

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN HUMANISTIK DENGAN TEKNIK
TERAPI *INNER CHILD* TERHADAP PENINGKATAN *SELF-ESTEEM*
SISWA SMAN 1 PAPAR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Bimbingan Dan Konseling



Oleh

FIA DJULIA FRANSISKA

NPM: 2214010095

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2026

Skripsi Oleh :

FIA DJULIA FRANSISKA

NPM: 221401095

Judul :

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN HUMANISTIK DENGAN TEKNIK
TERAPI *INNER CHILD* TERHADAP PENINGKATAN *SELF-ESTEEM*
SISWA SMAN 1 PAPAR**

**Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi BK
FKIP UN PGRI Kediri**

Tanggal: 30 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi
NIDN: 0728038306

Pembimbing II



Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons
NIDN: 0702068903

Skripsi oleh:

FIA DJULIA FRANSISKA

NPM. 22.1.40.10.095

Judul:

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN HUMANISTIK DENGAN TEKNIK
TERAPI *INNER CHILD* TERHADAP PENINGKATAN *SELF-ESTEEM*
SISWA SMAN 1 PAPAR**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

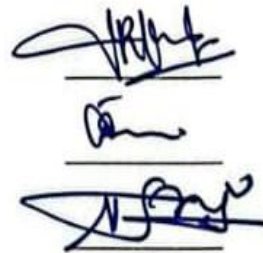
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 14 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi.
2. Penguji I : Dr. Atrup, MM, M.Pd,
3. Penguji II : NoraYuniar Setyaputri, S.Pd, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FKIP



Dr. Agus Widodo, M.Pd
NIDN.0024086901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Fia Djulia Fransiska
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Kediri/ 13 Juli 2004
NPM : 22.1.40.10.095
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang penuh diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 29 Juni 2026

Yang Menyatakan

Fia Djulia Fransiska
NPM. 22.1.40.10.095

MOTTO

Motto:

Dan pada dirimu sendiri, tidakkah engkau mau memahami?

(QS. Adz-Dzariyat 21)

Kita tidak bisa mengontrol apa yang terjadi pada kita, tetapi kita bisa mengontrol bagaimana kita meresponnya

(Epictetus)

Bisikanlah terimakasih pada diri sendiri, hebat dia, terus menjagamu dan sayangimu

(Diri - Tulus)

Persembahan:

Di balik senyum yang kini tampak, di balik setiap halaman yang tersusun rapi, terdapat perjalanan panjang yang tidak selalu mudah, ada rasa lelah yang kerap ingin menyerah, namun selalu ada doa dan cinta yang menguatkan untuk tetap melangkah. Skripsi ini adalah cerita tentang perjuangan yang tidak terlihat, tentang luka yang perlahan sembuh, dan tentang keberanian untuk tidak menyerah. Ini bukan hanya tentang pencapaian, tetapi tentang proses menjadi lebih kuat, lebih menerima diri, dan lebih percaya bahwa saya mampu.

Kupersembahkan skripsi ini untuk orang tua tercinta, adik tersayang, dan sahabat-sahabatku, serta untuk orang-orang baik yang tidak dapat kusebutkan satu per satu, dan untuk diriku sendiri, terima kasih karena sudah bertahan dan tidak menyerah.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan ridha-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Efektivitas penerapan peer konseling dengan pendekatan berfokus solusi dalam meningkatkan perilaku disiplin pada siswa di SMKN 3 Kediri", sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima begitu banyak dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang senantiasa memberikan motivasi dan dorongan kepada seluruh mahasiswa.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang terus memberikan arahan serta semangat akademik.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling serta Dosen Pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran telah membimbing dan memotivasi penulis selama penyusunan skripsi ini.
4. Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan penuh ketelitian dan perhatian turut membimbing penulis hingga skripsi ini terselesaikan.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri, atas ilmu, inspirasi, dan pengalaman yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Papar, atas waktu dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian.
7. Bapak Kepala Sekolah serta Bapak/Ibu Guru SMAN 1 Papar, yang telah berkenan memberikan izin dan bantuan selama proses pengumpulan data penelitian.

8. Cinta pertama dan pintu surgaku, Bapak Sunoyo dan Ibu Partikah. Terimakasih atas segala doa dan dukungan yang tidak pernah putus, yang selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan penulis untuk terus bertahan. Di tengah perjalanan kuliah yang penuh jatuh bangun, rasa lelah, dan keraguan yang sering datang, penulis selalu menemukan alasan untuk bertahan karena mengingat doa, pengorbanan, dan cinta kalian yang tidak pernah terhenti. Terimakasih atas segala kerja keras, kesabaran, dan kepercayaan yang telah kalian berikan, bahkan saat penulis belum mampu sepenuhnya percaya pada diri sendiri. Karya sederhana ini mungkin tidak akan pernah sebanding dengan dengan apa yang kalian berikan, tetapi semoga menjadi bukti kecil bahwa setiap perjuanganku selalu kuusahkan untuk membahagiakan dan membanggakan bapak dan ibu.
9. Untuk adikku, Ifan Dwi Prasetyo yang selalu menjadi teman tumbuh dan penguat dalam setiap proses yang penulis jalani. Terimakasih karena selama ini selalu menjadi sosok yang sederhana, selalu memperhatikan penulis, selalu menunggu penulis pulang, menanyakan kabar, menanyakan keberadaan, dan selalu memastikan baik-baik saja hal-hal kecil yang mungkin terlihat sederhana itu, bagi penulis sangat berarti di tengah lelahnya perjalanan ini. Dari perhatianmu, penulis selalu merasa punya tempat untuk kembali dan alasan untuk tetap kuat. Meskipun kita tidak saling mengungkapkan, tapi selalu peduli.
10. Untuk diri sendiri, terima kasih telah bertahan sejauh ini, melewati hari-hari yang tidak selalu mudah, menghadapi ragu, lelah, dan jatuh, namun tetap memilih untuk bangkit dan melanjutkan langkah. Terima kasih karena tidak menyerah, meskipun sering kali harus berjuang sendirian dan memendam banyak hal yang tidak semua orang mengerti. Semua proses ini bukanlah hal yang mudah, tetapi kamu berhasil melewatinya dengan kuat dan penuh keberanian. Setiap air mata, usaha, dan doa yang aku panjatkan akhirnya mengantarkanku sampai d titik ini.
11. Kepada sahabatku Dewi Imro'A.M, sahabat yang penulis temui sejak awal perjalanan perkuliahan dan menjadi satu-satunya teman yang benar-benar memahami keadaan penulis. Terima kasih karena selalu ada di setiap fase,

saat penulis kuat maupun saat penulis hampir menyerah, karena kamu tidak hanya hadir tetapi juga mengerti tanpa banyak penjelasan. Terima kasih atas segala bantuan, waktu, dan ketulusanmu dalam menemani penulis melewati proses yang tidak mudah ini. Kehadiranmu bukan hanya sekedar sahabat, tetapi juga tempat berbagi di tengah hiruk pikuknya dunia kampus. Semoga apa yang kita perjuangkan hari ini menjadi awal dari langkah baik untuk masa depan kita, dan semoga persahabatan ini selalu terjaga dalam keadaan apapun.

12. Kepada sahabat kecilku Sinta Muliana Putri, sahabat yang tubuh bersama bahkan lahir hanya terpaut dua hari. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidupku sejak kecil hingga saat ini sebagai sahabat, teman kuliah, sekaligus partner kerja. Di tengah kesibukan kita, kamu tetap hadir sebagai tempat berbagi cerita dan saling menguatkan.
13. Untuk seseorang yang telah menemani penulis selama bertahun-tahun yang tidak bisa penulis sebut namanya, namun selalu ada dalam setiap proses penulis. Terima kasih atas waktu yang telah diberikan, atas kesabaran dalam menghadapi segala dinamika, serta atas dukungan yang mungkin tidak selalu terlihat, tetapi selalu terasa. Kehadiranmu telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini, menguatkanku dalam diam, dan menemani penulis hingga sampai dititik ini.
14. Untuk teman-teman kelas C, terimakasih atas kebersamaan, dukungan serta cerita yang telah dilalui selama masa perkuliahan. Setiap proses, canda, dan perjuangan yang kita lewati menjadi kenangan yang berharga yang tidak akan terlupakan apa lagi dengan slogan “KELAS C SUGEH SUGEH SUGEH”.

RINGKASAN

Fia Djulia Fransiska Efektivitas Pendekatan Humanistik Dengan Teknik Terapi *Inner child* Terhadap Peningkatan *Self-esteem* Siswa Sman 1 Papar, Skripsi, BK, FKIP UN PGRI Kediri, 2026

Kata Kunci: Konseling Kelompok, terapi *inner child*, *self-esteem*, peserta didik, bimbingan konseling

Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap nilai diri yang memengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku. Rendahnya *self-esteem* ditandai dengan kurang percaya diri, kesulitan berpendapat, ketergantungan, serta perasaan tidak berharga. Permasalahan ini ditemukan pada peserta didik SMAN 1 Papar Kediri yang cenderung kurang percaya diri, menjadi *people pleaser*, dan sulit mengekspresikan diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas pendekatan humanistik dengan teknik terapi *inner child* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experimental desain *One Group Pretest-Posttest*. Subjek berjumlah 10 peserta didik dengan *self-esteem* rendah-sedang yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala *self-esteem* yang valid dan reliabel, kemudian dianalisis dengan uji *paired sample t-test* menggunakan SPSS. Layanan konseling kelompok dilaksanakan dalam lima sesi terstruktur dengan teknik *inner child*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik terapi *inner child*. Secara deskriptif, rata-rata skor *self-esteem* meningkat dari 112,30 pada pretest menjadi 133,70 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 21,40. Selain itu, terjadi perubahan kategori *self-esteem* dari sebagian besar berada pada tingkat sedang menjadi tinggi.

Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (signifikansi pretest 0,413 dan posttest 0,999 > 0,05) serta homogen, sehingga memenuhi syarat untuk uji parametrik. Selanjutnya, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi < 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai *t* hitung sebesar -23,860 dan rata-rata selisih -21,400, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak. Selain itu, hasil uji *N-gain* sebesar 0,7344 termasuk dalam kategori tinggi yang menunjukkan peningkatan *self-esteem* yang efektif.

Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling kelompok dengan teknik terapi *inner child* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Teknik ini membantu peserta didik memahami pengalaman masa lalu, mengolah emosi, serta membentuk konsep diri yang lebih positif, sehingga dapat menjadi alternatif strategi dalam layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	v
RINGKASAN	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Teori dan Penelitian Terdahulu	7
B. Kerangka Berpikir	38
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional.....	44
C. Instrumen Penelitian.....	44
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	53
E. Populasi dan Sampel	53
F. Prosedur Penelitian.....	55
G. Teknis Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan.....	96
BAB V PENUTUP.....	109
A. Simpulan	109

B. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA.....	113
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Skala Likert	45
3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Skala Self-esteem Sebelum Uji Validitas	46
3. 3 Hasil Validitas Skala <i>Self-esteem</i>	47
3. 4 Skala <i>self-esteem</i> Setelah Uji Validitas	49
3. 5 Uji Reliabilitas	51
3. 6 Rencana Waktu Penelitian.....	53
3. 7 Populasi Penelitian Peserta Didik SMAN 1 Papar Kelas X.....	54
4. 1 Pelaksanaan Pemberian Treatment Konseling Kelompok dengan Teknik Terapi Inner child	60
4. 2 Pengkategorian <i>Self-esteem</i>	91
4. 3 Data Hasil Pretest <i>Self-esteem</i> Kelas X – 3 dan X – 7	92
4. 4 Data Hasil Posttest Tingkat <i>Self-esteem</i> Siswa	94
4. 5 Hasil Pretest dan Posttest Self-esteem	94
4. 6 Rata-Rata Pretest Dan Posttest “ <i>Self-esteem</i> ”	95
4. 7 Uji Normalitas.....	98
4. 8 Uji Homogenitas	99
4. 9 Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	101
4. 10 Hasil Uji N-Gain	102
4. 11 Skor N-Gain	102

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Bagan Kerangka Berpikir Efektivitas Terapi <i>Inner child</i> Terhadap Peningkatan <i>Self-esteem</i> Dengan Pengalaman Masa Kecil Negatif	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Kisi-Kisi Instrumrn Skala <i>Self-Esteem</i>	116
2 Instrumen Skala <i>Self-Esteem</i>	117
3 RPL Konseling Kelompok	124
4 Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i>	139
5 Lampiran Lembar Evaluasi Proses, Evaluasi, Refleksi Hasil dan Dokumentasi	143
6 Data Hasil <i>Posttest</i> dan Dokumentasi	147
7 Surat Pengantar/Izin Penelitian	148
8 Surat Keterangan Penelitian	149
9 Berita Acara Bimbingan Skripsi	150
10 Hasil Similarity	150
11 Surat Bebas Similarity	150

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja merupakan fase perkembangan yang sangat krusial dalam rentang kehidupan manusia pada tahap ini individu mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Pada periode ini, individu mulai mencari dan membentuk identitas dirinya. Proses pencarian jati diri ini tidak hanya menentukan bagaimana remaja melihat dirinya sendiri, tetapi juga bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Salah satu aspek penting dalam perkembangan psikososial remaja adalah harga diri atau yang sering disebut dengan *self-esteem*.

Self esteem adalah suatu evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri, yang dipengaruhi oleh pengalaman, penghargaan, dan penerimaan dari lingkungan sosialnya (Rosenberg dalam Srisayekti & Setiady, 2015). *Self-esteem* merupakan evaluasi atau persepsi diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri berdasarkan penghargaan, penerimaan, dan perlakuan yang diterima dari orang lain (Cooper Smith dalam Hudani et al., 2019). Berdasarkan kedua pengertian tersebut *self-esteem* dapat disimpulkan sebagai suatu pandangan yang diberikan oleh seseorang terhadap dirinya dan berpengaruh pada perilakunya. Pandangan ini cenderung sulit diubah karena berdasarkan pendapat dan kepercayaan diri sendiri. Menurut para ahli *self-esteem* merupakan kebutuhan dasar individu yang berperan dalam berbagai proses kehidupan, dalam dunia psikologi *self-esteem* dinilai penting, karena seseorang dapat lebih percaya diri, menghargai diri, dan menerima kekurangan karena seseorang dapat lebih percaya diri, dan menerima kekurangan serta kelebihan diri sendiri (Macaru & Stevanus 2022). Harga diri yang positif pada individu berperan dalam mendorong upaya pengembangan potensi diri sehingga individu mampu mencapai kemampuan yang dimilikinya, berani menghadapi tantangan, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri yang rendah dapat menghambat perkembangan akademik, sosial,

bahkan emosional. Salah satu faktor yang mempengaruhi *self-esteem* adalah pengalaman masa kecil. Pengalaman negatif seperti kekerasan emosional, pengabaian, atau kurangnya kasih sayang dapat berdampak panjang terhadap pandangan individu terhadap dirinya.

Dalam penelitian Nabila, Fitri, dan Napitulupu (2024) yang dilakukan pada siswa SMA/SMK, ditemukan bahwa 52,1% remaja menunjukkan tingkat *self-esteem* sedang, 23,5% remaja menunjukkan tingkat *self-esteem* rendah, dan hanya 24,4% yang memiliki *self-esteem* tinggi. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat lebih dari 2.000 laporan kasus kekerasan terhadap anak yang terjadi di lingkungan keluarga yang sebagian besar berdampak pada kondisi psikologis korban. Penelitian oleh Farina et al. (2018) juga menunjukkan bahwa trauma masa kecil berhubungan secara signifikan dengan munculnya psikopatologi pada masa remaja.

Diperkuat oleh hasil observasi awal, dan hasil dari pengisian skala psikologis sederhana, serta wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Papar, ditemukan bahwa pengalaman masa kecil terutama pengalaman negatif seperti penelantaran emosional, kekerasan verbal, atau kurangnya kasih sayang dapat berdampak panjang terhadap pembentukan harga diri di masa remaja. Kategori tersebut ditinjau dari hasil penyebaran skala psikologis terhadap 63 siswa diperoleh data bahwa sebanyak 36 siswa (60%) berada pada kategori *self-esteem* rendah, 18 siswa (30%) pada kategori sedang, dan hanya 9 siswa (10%) pada kategori tinggi. Selain itu, hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan *self-esteem* rendah memiliki kecenderungan pengalaman masa kecil negatif.

Anak-anak yang mengalami pengalaman negatif sering kali menginternalisasi perasaan tidak berharga, tidak cukup baik, atau tidak dicintai, yang kemudian berpengaruh pada bagaimana mereka menilai dirinya sendiri di masa sekarang. Pada anak-anak, perilaku yang terbentuk karena pengalaman traumatis dapat mengakar dan tertanam dalam perkembangan kepribadian mereka (Irwanto dan Kumala 2020).

Pengalaman-pengalaman buruk yang mereka alami cenderung serius sehingga memungkinkan untuk berdampak pada masa remaja maupun masa dewasa. Beberapa aspek dalam kehidupan remaja akibat trauma masa kanak-kanak diantaranya mengalami hambatan dalam hubungan sosial maupun akademik.

Inner child adalah bagian dari dalam diri kita yang dihasilkan dari pengalaman masa kecil yang berdampak pada kehidupan kita sekarang. *Inner child* merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian di masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik (John Bradshaw, 1992). Menurut pandangan lain, *inner child* adalah bagian dari diri seseorang yang terbentuk melalui pengalaman masa kecil dan memiliki pengaruh terhadap kehidupan individu di masa dewasa (Mufidah & Isya, 2020). Bagaimana anak mendapatkan pengalaman-pengalaman di masa kecilnya. Pengalaman yang buruk akan memberikan luka pada batin anak tersebut. Tanpa disadari bahwa, *inner child* dapat terwujud atau muncul pada diri individu yang sudah dewasa dalam bentuk tingkah laku atau kondisi emosional yang tidak disadari (*unconscious*).

Self-esteem dan *inner child* sangat berkaitan erat, karena *self-esteem* yang rendah muncul akibat pengalaman masa kecil negatif tidak hanya berdampak pada kehidupan emosional individu, tetapi juga dapat menghambat berbagai aspek perkembangan lain seperti akademik, sosial, dan karier. Tanpa adanya intervensi yang tepat, luka emosional yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dapat berlanjut menjadi masalah psikologis yang lebih kompleks di masa depan, seperti depresi, kecemasan kronis, ketidakmampuan membangun relasi yang sehat, dan perilaku merusak diri.

Intervensi menjadi penting karena luka emosional masa kecil umumnya bersifat implisit dan tidak sepenuhnya disadari oleh individu. Banyak remaja yang tidak memahami bahwa perasaan rendah diri yang mereka alami saat ini berakar pada pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan. Oleh karena itu intervensi yang mampu mengakses, mengenali, dan menyembuhkan luka batin masa kecil menjadi sangat

dibutuhkan untuk mengatasi masalah *self-esteem* secara efektif dan mendalam.

Salah satu pendekatan yang relevan dan efektif untuk menangani permasalahan ini adalah pendekatan humanistik dengan teknik terapi *inner child* melalui konseling kelompok. Pendekatan humanistik menekankan pada potensi individu untuk berkembang secara optimal, serta pentingnya kesadaran diri, penerimaan diri, dan pengalaman subjektif individu. Dalam pendekatan ini, individu dipandang sebagai pribadi yang memiliki kemampuan untuk memperbaiki dirinya apabila diberikan kondisi yang mendukung.

Konsep *inner child* merujuk pada bagian dari individu yang terbentuk dari pengalaman masa kecil, baik positif maupun negatif (Bradshaw, 1992). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi *inner child* dapat diterapkan pada remaja untuk membantu mengatasi trauma masa kecil. Misalnya, studi oleh Awwad (2022) di Rumah Hijau Counsoulting menerapkan terapi *inner child* dan terapi dzikir pada anak-anak yang mengalami trauma, dengan hasil yang menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu anak-anak mengatasi trauma masa kecil mereka. Selain itu, penelitian oleh Silvana et al. (2024) di Politeknik Negeri Manado menunjukkan bahwa penelitian terapi *inner child* dapat membantu mahasiswa mengembangkan kepribadian yang sehat dan positif. Dalam studi ini, sekitar 81,25% peserta pelatihan mampu berdamai dengan trauma *inner child* mereka setelah mengikuti program terapi. Meskipun studi-studi tersebut fokus pada mahasiswa dan anak-anak pendekatan terapi *inner child* juga dapat disesuaikan untuk siswa SMA.

Terapi *inner child* bertujuan untuk membantu individu terhubung dan berdamai dengan bagian diri yang mengalami luka emosional, dengan mengenali kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, dan memberikan bentuk pemulihan emosional yang dibutuhkan. Melalui teknik seperti guided imagery, dialog dengan *inner child*, dan pemrosesan emosi, terapi ini berfokus pada rekonstruksi pengalaman batin sehingga individu dapat membangun persepsi diri yang lebih positif dan realistis.

Pemilihan pendekatan humanistik dengan terapi *inner child* melalui konseling kelompok sebagai intervensi didasarkan pada keunggulannya dalam mengatasi akar permasalahan, bukan hanya gejala yang nampak. Terapi ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi sumber rasa rendah diri mereka secara personal dan mendalam. Sehingga perubahan yang terjadi tidak bersifat sementara, melainkan membawa perbaikan jangka panjang dalam konsep diri. Selain itu, pendekatan ini bersifat humanistik dan empatik, yang sesuai dengan kebutuhan remaja yang sedang dalam tahap pencarian identitas dan sangat membutuhkan dukungan emosional. Meskipun terapi *inner child* telah banyak digunakan di luar negeri, penelitian mengenai efektivitasnya dalam konteks Pendidikan di Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar pendekatan yang digunakan di sekolah masih berfokus pada terapi kognitif dan perilaku, padahal permasalahan emosional seperti luka masa kecil membutuhkan pendekatan yang lebih mendalam dan empatik.

Dengan mempertimbangkan pentingnya penyembuhan luka masa kecil untuk meningkatkan harga diri, serta keunikan terapi *inner child* dalam menangani akar permasalahan secara emosional, maka penelitian mengenai efektivitas terapi ini menjadi sangat relevan dan diperlukan dalam konteks pendidikan, khususnya untuk mendukung kesejahteraan kesehatan mental siswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan humanistik dengan teknik terapi *inner child* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa, sebagai upaya mendukung kesehatan mental dalam konteks pendidikan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah pendekatan humanistik dengan teknik terapi *inner child* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa?”

C. Tujuan

Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendekatan humanistik dengan teknik terapi *inner child* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa.

D. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan, khususnya terkait intervensi berbasis terapi *inner child* untuk meningkatkan *self-esteem*, dan menambah literatur mengenai pendekatan penyembuhan emosional yang berakar pada masa kecil dalam konteks pendidikan.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu mengenali dan menyembuhkan luka batin masa kecil serta meningkatkan *self-esteem* secara sehat.

2. Bagi Guru dan Konselor

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif metode intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling yang lebih empatik dan mendalam.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal dalam pengembangan penelitian lanjutan terkait terapi *inner child* dan peningkatan *self-esteem*.

DAFTAR PUSTAKA

- .Alifta, I., Jali, R., Anggraika, I., & Suryania, W. (2024). Efektivitas Child Parent Relationship Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem Anak Usia Sekolah. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 126–138. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Arikunto. (2018). *Prosedur Penelitian Ilmiah*.
- Awwad, M. (2021). Mengatasi Trauma pada Anak melalui Terapi Inner Child dan Terapi Dzikir: Studi Kasus Klien di Rumah Hijau Counsoulting. *QAWWAM*, 15(2).
- Capparucci, E., & Jones, N. (2023). Understanding Your Inner Child and Overcoming Addiction: A Recovery Manual and Workbook. In *Understanding Your Inner Child and Overcoming Addiction: A Recovery Manual and Workbook*. <https://doi.org/10.4324/9781003406013>
- Coopersmith, S. (2018). Short Form of the Cooper Self-Esteem Inventory–French Version. *PsycTESTS*.
- Corey, G. (2024). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eleventh Edition. In *Usa* (Issue 1).
- Dewi, R. K., & Wardani, K. W. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Picture and Picture Ditinjau dari Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.511>
- Fanisa, N., & Muryono, S. (2023). Perbedaan Tingkat Self Esteem Antara Siswa Jurusan IPA dan IPS Di MA Mu'allimien Muhammadiyah Kabupaten Bogor. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1). <https://doi.org/10.29210/1202323019>
- Ghozali, I. (2019). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program SPSS IBM 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hakiki, N., & Puspitasai, R. (2018). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Humanistik Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS KelaS VII DI SMP Negeri 8 Kota Cirebon. *Edueksos : Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 7(1). <https://doi.org/10.24235/edueksos.v7i1.3105>
- Hardani et al. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *LP2M UST Jogja* (Issue March).
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(3). <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>
- Joseph, S. (2021). How humanistic is positive psychology? Lessons in person-centered education. *Psychology in the Schools*, 58(5).
- Krikorian, M. (2023). Carl Rogers: A Person-Centered Approach. In *The Palgrave Handbook of Educational Thinkers*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030->

81037-5_106-1

- Kurdi, M. S. (2018). Evaluasi Implementasi Desain Pendidikan Karakter Berbasis Pendekatan Humanistik. *Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(2). <https://doi.org/10.32332/elementary.v4i2.1243>
- Mawarti, A. dan. (2025). Inner Child dan Penyembuhan Luka Emosi: Kajian Tentang Kaedah Terapi Moden 2020 – 2025. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences*. <https://doi.org/10.55057/ajress.2025.7.9.19>
- Nabawiyati, D. R., & Vrisaba, N. A. (2025). Studi Kasus : Dinamika Psikologis Skizoafektif Tipe Manik dengan Pendekatan Humanistik Carl Rogers. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1).
- Nabilla, S., Nur Hafidza Fitri, & Rismaida P.A.Napitupulu. (2024). TINGKAT SELF-ESTEEM PADA REMAJA SMA/SMK. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i1.1591>
- Ningrum, D. P. (2021). Pendekatan Humanistik Untuk Pencapaian Kawasan Inklusif Yang Ramah Difabel Di Kota Yogyakarta. In *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1, Issue 69).
- Oktariani, Ayu, L., & Nasution, F. Z. (2024). Mengenal Inner Child, Menangani Luka Batin untuk Hidup Produktif. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 3(2).
- Ozdemir, N., & Sahin, S. (2020). The Impact of Childhood Traumatic Experiences on Self-Esteem and Interpersonal Relationships. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(4). <https://doi.org/10.5455/pbs.20200502025907>
- Rehanaisha, R. (2024). Pendekatan Humanistik Dalam Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.70134/bikoling.v1i1.204>
- Rokhmatika, N., & Muslikah. (2024). Pengembangan Instrumen Self-Esteem Coopersmith (Citra Diri). In *Jurnal Literasi Indonesia(JLI)* (Vol. 1, Issue 1).
- Sari, N. N., Satria, I. B., Fauzan, R. T., & Syam, H. (2025). Mengenal Inner Child: Jejak Masa Lalu Yang Membentuk Kepribadian. *KAMPUS AKADEMIK PUBLISING Jurnal Ilmiah Research Student*.
- Sarwono, S. W. (2020). Teori-Teori Psikologi Sosial – Sarlito Wirawan. *Buku*.
- Schwartz, D. (2022). Subtypes of victims and aggressors in children's peer groups. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(2). <https://doi.org/10.1023/A:1005174831561>
- Sena, D., Purwanto, E., & Murtadho, A. (2022). Pengaruh Self-Esteem terhadap Social-Loafing dengan Academic Honesty sebagai Mediator. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 12–20. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.145>
- Setyaputri, N. Y. (2022). Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional*

Pendidikan Dan Pembelajaran), 5.

- Simon Chapel. (2021). How To Heal Your Inner Child. In *Calmer Blog*. Retrieved from.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (CV. Alfabeta). CV. Alfabeta.
- Sumantri, B. A., & Ahmad, N. (2019). Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *FONDATA*, 3(2). <https://doi.org/10.36088/fondatia.v3i2.216>
- Syafnidawati. (2020). Hipotesis - Universitas Raharja. In *Jurnal Universitas Rahaja - Tangerang, Banten* (Vol. 1, Issue 1).
- Webster, C. (2025). Maslow. In *Early Childhood Theorists and Approaches Explained*. <https://doi.org/10.4324/9781032691367-37>
- Woodward, L. (2020). Carl Rogers. In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences, Models and Theories*. <https://doi.org/10.1002/9781119547143.ch17>
- Yanditini, N. K. A., & Wiyasa, I. K. N. (2021). Hubungan Self Esteem dan Motivasi Berprestasi dengan Kinerja Guru. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1). <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i1.32230>
- Yang, I. V., Pedersen, B. S., Liu, A., O'Connor, G. T., Teach, S. J., Kattan, M., Misiak, R. T., Gruchalla, R., Steinbach, S. F., Szeffler, S. J., Gill, M. A., Calatroni, A., David, G., Hennessy, C. E., Davidson, E. J., Zhang, W., Gergen, P., Togias, A., Busse, W. W., & Schwartz, D. A. (2020). DNA methylation and childhood asthma in the inner city. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 136(1). <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2015.01.025>
- Yusmi, R., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child dan Trauma Masa Lalu. *Jurnal Psikologi*, 2(3). <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3943>