



EFEKTIVITAS TEKNIK *REPARARENTING* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI *WOUNDED INNER CHILD* PADA MAHASISWA

Nurul Hikmah, Ririanti Rachmayanie J, Sulistiyana

e-mail: frlynnrl@gmail.com, ririanti.bk@ulm.ac.id, sulis.bk@ulm.ac.id

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat

Abstrak

Wounded inner child merupakan konsep psikologis yang menggambarkan luka emosional pada masa kecil yang terbawa hingga masa dewasa dan dapat menghambat perkembangan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *wounded inner child* pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reparenting*, serta menganalisis efektivitas teknik *reparenting* dalam konseling kelompok untuk mereduksi *wounded inner child* pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi (*pre test-post test*) yang melibatkan tiga orang mahasiswa dengan kategori tinggi. Subjek diberikan intervensi berupa empat sesi konseling kelompok dengan teknik *reparenting*, kemudian data *pre test* dan *post test* dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menggunakan SPSS versi 29. Hasil penelitian menunjukkan skor *wounded inner child* ketiga subjek menurun secara konsisten dari kategori tinggi menjadi sedang, meskipun secara statistik penurunan ini belum signifikan ($p = 0,677 > 0,05$) akibat ukuran sampel yang sangat terbatas. Dapat disimpulkan bahwa teknik *reparenting* dalam konseling kelompok belum terbukti efektif secara statistik, namun menunjukkan potensi yang menjanjikan sebagai intervensi untuk mereduksi *wounded inner child* pada mahasiswa.

Kata Kunci: Teknik *Reparenting*, *Wounded Inner Child*.

Abstract

The "wounded inner child" is a psychological concept describing childhood emotional wounds that persist into adulthood and can hinder a university student's psychological development. This study aimed to describe the state of the wounded inner child in students before and after receiving group counseling using the reparenting technique, and to analyze the effectiveness of this technique in reducing the wounded inner child among students. A quantitative approach with a quasi-experimental design (*pre-test/post-test*) was employed, involving three students who initially fell into the "high" category. The subjects received an intervention consisting of four group counseling sessions utilizing the reparenting technique; subsequently, pre-test and post-test data were analyzed using the Paired Sample T-Test in SPSS version 29. The results

showed that the wounded inner child scores for all three subjects consistently decreased from the "high" to the "moderate" category, although this reduction was not statistically significant ($p = 0.677 > 0.05$) due to the very limited sample size. It can be concluded that while the reparenting technique in group counseling has not yet been proven statistically effective, it demonstrates promising potential as an intervention to reduce the wounded inner child in university students.

Keywords: Reparenting technique, wounded inner child.

Pendahuluan

Masa kanak-kanak adalah periode yang krusial dalam pembentukan kepribadian dan kesehatan mental individu hingga dewasa, pengalaman yang diperoleh setiap individu baik positif maupun negatif yang nantinya akan mempengaruhi perkembangan emosional individu tersebut. Menurut Harlock masa dewasa awal ditandai dengan individu telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap untuk menanggung peran pada posisi di lingkungan sosial (Azmi, 2023). Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya, membangun relasi interpersonal yang sehat, serta menghadapi berbagai persoalan, baik akademik maupun nonakademik, dengan cara yang adaptif. Pemahaman individu terhadap dirinya sendiri, yang disertai kemampuan untuk melakukan evaluasi diri, secara tidak langsung akan mendorong terbentuknya konsep diri yang positif. Selanjutnya, konsep diri yang positif tersebut akan tercermin dalam sikap dan perilaku individu yang juga positif. (Rachmayanie, 2018.)

Mahasiswa di lingkungan kampus bukan hanya untuk mendapatkan gelar, tetapi ada hak dan tanggung jawab yang melekat, sehingga ketika dalam perjalanan menempuh pendidikan di kampus mahasiswa harus benar-benar sadar akan status sebagai kaum terpelajar dan tidak melakukan hal-hal negatif yang dapat merusak citra mahasiswa tersebut (Qomarudin et al., 2021). Kondisi ideal tidak selalu dapat dicapai oleh setiap mahasiswa, sebagai individu yang sedang mengalami fase transisi menuju kedewasaan akan sangat rentan mengalami dampak dari *wounded inner child*.

Wounded inner child (luka batin anak) mengacu pada konsep psikologis yang menggambarkan pengalaman trauma emosional yang dialami oleh individu pada masa kecil seperti pengabaian, penolakan, kekerasan, kurangnya kasih sayang, maupun pola pengasuhan yang tidak memenuhi kebutuhan emosional anak (Adilah et al., 2023). *Wounded inner child* ditemukan oleh psikolog bernama Carl Jung, beliau menyatakan bahwa ada bagian dalam diri individu yang dapat mempengaruhi segala hal yang kita lakukan dan kita putuskan. Kemudian, John Bradshaw juga menyatakan *wounded inner child* adalah dampak dari suatu pengalaman dan peristiwa pada masa lalu yang tidak dapat diselesaikan dengan baik (Azmi, 2023). Pengalaman traumatis tersebut berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis dalam jangka panjang, seperti kecemasan, kesulitan mengendalikan emosi, rendahnya konsep diri, dan gangguan relasi interpersonal (Azmi, 2023). Ada pula dampak yang perlu menjadi perhatian utama dan segera yaitu adanya *self harm*, *suicidal* dan agresivitas dalam diri individu (Wulan et al., 2023).

Namun masih banyak mahasiswa yang belum memahami konsep dari *wounded inner child*, dan belum menyadari dampak luka emosional masa kecil terhadap kehidupannya saat ini, serta belum mengetahui cara mengelola pengalaman tersebut secara tepat. Salah satu

contohnya adalah pengalaman masa kecil di mana individu kerap dimarahi tanpa ada yang membela, sering diabaikan serta minim mendapat apresiasi, dan terlalu sering dipaksa maupun dikekang. Pengalaman-pengalaman tersebut membekas menjadi trauma atau luka batin yang terus terbawa hingga individu tersebut memasuki usia dewasa. Dampaknya, mahasiswa dapat tumbuh menjadi pribadi yang mudah goyah dan cenderung suka berdebat, selalu tidak enakan terhadap orang lain, sekaligus mudah merasa cemburu, serta memiliki sifat keras kepala dan kerap menunjukkan sikap memberontak. (Nisa'ul Karim, 2024).

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dengan kondisi nyata di lapangan. Salah satu layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa mengatasi permasalahan tersebut adalah konseling kelompok. Melalui dinamika kelompok, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah secara bersama-sama (Febrianti et al., 2022). Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu teknik *reparenting*. Teknik ini merupakan proses terapeutik yang membantu individu mengenali, menerima, dan memenuhi kembali kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi pada masa kanak-kanak melalui pengalaman emosional yang lebih positif dan suportif (Aleima, 2021). Melalui teknik ini, individu belajar membangun penerimaan terhadap dirinya, mengembangkan kasih sayang terhadap diri sendiri, memperbaiki pola pikir negatif, serta meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Dengan demikian, teknik *reparenting* diharapkan mampu membantu mahasiswa mereduksi dampak *wounded inner child* sehingga mereka dapat menjalani kehidupan akademik maupun sosial secara lebih adaptif.

Teknik *reparenting* salah satu teknik yang dapat membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang berkaitan dengan pengalaman masa kecil, seperti trauma emosional, konsep diri negatif, dan kesulitan regulasi emosi. Konseling kelompok memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan pribadi, peningkatan kemampuan interpersonal, dan penguatan kesehatan mental mahasiswa (Febrianti et al., 2022). Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas teknik *reparenting* dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi *wounded inner child* pada mahasiswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki nilai kebaruan pada penerapan teknik *reparenting* dalam setting konseling kelompok untuk mereduksi *wounded inner child* pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji sejauh mana efektivitas teknik *reparenting* dalam konseling kelompok untuk mereduksi *wounded inner child* sebagai alternatif dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi. melalui penelitian ini, diharapkan dapat menghasilkan kontribusi yang nyata bagi pengembangan layanan konseling kelompok, memperkaya ilmu pengetahuan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi (*quasi experimental design*), tepatnya dalam bentuk *nonequivalent control group*. Desain ini merupakan salah satu jenis eksperimen yang tetap mencakup adanya perlakuan, pengukuran dampak, serta unit eksperimen, tetapi tidak menggunakan penugasan acak (*random assignment*) dalam menentukan kelompok pembanding. Desain ini digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai perubahan yang terjadi sebagai akibat dari pemberian perlakuan tersebut (Cook &

Campbell, 1979) dalam (Abraham & Supriyati, 2024) Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol (kelompok yang tidak memperoleh intervensi) dan kelompok eksperimen (kelompok yang memperoleh intervensi), di mana penentuan anggota kedua kelompok tersebut tidak dilakukan secara acak (Sugiyono, 2023). Penggunaan rancangan *nonequivalent control group design* ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *reparenting* dalam konseling kelompok dalam mengurangi *wounded inner child* pada mahasiswa, dengan cara membandingkan hasil antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Proses pengumpulan data diawali dengan tahap pengukuran awal (*pre test*) yang dilakukan menggunakan instrumen angket, guna memperoleh gambaran data dasar terkait kondisi mahasiswa sebelum intervensi diberikan. Kemudian, tahap kedua yaitu penyaringan sample dari populasi yang ada sample yang dipilih untuk berikan intervensi yaitu mahasiswa dengan skor tinggi pada hasil angket *pre test*. Kemudian, tahap ketiga kelompok yang diberikan intervensi adalah kelompok eksperimen. Pemberian intervensi berlangsung selama dua minggu dengan total empat kali pertemuan, dan dengan durasi waktu 45-60 menit. Setelah seluruh sesi intervensi dilakukan, tahap berikutnya yaitu melakukan pengukuran akhir (*post test*) menggunakan instrumen angket untuk mengukur perubahan skor kategori *wounded inner child* pada mahasiswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi.

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling* dimana peneliti memilih sampel bertujuan secara subyektif. Hal ini dilakukan karena peneliti memahami bahwa informasi yang dibutuhkan dapat diperoleh dari kelompok tertentu yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan sesuai tujuan penelitian. Terkait dengan statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini, maka pengujian prasyarat analisis yang perlu dilakukan adalah uji normalitas dan uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t test* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kategori *wounded inner child* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berikut data hasil penelitian dianalisis yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *sample paired test* sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	,140	39	,054	,963	39	,229
Post-Test	,124	39	,136	,948	39	,070

Uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pre test* dan *post test* memiliki sebaran yang normal. Pada uji *Shapiro-Wilk*, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,229 untuk *pre test* dan 0,070 untuk *post test*. Karena kedua nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Artinya, syarat normalitas data sudah terpenuhi, sehingga analisis data selanjutnya dapat dilakukan menggunakan uji parametrik..

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas
Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre-Test	Based on Mean	2,061	6	11	,141
	Based on Median	,683	6	11	,667
	Based on Median and with adjusted df	,683	6	4,278	,677
	Based on trimmed mean	1,953	6	11	,159

Hasil uji homogenitas dengan *Levene Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,141 (berdasarkan mean). Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa varians data bersifat homogen. Dengan kata lain, data *pre test* dan *post test* memiliki varians yang sama, sehingga syarat homogenitas data telah terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji T

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	d f	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One- Sided p	Two- Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pre-Test - Post- Test	2,615	38,933	6,234	- 10,005	15,23 6	,420	38	,339	,677

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai t sebesar 0,420 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,677. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,677 > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* setelah diberikan layanan atau perlakuan. Dengan kata lain, perlakuan yang diberikan belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skor peserta.

Pembahasan

Pola asuh yang keliru dapat meninggalkan luka batin yang berkepanjangan, yang kerap baru terasa setelah individu tersebut memasuki masa dewasa. Menurut Shirley Davis dalam bukunya "*The Wounded Inner Child*", terdapat tiga bentuk pengabaian utama yang memicu munculnya luka batin ini, yaitu pengabaian secara fisik, emosional, dan psikologis. Pengabaian fisik tidak hanya berarti orang tua gagal memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan dan tempat tinggal, melainkan juga mencakup tindakan kekerasan yang membuat anak kehilangan rasa aman. Pengabaian emosional terjadi ketika orang tua tidak memperhatikan kebutuhan emosional anak, termasuk penghargaan dan kasih sayang. Adapun pengabaian psikologis tercermin dari sikap orang tua yang tidak mau mendengarkan maupun menghargai keberadaan

anak (Azmi, 2023) Pada dasarnya, setiap anak memerlukan keyakinan bahwa dirinya bernilai dan pantas menerima kasih sayang yang cukup dari orang tuanya. Ketika kebutuhan akan kasih sayang ini tidak terpenuhi, dan ungkapan sayang yang ia tunjukkan pun tidak mendapat sambutan dari orang tua atau keluarganya, maka akan timbul rasa frustrasi yang, jika dibiarkan, dapat berkembang menjadi trauma mendalam.

Cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi *wounded inner child* menurut Sembiring (2020) terdapat beberapa langkah yang dapat ditempuh untuk mengatasi luka batin (*wounded inner child*). Pertama, melalui kegiatan menulis sebagai sarana untuk menuangkan rasa sakit serta kenangan buruk yang pernah dialami di masa lalu. Aktivitas ini bermanfaat untuk memunculkan kembali perasaan-perasaan negatif yang selama ini terpendam. Kedua, individu perlu bersikap terbuka terhadap proses penyembuhan, mengingat proses ini tidak berlangsung singkat dan membutuhkan waktu yang cukup panjang. Oleh sebab itu, sikap terbuka terhadap berbagai hal baru yang mungkin muncul dari kesadaran akan pengalaman masa lalu menjadi hal yang penting untuk terus dijaga. Ketiga, melakukan terapi ho'oponopono secara mandiri, yang berfungsi memulihkan hubungan sosial, termasuk hubungan dengan inner child. Terapi ini dilakukan dengan menyendiri sembari melakukan dialog batin atau *self-talk* (Azmi, 2023).

Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli atau klien yang membutuhkan pertolongan dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, dan dilaksanakan secara bersama-sama dalam sebuah kelompok (Al Hasby, 2024). Dalam layanan konseling kelompok salah satu yang perlu diperhatikan yaitu pemilihan teknik yang akan digunakan, teknik tersebut harus menyesuaikan dengan permasalahan yang nantinya akan dibahas dalam suatu kelompok. Pada penelitian ini teknik yang digunakan yaitu teknik *reparenting* dalam konseling kelompok untuk mereduksi *wounded inner child* pada mahasiswa, *reparenting* adalah suatu intervensi psikologis dan terapeutik yang bertujuan untuk menyembuhkan luka emosional dari masa kecil dengan cara memberikan perhatian, kasih sayang, dan dukungan yang seharusnya diterima individu di masa lalu, tetapi tidak didapatkan.

Teknik ini berfokus pada pemulihan hubungan individu dengan diri sendiri, sering kali melalui pendekatan yang lebih lembut dan penuh kasih. Dalam proses teknik *reparenting* ini juga bukan untuk menyalahkan peristiwa masa lalu atau pihak-pihak yang menimbulkan luka (Aleima, 2021). Teknik ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam membangun kembali citra diri yang positif, mengelola emosi secara adaptif, serta meningkatkan keterampilan sosial mereka. Adapun langkah-langkah dalam teknik *reparenting* yaitu pemenuhan kebutuhan, berdialog dengan inner child, menuliskan surat kepada diri sendiri dimasa lalu, menunjukkan afeksi kepada diri sendiri, dan menuliskan hal positif atau kenangan indah yang pernah dialami menurut Verywell Mind dalam (Munthe, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dari hasil uji *Paired Sample t-Test*, diperoleh nilai t sebesar 0,420 dengan nilai signifikansi dua arah (*two-tailed p*) sebesar 0,677. Karena nilai signifikansi ini jauh melampaui ambang batas 0,05 ($p > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Secara statistik, hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, sehingga teknik *reparenting* dalam konseling kelompok belum terbukti efektif secara statistik dalam mereduksi *wounded inner child* pada mahasiswa. Salah satu faktor utama yang memengaruhi

hasil uji statistik ini adalah ukuran sampel yang sangat terbatas, yakni hanya tiga orang. Dalam analisis statistik inferensial, ukuran sampel kecil secara fundamental mengurangi *statistical power*, yaitu kemampuan uji untuk mendeteksi perbedaan yang sesungguhnya ada. Dengan $n = 3$, uji *Paired Sample t-Test* memiliki daya yang sangat rendah sehingga perbedaan yang sesungguhnya bermakna secara klinis pun dapat gagal terdeteksi sebagai signifikan secara statistik, fenomena yang dikenal sebagai *Type II error* atau *false negative*. Keterbatasan ini merupakan hal metodologis yang penting untuk dipahami dan tidak dapat diabaikan dalam menginterpretasikan hasil. Selain keterbatasan ukuran sampel, aspek durasi intervensi juga perlu dipertimbangkan. Empat sesi konseling kelompok, meski telah dirancang secara sistematis, mungkin belum memadai untuk menghasilkan perubahan besar pada suatu kondisi psikologis yang berakar kuat dari pengalaman trauma masa kecil. Penelitian (Rahmi et al., 2024) tentang penerapan *reparenting* pada siswa turut menunjukkan bahwa keberhasilan teknik ini sangat bergantung pada konsistensi pelaksanaan dan kedalaman proses reflektif yang dialami individu, bukan semata-mata pada jumlah sesi yang dilaksanakan.

Di sisi lain, penting untuk membedakan antara signifikansi statistik dan signifikansi klinis (*clinical significance*). Penurunan skor sebesar 60–79 poin yang dialami ketiga subjek merupakan perubahan yang cukup besar secara deskriptif dan bermakna secara klinis. Pergeseran dari kategori “tinggi” ke kategori “sedang” mencerminkan adanya perubahan nyata dalam cara subjek memandang dan merespons pengalaman masa lalu mereka. Dari perspektif ini, intervensi yang diberikan memiliki dampak positif yang dapat diamati, meskipun belum mencapai ambang signifikansi statistik. Perlu dicatat bahwa meskipun penurunan skor cukup substansial secara deskriptif, namun ketiga subjek belum mencapai kategori “rendah” pasca intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa proses penyembuhan *wounded inner child* merupakan perjalanan psikologis yang membutuhkan jangka panjang untuk diselesaikan sepenuhnya. Sebagaimana dinyatakan oleh (Dwi Apriananda et al., 2024) dalam (Azmi, 2023), pemulihan luka batin memerlukan proses yang berkelanjutan, termasuk kesiapan individu untuk membuka diri, eksplorasi diri yang mendalam, serta dukungan lingkungan yang konsisten.

Faktor kontekstual turut memengaruhi variasi hasil antar subjek. Keterbukaan dan kesiapan psikologis masing-masing konseli untuk mengeksplorasi dan mengungkapkan pengalaman traumatis bervariasi antarindividu, sehingga proses terapeutik tidak berlangsung pada kedalaman yang sama untuk setiap anggota kelompok. Faktor eksternal di luar sesi konseling, seperti dukungan sosial dan lingkungan keluarga, turut memengaruhi kondisi psikologis subjek yang juga dapat berdampak pada skor *post test* (Elsa Yutri Melinda et al., 2025). Meski demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah yang berarti. Temuan bahwa teknik *reparenting* dalam konseling kelompok menghasilkan penurunan skor *wounded inner child* secara konsisten pada seluruh subjek, bahkan tanpa signifikansi statistik, membuka peluang bagi penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang (Elsa Yutri Melinda et al., 2025) menegaskan bahwa efektivitas layanan konseling kelompok sangat ditentukan oleh kualitas dinamika kelompok, ketepatan teknik yang digunakan, dan kesiapan konseli, yaitu faktor-faktor yang perlu dioptimalkan pada penelitian berikutnya.

Dengan mempertimbangkan seluruh aspek di atas, yakni penurunan deskriptif yang konsisten, keterbatasan metodologis berupa ukuran sampel minimal, serta prinsip-prinsip teoritis yang mendukung potensi teknik *reparenting*, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini menunjukkan tanda-tanda awal yang menjanjikan (*promising preliminary results*) dalam mereduksi *wounded*

inner child pada mahasiswa, meskipun efektivitasnya belum dapat dikonfirmasi secara statistik dalam penelitian ini

Kesimpulan

Penelitian ini bermula dari keprihatinan bahwa mahasiswa, sebagai individu yang tengah berada pada fase transisi menuju kedewasaan, rentan membawa luka emosional masa kecil yang belum terselesaikan, sementara pengetahuan mereka tentang *wounded inner child* dan cara mereduksinya masih terbatas, sebagaimana diuraikan pada bagian Pendahuluan. Bertolak dari keprihatinan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji apakah teknik *reparenting* dalam konseling kelompok dapat menjadi jalan bagi mahasiswa untuk mengenali, menerima, dan merawat kembali bagian diri yang terluka.

Hasil dan pembahasan menunjukkan adanya kompatibilitas dengan harapan awal tersebut: proses konseling kelompok terbukti mampu membuka ruang refleksi emosional dan mendorong perubahan cara pandang subjek terhadap pengalaman masa lalunya, meskipun perubahan ini belum cukup kuat untuk terkonfirmasi secara statistik akibat keterbatasan jumlah subjek dan durasi intervensi. Dengan kata lain, teknik *reparenting* menunjukkan potensi yang menjanjikan sebagai pendekatan terapeutik dalam konseling kelompok, sekalipun keefektifannya masih memerlukan pembuktian lebih lanjut pada skala penelitian yang lebih luas. Ke depannya, penelitian ini masih berpeluang untuk dikembangkan lebih lanjut, misalnya dengan menggunakan desain penelitian yang lebih baik, jumlah subjek yang lebih banyak, serta durasi intervensi yang lebih lama. Dengan begitu, proses penyembuhan *wounded inner child* yang pada dasarnya terjadi secara bertahap dapat diamati secara lebih menyeluruh. Dari sisi aplikasi, temuan ini membuka peluang bagi program studi dan layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi untuk mengintegrasikan teknik *reparenting* sebagai bagian dari layanan konseling preventif dan pengembangan diri mahasiswa, sekaligus menjadi landasan awal bagi pengembangan model intervensi berbasis *inner child work* yang lebih terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan pendidikan tinggi.

Daftar Pustaka

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2024). DESAIN KUASI EKSPERIMEN DALAM PENDIDIKAN: LITERATUR REVIEW. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2442–9511. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800/http>
- Adilah, S. N., Maryani, E., & Agustin, H. (2023). Pengalaman Komunikasi Perempuan dengan Wounded Inner Child dalam Hubungan Romantis. *Jurnal*, 9(02), 14–30. <https://doi.org/10.30996/representamen.v9i02.9343>
- Aini, K., & Wulan, N. (2023). Pengalaman Trauma Masa Kecil dan Eksplorasi Inner Child Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Kuningan: Studi Fenomenologi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 33–40. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>
- Al Hasby, B. , R. M. A. , P. C. K. , & A. T. W. (2024). Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>
- Aleima, S. (2021). *Re-Parenting Journey*. <https://www.ibunda.id/articles/reparenting-inner-child-cara-semuh-dari-luka-masa-kecil>

- Ayu Febrianti, E., & Panca Setyawati, S. (2022). *Pemanfaatan Buku Panduan dalam Melaksanakan Konseling Kelompok*.
- Azmi, N. M. U. (2023). *Hubungan Antara Wounded Inner Child Dengan Orientasi Masa Depan Pada Mahasantri Pondok Pesantren Darul Arifin 2 Jember*.
- Dwi Apriananda, R., Sari Sembiring, O., Muhammadiyah Sumatera Utara, U., & Jln Kapten Muchtar Basri No, I. (2024). Etika Konselor Dalam Konseling Lintas Budaya. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(2), 103–106. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/pedagogik/article/view/535>
- Elsa Yutri Melinda, Zafirah Talitha Arisyah, Rafeylah Areefa Elya, Indah Permata Sari, Noval Tri Pernando, & Ratna Sari Dewi. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Penelitian Terkini (2020-2025). *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(2), 11–45. <https://doi.org/10.62383/sosial.v3i2.719>
- Munthe, S. & A. S. B. (2024). *INNER CHILD*. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=mo4HEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=langkah+melakukan+reparenting+&ots=1fc3FJagI8&sig=h14Rb0eNpV5UhrKcsJdCceR9AeQ&redir_esc=y#v=onepage&q=langkah%20melakukan%20reparenting&f=false
- Nisa'ul Karim, N. (2024). Memahami inner child dalam mengatasi luka masa kecil. In *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN* (Vol. 2, Number 2). <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Qomarudin, A., Sunan, U., & Yogyakarta, K. (2021). Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa Untuk Kuliah (Konsep Counscientizacao (Kesadaran) Sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire). In *PENSA : Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* (Vol. 3, Number 1). <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>
- Rachmayanie, R., Sulistiyana, & Rusandi, M. A. (2018). *TEKNIK BIBLIOKONSELING DALAM MERUBAH KONSEP DIRI NEGATIF*.
- Rahmi, S., Pamuji, S. S., Ulfaika, R., Sari, R. K., Apriani, E., & Saiful, S. (2024). Penerapan Self-Reparenting Siswa untuk Peningkatan Karakter Kemandirian Belajar di SMP dan SMA Negeri Tarakan. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10(3), 1408–1416. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v10i3.5712>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&DP*. www.cvalfabeta.com