

Kegiatan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa yang Memiliki *Inner Child*

Fauzan Prayoga Nur Fajrin *, Rini Rinawati

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

fauzanprayoga.2002@gmail.com, rini.rinawati@unisba.ac.id

Abstract. Inner child is a psychological concept that refers to the part within a person that represents his childhood. It includes memories, emotional experiences, and thought patterns formed during childhood that influence an individual's behavior and perceptions in adulthood. The inner child is often related to unresolved emotions or pent-up feelings from childhood, and plays an important role in shaping a person's identity and social interactions. The aim of this research is to explore and analyze the communication activities of individuals who have an inner child. This research uses a qualitative approach with a phenomenological study method. The theory used in this research is the Johari Window theory by Joseph Luft and Harry Ingham, as well as data collection techniques used through in-depth interviews, observation and documentation. It is hoped that this research will be able to provide guidelines regarding communication within the family and friendship environment by gaining a deeper understanding of the interpersonal communication of individuals who have an inner child. The results of this research show that the inner child has a significant contribution to students' communication processes, shaping the way they express themselves, respond to other people, and deal with social situations. The inner child, formed from childhood trauma and memories, often leaves a deep imprint on a person's personality and behavior.

Keywords: *Inner Child, Interpersonal Communication, Communication Process.*

Abstrak. *Inner child* merupakan konsep psikologis yang merujuk pada bagian dalam diri seseorang yang merepresentasikan masa kecilnya. Ini mencakup ingatan, pengalaman emosional, dan pola pikir yang terbentuk selama masa kecil yang memengaruhi perilaku dan persepsi individu di masa dewasa. *Inner child* sering kali terkait dengan emosi yang belum terselesaikan atau perasaan yang terpendam dari masa kecil, dan memainkan peran penting dalam membentuk identitas dan interaksi sosial seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelusuri dan melakukan analisa mengenai kegiatan komunikasi individu yang memiliki inner child. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi. Teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu teori Johari Window oleh Joseph Luft dan Harry Ingham, serta Teknik pengumpulan data yang digunakan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pedoman terkait komunikasi dalam lingkup keluarga, lingkungan pertemanan dengan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai komunikasi interpersonal individu yang memiliki *inner child*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *inner child* memiliki kontribusi signifikan pada proses komunikasi mahasiswa, membentuk cara mereka mengekspresikan diri, merespons orang lain, serta menghadapi situasi sosial. *Inner child*, yang terbentuk dari trauma dan kenangan masa kecil, sering kali meninggalkan jejak mendalam pada kepribadian dan perilaku seseorang.

Kata Kunci: *Inner Child, Komunikasi Interpersonal, Proses Komunikasi.*

A. Pendahuluan

Dewasa awal merupakan fase krusial dalam kehidupan seseorang di mana mereka sering mengalami guncangan hidup yang luar biasa. Pada periode ini, individu biasanya terlibat dalam proses pencarian jati diri, yang melibatkan pemahaman mendalam tentang siapa mereka sebenarnya, apa tujuan mereka dalam hidup, dan bagaimana mereka ingin berkontribusi kepada dunia di sekitar mereka. Selain itu, mereka juga mencari makna hidup yang lebih besar, berusaha memahami nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang akan membimbing keputusan mereka serta membentuk arah hidup mereka. Selama fase ini, mereka mungkin menghadapi berbagai tantangan dan perubahan signifikan, seperti memasuki dunia kerja, menjalin hubungan yang lebih dalam, atau mengambil tanggung jawab baru, yang semuanya dapat memicu refleksi dan penyesuaian mendalam dalam identitas dan tujuan hidup mereka.

Dalam tubuh kita yang sudah dewasa ini terdapat pengalaman masa kecil yang bisa juga disebut Inner child, ini merupakan bagian dari diri seseorang yang tidak ikut tumbuh dewasa dan terbentuk oleh pengalaman saat masih anak-anak. Stephen A. Diamond mengemukakan, inner child adalah kumpulan peristiwa, baik itu peristiwa yang baik ataupun peristiwa buruk yang dirasakan oleh anak dan akan membentuk kepribadiannya saat mereka dewasa. Pengalaman masa lalu yang baik akan membawa sifat dan sikap positif pada masa depannya, dan pengalaman masa lalu yang buruk akan membawa sikap negatif pada masa depannya. Inner child pada setiap individu belum tentu sama, tergantung kepada ingatan dan emosi yang terjadi ketika anak-anak, dan digenggam erat oleh inner child. Individu yang memiliki pengalaman masa kecil yang positif, cenderung memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang disekitarnya, sehingga dia mampu mengungkapkan perasaannya pada orang lain, seperti keluarga dan teman-temannya, pengalaman yang positif ini juga memungkinkan seseorang dapat merasa aman jika berada di sebuah lingkungan sosial.

Sebaliknya, jika seseorang memiliki pengalaman masa kecil yang negatif, mereka cenderung melepaskan hormon stress yang lebih tinggi, dan rata-rata mereka kurang dapat mengekspresikan dirinya. Hal ini dapat menyebabkan anak-anak mengalami stres seperti yang dialami oleh orang dewasa. Pengalaman masa kecil yang buruk itu juga dapat menimbulkan respon yang tidak baik saat berinteraksi dengan orang lain.

Manusia secara alami merupakan makhluk sosial yang berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain setiap hari. Kehidupan sosial manusia sangatlah penting, karena hubungan dan interaksi dengan individu lainnya membentuk dasar kehidupan. Dalam perjalanan hidup, manusia terlibat dalam berbagai bentuk interaksi sosial, termasuk hubungan keluarga, pertemanan, dan keterikatan komunitas. Semua ini menyumbang kepada keberagaman dan kekayaan pengalaman dalam kehidupan.

Keterlibatan manusia di lingkungan sekitarnya bukanlah merupakan sekedar kewajiban belaka, melainkan sebagai naluri dasar seorang manusia untuk saling bertukar informasi, saling mendukung satu dengan yang lainnya, dan berbagi pengalaman. Dalam berkomunikasi, percakapan antara dua manusia dapat menciptakan pola komunikasi yang merupakan dasar dari interaksi manusiawi, yang bisa menjadi cerminan wujud dari kesadaran diri, kepekaan terhadap emosi, juga kemampuan untuk memahami dan dipahami dalam keberagaman individu. Komunikasi juga merupakan alat untuk menyatukan pemikiran, pemahaman, dan aspirasi bersama. Maka dari itu, dalam kehidupan bersosial, terlibat dalam sebuah lingkungan komunikasi setiap hari adalah sebuah kebutuhan seorang manusia. Proses interaksi sosial ini merupakan salah satu unsur utama dalam melakukan hubungan antar pribadi atau hubungan interpersonal.

Komunikasi interpersonal merupakan sebuah proses pertukaran pesan atau informasi, pendapat, ide, gagasan, dan perasaan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Komunikasi interpersonal merupakan salah satu cara manusia untuk saling berinteraksi dan sebagai sarana untuk membentuk kepekaan terhadap kebutuhan emosional, membangun kepercayaan, dan menciptakan ikatan dengan manusia lainnya. Komunikasi interpersonal sendiri merupakan sebuah komunikasi yang tidak selalu menggunakan bahasa yang formal, sehingga komunikasi ini memungkinkan untuk dapat dilakukan dimana saja, misalnya ketika kita sedang melakukan aktivitas sehari-hari seperti belajar, bekerja, sampai ketika saat kita sedang hangout dengan teman-teman. Semua partisipan komunikasi menggunakan komunikasi verbal maupun nonverbal saat melakukan komunikasi interpersonal ini, sehingga penyampaian pesan dapat disampaikan dengan lebih efektif. Kombinasi dari komunikasi verbal dan nonverbal tersebut dapat memberikan kejelasan, mengekspresikan emosi

dan sikap, serta membuat konteks dan interpretasi yang lebih baik dalam interaksi antarindividu.

Menurut (Joseph A.Devito et al., 1976), komunikasi interpersonal adalah “Pertukaran pesan baik secara verbal ataupun nonverbal yang terjadi antara dua orang atau lebih, dan saling memengaruhi.” Lebih lanjut, Devito juga menyebutkan ciri ciri komunikasi interpersonal antara lain adalah : 1) Keterbukaan, keterbukaan disini dimaksudkan sebagai keterbukaan dari masing-masing individu ketika sedang melakukan proses interaksi atau berkomunikasi dengan lawan bicaranya. Ini bertujuan agar lawan bicara kita dapat mengetahui pandangan, pendapat dan juga isi dari pikiran kita. Keterbukaan ini juga, dapat merujuk kepada kemauan kita sebagai komunikator untuk bisa merespon lawan bicara kita dan memberikan respon yang jujur atas apa yang dikatakan oleh komunikan; 2) Positif, positif yang dimaksud adalah komunikator harus memiliki konsep diri yang positif dan mampu menanamkan pikiran positif terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain; 3) Kesamaan, komunikasi interpersonal yang efektif juga dapat ditentukan melalui kesamaan kesamaan yang dimiliki oleh komunikator dan komunikan, misalnya kesamaan dari segi sikap, kebiasaan, pengalaman, dan sebagainya; 4) Empati, komunikasi interpersonal dapat berjalan dengan baik ketika kita dapat memposisikan diri terhadap situasi yang sedang dialami oleh lawan bicara; 5) Dukungan, dukungan yang dimaksud adalah sikap *supportif* yang diberikan baik dari komunikator ataupun dari komunikan terhadap pesan yang disampaikan.

Salah satu aspek yang dapat mendukung berhasilnya sebuah komunikasi adalah kesadaran diri. Sebab apabila seseorang memiliki kesadaran diri yang baik, ia mampu memilih dan memilih pesan apa yang akan disampaikan. Selain kesadaran diri, dalam komunikasi interpersonal memori juga memiliki peranan yang tidak kalah penting, sebab memori dapat mempengaruhi pandangan dan cara berpikir seseorang. Menurut Indrajaya, persepsi merupakan proses di mana seseorang mengatur, mengalami, dan mengolah perubahan atau segala sesuatu yang terjadi di sekitarnya, yang diorganisasikan didalam pikirannya. Dalam kegiatan sehari-harinya, mahasiswa pastinya melakukan interaksi dan membaaur satu dengan yang lainnya, disitulah komunikasi interpersonal terjadi, dan tidak jarang mahasiswa yang memiliki inner child negatif tergabung dengan lingkungan komunikasi tersebut. Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti kegiatan komunikasi interpersonal mahasiswa yang memiliki inner child, bagaimana mereka berkomunikasi dengan orang lain.

Seperti yang sudah penulis paparkan diatas, kegiatan komunikasi interpersonal dapat terjadi kapanpun dan dimanapun, lebih spesifik konteks yang dimaksud dalam penelitian kali ini adalah lingkungan kampus Universitas Islam Bandung, khususnya lingkungan mahasiswa fakultas ilmu komunikasi Angkatan 2020. Penelitian ini dilakukan karena memberikan pemahaman mengenai pengalaman masa kecil dan dinamika komunikasi pada tahap dewasa awal. Penelitian ini memungkinkan eksplorasi lebih dalam tentang fenomena yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial. Dalam penelitian ini dapat memahami pengalaman pribadi secara mendalam, sehingga dapat menggali bagaimana inner child—yang dibentuk oleh trauma atau pengalaman masa kecil berkontribusi pada perilaku dan pola komunikasi mahasiswa. Juga mengidentifikasi hambatan yang terjadi dalam komunikasi. Dengan mengupas makna di balik perilaku ini, penelitian ini dapat membantu memahami bagaimana pengalaman masa lalu memengaruhi cara mahasiswa memandang dan merespons hubungan interpersonal.

Dari penjabaran yang telah diuraikan dalam kerangka penelitian, fokus penelitian utama dari studi ini adalah “kegiatan komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa yang memiliki *inner child*”. Peneliti memfokuskan pada mahasiswa yang memiliki *inner child*. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui dan menganalisis proses komunikasi seorang mahasiswa yang memiliki *inner child* dengan orang lain di lingkungan sekitarnya.
2. Untuk mengetahui dan menganalisis hambatan komunikasi seorang mahasiswa dengan orang di sekitarnya berdasarkan *inner child* yang dimiliki.
3. Untuk mengetahui dan menganalisis Solusi untuk mengatasi *inner child* pada saat melakukan komunikasi dengan orang lain di lingkungan sekitar?

B. Metode

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivis yang menurut Lincoln, Mertens, dan Crotty dalam (Creswell et al.,2016), paradigma konstruktivis memperkuat asumsi bahwa orang selalu

berusaha memahami dunia tempat mereka tinggal dan bekerja.

Peneliti menggunakan metode kualitatif, (Creswell et al., 2016) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah metode-metode yang digunakan untuk menggali dan memahami interpretasi serta makna yang diberikan oleh individu atau kelompok terhadap fenomena sosial atau kemanusiaan.

Penelitian ini juga menggunakan pendekatan fenomenologi yang menurut (Alfred Schutz et al., 1967) adalah pendekatan yang berfokus pada pemahaman pengalaman subjektif manusia dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks sosial. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa fikom Universitas Islam Bandung yang memiliki *inner child*.

Dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi yang menurut (Sudjana et al., 2009) observasi merupakan proses pengamatan dan pencatatan yang terstruktur terhadap fenomena yang sedang diteliti., wawancara yang menurut (Moleong et al., 2016) wawancara adalah pertukaran informasi yang disengaja dengan maksud tertentu dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Phenomenological Analysis

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Proses komunikasi Mahasiswa Yang Memiliki *Inner Child*.

Proses komunikasi mahasiswa yang memiliki *inner child* sangat beragam, namun yang pasti *inner child* memiliki peran tersendiri dalam proses komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa. *Inner child*, yang terdiri dari pengalaman, trauma, dan kenangan masa kecil, dapat mempengaruhi cara mahasiswa mengekspresikan diri, merespons orang lain, dan menghadapi situasi sosial.

Selain itu, *inner child* dapat berperan signifikan dalam pemilihan media komunikasi. Tiga dari empat informan lebih sering dan merasa lebih nyaman berkomunikasi menggunakan *WhatsApp* dibandingkan berkomunikasi secara langsung dengan anggota keluarga mereka. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ketiga informan tersebut mengalami luka *inner child* yang bersumber dari interaksi dalam keluarga mereka sendiri. Karena pengalaman masa kecil yang kurang memuaskan atau traumatis, mereka merasa kurang terbuka dan lebih sulit untuk berkomunikasi dengan anggota keluarga secara tatap muka.

Dengan menggunakan *WhatsApp*, mereka juga merasa lebih mampu untuk menjaga batasan pribadi dan menjaga privasi mereka, yang sering kali sulit dilakukan dalam komunikasi tatap muka dengan keluarga. Ini menunjukkan bagaimana *inner child* yang terluka dapat berperan pada preferensi komunikasi seseorang dan bagaimana teknologi dapat menjadi alat yang berguna dalam mengelola hubungan yang kompleks. Berbeda dengan interaksi dalam keluarga, keempat informan cenderung merasa lebih nyaman untuk berkomunikasi secara langsung dengan teman-teman terdekat mereka. Dalam lingkaran pertemanan ini, mereka merasa lebih mampu untuk terbuka dan berbagi cerita mengenai kehidupan sehari-hari.

Peneliti menemukan bahwa *inner child* memiliki peran pada informan dalam berinteraksi dengan orang lain. *Inner child* berperan pada proses komunikasi tiga dari empat informan. Daisy, Matahari, dan Tulip merasa kurang percaya diri, takut tidak didengar, takut sering disbandingkan dengan orang lain, dan kesulitan untuk memilih kata-kata yang baik. Namun, satu dari empat informan merasa tidak ada pengaruh dalam komunikasinya, ia merasa percaya diri saat sedang berinteraksi dengan teman-teman di kampusnya tetapi *inner child* memiliki peran dalam gaya komunikasinya. Edelweis selalu ingin mengayomi orang lain karena dampak dari *inner child*-nya yang kekurangan *father figure*.

Hambatan Komunikasi Mahasiswa Yang Memiliki *Inner Child*

Hambatan yang dialami oleh informan, *inner child* secara signifikan berperan terhadap kemampuan komunikasi dan interaksi sosial para informan. Dengan dampak yang bervariasi, masing-masing informan menunjukkan bahwa luka masa kecil dan pengalaman membentuk *inner child* yang mempengaruhi perilaku, emosi, dan cara mereka melakukan komunikasi dengan orang lain. Tiga dari empat informan mengalami hambatan yang signifikan dalam kegiatan komunikasi interpersonal di kampus. Salah satu informan menghadapi hambatan dalam berkomunikasi yang berakar dari kurangnya komunikasi intensif dalam keluarganya sejak kecil, yang membuatnya merasa kurang percaya diri saat berbicara dengan orang lain, terutama ketika mengungkapkan pendapatnya. Perasaan

takut tidak didengarkan atau diabaikan menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan dalam interaksi sosialnya.

Informan lain merasakan *inner child* yang terluka dengan sering tidak didengarkan sejak kecil. Hal ini mempengaruhi kebiasaan berkomunikasi di masa dewasa, di mana ia cenderung over sharing atau berbagi cerita secara berlebihan dengan orang lain, sering kali tanpa memperhatikan batasan privasi mereka. Kebiasaan ini menyebabkan konflik dengan orang lain yang merasa privasinya dilanggar dan memperburuk hubungan sosialnya. Seorang informan juga mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya, terutama dengan orang yang lebih tua seperti guru atau dosen. Hambatan utama yang ia rasakan adalah dalam memilih kata-kata yang baik dan sopan, karena sejak kecil ia sering bergaul dengan orang dewasa yang berbicara dengan bahasa kurang sopan. Kesulitan dalam percakapan ringan dan ketidakmampuannya untuk berbasa-basi juga menjadi hambatan dalam interaksi sosialnya.

Sementara itu, seorang informan tidak mengalami hambatan yang berarti dalam komunikasi sehari-hari dan merasa mudah bergaul serta membangun hubungan dengan orang baru. Namun, kekurangan sosok ayah di masa kecil memberikan pengaruh yang berbeda dalam cara ia berinteraksi dengan orang lain.

Secara keseluruhan, ini menegaskan bahwa luka masa kecil yang belum terselesaikan dapat berperan pada cara seseorang mengelola emosi dan berhubungan dengan orang lain. Inner child yang terluka, baik karena kurangnya perhatian dari orang tua, perasaan tidak didengarkan, atau lingkungan komunikasi yang kurang sehat di masa kecil, memiliki dampak jangka panjang pada kualitas interaksi sosial dan kemampuan komunikasi interpersonal mereka di masa dewasa.

Solusi Yang Dilakukan Untuk Menangani *Inner Child* Dalam Berkomunikasi

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa inner child yang terluka memiliki peran signifikan pada cara seseorang berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Solusi yang diterapkan oleh keempat informan sedikit banyak memiliki inti yang sama. Kesadaran diri dan refleksi emosional menjadi langkah awal yang sangat penting untuk memahami bagaimana pengalaman masa kecil yang kurang memuaskan mempengaruhi komunikasi dan interaksi.

Latihan keterampilan komunikasi, seperti mendengarkan secara aktif, berbicara dengan jelas, dan menyampaikan perasaan secara konstruktif, bersama dengan kemampuan mengelola emosi melalui teknik seperti meditasi, adalah komponen kunci dalam memperbaiki komunikasi interpersonal. Selain itu, praktik self-compassion, dengan berbicara pada diri sendiri dengan lembut dan penuh kasih sayang, serta melakukan afirmasi positif untuk membangun rasa percaya diri, sangat efektif dalam mengatasi kecemasan dan rasa tidak aman.

Individu juga perlu belajar menemukan kebahagiaan dan kasih sayang dari dalam diri sendiri, bukan bergantung pada pengakuan eksternal. Pentingnya memilih lingkungan sosial yang mendukung dan mengatur batasan yang sehat dalam interaksi sosial serta memprioritaskan selfcare, seperti meditasi, olahraga, dan mengejar hobi, juga berperan besar dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Pesan utama yang diambil dari temuan ini adalah bahwa melalui kombinasi kesadaran diri, latihan komunikasi, self-compassion, afirmasi positif, dan dukungan dari lingkungan sosial, individu dapat mengatasi hambatan komunikasi yang disebabkan oleh inner child yang terluka, menciptakan kehidupan yang lebih seimbang dan bahagia, serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, mencari bantuan profesional jika diperlukan merupakan langkah penting dalam proses penyembuhan dan pengembangan diri, untuk memastikan bahwa setiap individu dapat mencapai kesejahteraan emosional dan kedamaian yang mendalam.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut: 1) Penelitian ini mengungkapkan bahwa *inner child* berperan penting dalam membentuk proses dan dinamika komunikasi mahasiswa, baik dalam interaksi dengan keluarga, teman sebaya, maupun dosen di kampus. Pengaruhnya terutama terlihat dalam aspek kepercayaan diri serta kemampuan mahasiswa dalam menjalin komunikasi yang lebih mendalam dan bermakna. Dalam lingkungan akademik, *inner child* memengaruhi cara mahasiswa menyampaikan ide, menanggapi kritik, dan membangun relasi. Beberapa mahasiswa menunjukkan peningkatan

dalam interaksi, seperti lebih percaya diri berbicara dan lebih nyaman dalam hubungan interpersonal. Namun, tantangan masih muncul, terutama dalam mengelola percakapan emosional, baik di keluarga maupun pertemanan. Kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, takut akan penolakan, atau hambatan dalam membangun kedekatan menjadi tantangan utama. Misalnya, kecemasan sosial dapat membuat mahasiswa menghindari percakapan personal, sementara dalam keluarga, mereka mungkin merasa sulit mengekspresikan pikiran dan perasaan. Namun, dengan memahami peran *inner child*, mahasiswa dapat mulai mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, mengatasi hambatan psikologis, dan membangun hubungan yang lebih sehat serta bermakna dalam kehidupan sosial mereka; 2) Penelitian ini menunjukkan bahwa *inner child* dapat menjadi hambatan dalam komunikasi dan interaksi sosial mahasiswa, terutama di lingkungan kampus. Dari empat informan, tiga mengalami kesulitan berkomunikasi, yang berkaitan dengan kurangnya kepercayaan diri, kecemasan sosial, dan kebiasaan berbagi cerita secara berlebihan. Hambatan ini berakar pada pengalaman masa kecil, seperti kurangnya perhatian dan komunikasi dalam keluarga. Kurangnya kepercayaan diri membuat mahasiswa ragu dalam menyampaikan pendapat, sementara kecemasan sosial menyebabkan mereka menarik diri dari interaksi. Sebaliknya, kebiasaan berbagi cerita secara berlebihan sering kali menjadi cara mencari validasi dari orang lain. Memahami peran *inner child* dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan komunikasi dengan membangun kepercayaan diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan mencari dukungan dari lingkungan sosial yang mendukung; dan 3) Penelitian ini mengungkapkan kesadaran diri dan refleksi emosional menjadi langkah awal yang penting untuk memahami pengalaman masa kecil terhadap kemampuan berkomunikasi. Solusi yang diterapkan meliputi latihan keterampilan komunikasi seperti mendengarkan aktif dan menyampaikan perasaan secara konstruktif, pengelolaan emosi melalui meditasi, serta praktik self-compassion dan afirmasi positif untuk membangun rasa percaya diri. Selain itu, penting bagi individu untuk menemukan kebahagiaan dari dalam diri, memilih lingkungan sosial yang mendukung, dan menetapkan batasan sehat dalam hubungan sosial. Self-care melalui meditasi, olahraga, serta mengejar hobi berperan besar dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dukungan profesional juga diperlukan untuk membantu proses penyembuhan dan pengembangan diri, sehingga individu dapat mencapai keseimbangan hidup dan kualitas hubungan interpersonal yang lebih baik.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Allah SWT atas nikmat dan rahmat-Nya dalam penulisan artikel ilmiah ini. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga saya, terutama Ayah, Bunda, dan adik saya, yang selalu memberikan dukungan penuh dalam penyusunan artikel ini. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing saya, Ibu Santi Indra Astuti, yang telah membantu dalam penyusunan artikel ini menjadi sebuah karya. Tak lupa, terima kasih kepada teman-teman saya yang selalu mendukung proses penyusunan ini. Terlebih, saya berterima kasih kepada diri saya sendiri karena telah bertahan dan tidak mudah menyerah dalam menjalani proses kehidupan, termasuk dalam penyusunan artikel ilmiah ini.

Daftar Pustaka

- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Deddy Mulyana, 2010. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung, Remaja
- Rosdakarya, hal. 73.
- Diamond, Stephen A. 2008. "Essential Secrets of Psychotherapy: The Inner Child." <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evil-deeds/200806/essential-secretspsychotherapy-the-inner-child>. Tanggal akses 27 Oktober 2023, pk.22.44.

- Djoko Purwanto, *Komunikasi Antar Pribadi*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 22-23
- Donald A. Price, 1996. "Inner Child work: what is really happening?," *Scholars' Bank University of Oregon*, vol. 9, no. 1, hlm. 68.
- Ira Lusiawati, 2020. "Membangun Optimisme pada Seseorang Ditinjau dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi." *Jurnal TEDC*, vol. 10, no.3.
- Kiki firmansyah, & Rita Gani. (2024). Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Sekretariat Bawaslu Subang. *Bandung Conference Series: Communication Management*, 4(2), 510–514. <https://doi.org/10.29313/bcscm.v4i2.13586>
- Kurniadita, Yuan Adelintang. 2022. "Sadari dan Atasi Inner Child yang Terluka". <https://linisehat.com/sadari-dan-atasi-inner-child-yang-terluka/>. Tanggal diakses 27 Oktober 2023, pk.23.30.
- Lexy J. Moleong, 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung, PT. Remaja Rosda Karya, hlm. 159.
- Lexy J. Moleong, 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung, PT. Remaja Rosda Karya, hlm. 330-331
- Muhammad Pippo Ferozzi Supriadi, & Askurifa'i Baksin. (2024). Makna Komunikasi Keluarga Broken Home. *Bandung Conference Series: Communication Management*, 4(2), 327–336. <https://doi.org/10.29313/bcscm.v4i2.13042>
- Muhammad Yunus Hasyim, Marlinda Irwanti Poernomo, Jamalullail, & Gloria Angelita Tomasowa. (2024). Analisis Komunikasi Interpersonal Penyuluh Agama Islam Kepada Masyarakat Di Kementrian Agama Kota Jakarta Selatan. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 99–108. <https://doi.org/10.29313/jrmk.v4i2.4675>
- Onong U. Effendi. *Ilmu Komunikasi Teori Dan Praktek*. (Bandung ; Remadja Karya, 2005). hlm. 11-16
- Ranita, Angela. 2022. "Mengenal Jenis-jenis Luka Inner Child, Penyebab, dan Cara Menyembuhkannya". <https://girlsbeyond.com/2023/01/11/read/mentalhealth/mengenal-jenis-jenis-luka-inner-child-penyebab-dan-cara-menyembuhkannya/>. Tanggal diakses 27 Oktober 2023, pk.01.07.
- Schutz, Alfred. (1967). **The Phenomenology of the Social World.** Northwestern University Press.
- Sudjana, N. (2009). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Wulan, Annissa. “8 Cara yang Bisa Dicoba untuk Menyembuhkan Inner Child yang Terluka”. <https://www.fimela.com/health/read/5337258/8-cara-yang-bisa-dicoba-untukmenyembuhkan-inner-child-yang-terluka?page=3>. Tanggal diakses 28 Oktober 2023, pk.09.18.