdapat penurunan pada masing-masing indikator. Hampir seluruh indikator pada perilaku *Wounded Inner Child* dapat teratasi pada siklus III. Adapun indikator yang mengalami penurunan adalah, mudah merasa takut, tidak percaya pada diri sendiri, sering merasa bersalah, emosi tidak stabil, dan terlalu kompetitif. Rata-rata indikator menurun pada angka 0% - 33% dari ketiga observer (peneliti, teman sebangku, sahabat remaja).

4. Refleksi

Dari hasil pelaksanaan tindakan siklus III, peneliti melakukan refleksi pada seluruh siklus yang telah dilaksanakan. Berdasarkan indikator kriteria perilaku *Wounded Inner Child*, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individu dengan teknik *forgiveness therapy* sudah mencapai target dari peneliti, yaitu perilaku dampak dari *wounded inner child* 20% lebih tepatnya

15,5%. Hasil Wawancara yang dilakukan peneliti dengan adek kandung remaja juga menunjukkan bahwa kakaknya sudah jauh lebih banyak mengalami penurunan indikator perilaku dampak dari *wounded inner child*. Hasil yang diperoleh saat pemberian tindakan bimbingan dan konseling, subyek penelitian mampu menjalankan komitmen-komitmen solusi yang telah di rencanakan yaitu dengan memaafkan sebagai langkah terbaik untuk penyembuhan.

Hasil



Grafik Hasil Observasi Tindakan PTBK

Pada siklus I, Peneliti yang sekaligus menjadi Konselor melakukan tindakan konseling individu dengan teknik forgiveness therapy tahap Uncovering Phase berhasil untuk membantu konseli dalam mengungkapkan atau mengingat kembali pengalaman masalah yang menyakitkan, dengan tujuan agar konseli tidak memendam kejadian tersebut yang dapat menjadikan munculnya rasa dendam pada diri konseli. Pada siklus I indikator perilaku wounded inner child mengalami penurunan pada angka 62,22%.

Pada siklus II, Peneliti melakukan tindakan konseling individu dengan teknik forgiveness therapy dengan tahap Decision Phase dan Work Phase dan mendapatkan hasil konseli mempunyai pemikiran bahwa forgiveness menjadi suatu pilihan yang tepat untuk memaafkan pelaku dan konseli dapat menjalankan komitmen-komitmen yang telah direncanakan dengan baik. Pada siklus II ini indikator perilaku wounded inner child mengalami penurunan mencapai angka 39,99%.

Pada siklus III, Konselor atau peneliti melakukan tindakan dengan menggunakan teknik forgiveness therapy tahap Deepening Phase. Dalam tahap ini konseli berhasil mempertahankan forgiveness sebagai Keputusan yang terbaik dan konseli memperoleh tujuan baru dalam hidupnya yang berasal dari pengalaman masalah yang kurang baik. Pada siklus terakhir atau ketiga ini indikator perilaku wounded inner child mengalami penurunan hingga 15,55%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang sudah terlaksana, mendapatkan hasil bahwa Konseling individu dengan teknik *Forgiveness Therapy* berhasil mengatasi permasalahan *Wounded Inner Child* pada remaja dukuh satriyan dengan presentase akhir di bawah 20% atau lebih tepatnya 15,55%. Pada Siklus I berhasil menurunkan hingga 62,22% dengan menggunakan teknik *Forgiveness Therapy* tahap *Uncovering Phase*. Selanjutnya, pada Siklus II kembali berhasil menurun pada angka 39,99% dengan menggunakan teknik *Forgiveness Therapy* tahap *Decision Phase* dan *Work Phase*. Dan yang terakhir Siklus III berhasil mencapai target yaitu 15,55% dengan teknik *Forgiveness Therapy* tahap *Deepening Phase*. Berdasarkan dari hasil data pendukung yang berasal dari hasil observasi dan hasil wawancara, maka Konseling Individu teknik *Forgiveness Therapy* berpengaruh dalam mengatasi *Wounded Inner Child* pada Remaja Dukuh Satriyan

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, B. (2020). *Seni Memaafkan: Bagaimana Menjadi Pribadi yang Kuat dengan Memaafkan*. Bright Publisher.
- Anatasya, R. (2023). *Inner Child Issue Akibat Hilangnya Peran Ayah karena Perceraian*. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 2(3), 121.
- Aristawati, A. R., Putri, A., Pratikto, H. (2023). *Forgiveness Therapy* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* dan *Happiness* pada Korban Orangtua Bercerai. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1). 16-33.
- Diamond, Stephen A. (2008). *Essential Secrets of Psychotherapy : The Inner Child. from Psychology Today*.

- Fauziyah, L. S., Shobahiya M. (2024). *The Role Of Islamic Religious Education Teachers Of SMP Negeri 1 Jatipuro In Fostering Wounded Inner Child Students*, UIN Imam Bonjol *International Conference on Islamic Education*, 488 - 497
- Hamidah, K. A. (2021). Kesadaran *Inner Child* dalam Komunikasi Interpersonal di Kalangan Santri Pondok Pesantren Annasiyah Al-Jadidah. *Skripsi Doctoral Dissertation*, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nisa, U., & Cahyo, E. D. (2023). Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Perkembangan Moral Anak Usia Dini di TK Rejo Asri. *Indonesian Journal of Islamic Golden Age Education (IJIGAED)*,3(2), 109-118.
- Willis, S.S. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.