



Lintasan Wounded Inner Child pada Dewasa Awal: Peran Disfungsi Keluarga, Trauma Interpersonal, dan Resiliensi

Agustin Mega Purnamawati^{*)1}, Hana Athia Akhzalini²

¹² Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Balitar, Indonesia

^{*)}Corresponding author, E-mail: agustinmegap1@gmail.com

Abstract. Childhood traumatic experiences resulting from family dysfunction and interpersonal trauma may contribute to the development of a wounded inner child, which can affect psychological development into emerging adulthood. However, studies integrating the contributing factors, psychological manifestations, and resilience processes associated with the wounded inner child remain limited. This study aimed to explore the trajectory of the wounded inner child in emerging adulthood by examining the roles of family dysfunction, interpersonal trauma, and resilience. A qualitative approach with a case study design was employed. The participants were five emerging adults aged 22–23 years who were purposively selected based on their experiences of family dysfunction and interpersonal trauma. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Braun and Clarke's thematic analysis. The findings identified four main themes: family dysfunction as the root of the wounded inner child; interpersonal trauma as a factor that intensifies emotional wounds; psychological manifestations in the form of trust issues and hyper-independence; and resilience through cognitive reframing and social support. These findings indicate that recovery is possible through the strengthening of protective factors and provides a foundation for the development of trauma-informed counseling services within Islamic Guidance and Counseling.

Keywords: Wounded Inner Child, Family Dysfunction, Interpersonal Trauma, Resilience, Emerging Adulthood

Abstrak. Pengalaman trauma masa kanak-kanak akibat disfungsi keluarga dan trauma interpersonal berpotensi menimbulkan *wounded inner child* yang memengaruhi perkembangan psikologis hingga dewasa awal. Namun, kajian yang mengintegrasikan faktor penyebab, manifestasi psikologis, dan proses resiliensi masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi lintasan *wounded inner child* pada dewasa awal melalui peran disfungsi keluarga, trauma interpersonal, dan resiliensi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan berjumlah lima dewasa awal berusia 22-23 tahun yang dipilih secara purposive berdasarkan pengalaman disfungsi keluarga dan trauma interpersonal. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema utama, yaitu disfungsi keluarga sebagai akar *wounded inner child*, trauma interpersonal sebagai penguat luka emosional, manifestasi psikologis berupa *trust issue* dan *hyper-independence*, serta resiliensi melalui *cognitive reframing* dan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pemulihan dimungkinkan melalui penguatan faktor protektif dan menjadi dasar pengembangan layanan konseling traumatik dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

Kata kunci: Wounded inner child, disfungsi keluarga, trauma interpersonal, resiliensi, dewasa awal.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

Pendahuluan

Masa kanak-kanak merupakan periode fundamental yang membentuk perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan kepribadian individu (Komari & Aslan, 2025). Pengalaman pengasuhan yang aman memberikan dasar bagi terbentuknya regulasi emosi, konsep diri positif, dan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Sebaliknya, pengalaman negatif pada masa kanak-kanak atau *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), seperti kekerasan, pengabaian emosional, konflik keluarga, maupun disfungsi keluarga, diketahui meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, kesulitan regulasi emosi, serta masalah relasi interpersonal hingga memasuki masa *emerging adulthood* (Nawansih, 2026). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa prevalensi pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak masih tinggi di berbagai negara dan menjadi salah satu faktor risiko utama berkembangnya gangguan psikologis pada masa dewasa (Safitri et al., 2026).

Salah satu bentuk dampak psikologis yang banyak dibahas dalam praktik konseling adalah *wounded inner child* (WIC) (Hikmah et al., 2026). Meskipun istilah ini belum dikategorikan sebagai konstruk psikologi yang kuat, WIC banyak digunakan untuk menggambarkan luka emosional yang berasal dari pengalaman traumatis masa kanak-kanak dan tetap memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, serta menjalin hubungan pada masa dewasa (Reswari et al., 2026). Dalam penelitian ini, WIC didefinisikan secara operasional sebagai representasi luka emosional yang berasal dari *pengalaman childhood emotional trauma* atau *adverse childhood experiences* yang belum terselesaikan sehingga memengaruhi fungsi psikologis individu pada masa dewasa awal. Definisi ini digunakan untuk memudahkan eksplorasi pengalaman subjektif partisipan tanpa mengesampingkan konsep-konsep psikologi yang telah baku (Firdausi, 2025).

Secara teoritis, hubungan antara pengalaman masa kanak-kanak dan perkembangan psikologis dapat dijelaskan melalui *Attachment Theory* (Bowlby), yang menyatakan bahwa kualitas hubungan anak dengan pengasuh utama membentuk *internal working model* mengenai diri dan orang lain (Alta et al., 2026). Pengalaman kelekatan yang tidak aman akibat pengabaian emosional, penolakan, atau inkonsistensi pengasuhan dapat meningkatkan kerentanan terhadap rendahnya harga diri, kesulitan mempercayai orang lain, dan kecemasan dalam relasi interpersonal (Rahma, 2025). Perspektif tersebut diperkuat oleh *Developmental Psychopathology* yang menjelaskan bahwa gangguan psikologis berkembang melalui interaksi berbagai faktor risiko sepanjang rentang kehidupan, sedangkan *Ecological Systems Theory* Bronfenbrenner menekankan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi antara keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sosial (Rahma, 2025). Selain itu, *Trauma Theory* menjelaskan bahwa paparan trauma yang berlangsung berulang *complex trauma* dapat mengubah regulasi emosi, pembentukan identitas diri, serta pola hubungan interpersonal pada masa dewasa (Rahmadhani et al., 2025).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa disfungsi keluarga, seperti perceraian orang tua, konflik keluarga yang berkepanjangan, pengabaian emosional, kekerasan dalam rumah tangga, dan minimnya keterlibatan orang tua merupakan bentuk ACEs yang berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, rendahnya *self-esteem*, gangguan kelekatan, serta kesulitan menjalin hubungan romantis pada masa *emerging adulthood*. Penelitian lain juga menemukan bahwa pengalaman interpersonal negatif, seperti *bullying*, *body shaming*, pengucilan *social ostracism*, maupun kekerasan dalam relasi dapat memperkuat dampak trauma masa kanak-kanak sehingga individu lebih rentan mengembangkan strategi koping maladaptif, seperti *people-pleasing*, *hyper-independence*, penghindaran emosional, dan kecemasan sosial (Khairunnisa, 2025). Di sisi lain, sejumlah penelitian melaporkan bahwa dukungan sosial, refleksi diri, *meaning making*, dan regulasi emosi berkontribusi terhadap berkembangnya resiliensi sehingga individu mampu beradaptasi secara lebih positif meskipun memiliki riwayat trauma masa kanak-kanak (Qulubina & Rahmasari, 2026).

Meskipun demikian, hasil-hasil penelitian tersebut umumnya masih mengkaji disfungsi keluarga, trauma interpersonal, maupun resiliensi sebagai fenomena yang berdiri sendiri (Astuti & Nur, 2025). Sebagian besar penelitian juga lebih menitikberatkan pada konsekuensi psikopatologis dibandingkan proses terbentuknya luka emosional dan lintasan pemulihan yang dialami individu (Primanita et al., 2026). Selain itu, penelitian yang mengintegrasikan pengalaman disfungsi keluarga, trauma interpersonal, manifestasi psikologis, dan resiliensi dalam memahami WIC pada dewasa awal, khususnya dalam konteks budaya Indonesia, masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan mengenai bagaimana berbagai pengalaman traumatis saling berinteraksi membentuk dinamika psikologis individu hingga dewasa awal (Hijrianti et al., 2025).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai lintasan perkembangan WIC pada dewasa awal (Hernida

& Sitompul, 2025). Temuan penelitian diharapkan tidak hanya memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi trauma, tetapi juga memberikan dasar empiris bagi pengembangan layanan konseling berbasis trauma, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), yang lebih responsif terhadap pengalaman pengasuhan, trauma interpersonal, dan proses resiliensi (Abdullah, 2025).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dewasa awal yang memiliki riwayat disfungsi keluarga dan trauma interpersonal (Nuurmahsa & Maghfiroh, 2025). Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana pengalaman-pengalaman tersebut membentuk WIC, bagaimana luka emosional termanifestasi dalam kehidupan dewasa awal, serta bagaimana individu membangun proses resiliensi (INTAN, 2025). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi lintasan *wounded inner child* pada dewasa awal melalui pengalaman disfungsi keluarga dan trauma interpersonal, mengidentifikasi manifestasi psikologis yang muncul, serta mendeskripsikan proses resiliensi yang berkembang (Qulubina & Rahmasari, 2026). Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi konseptual dengan mengintegrasikan perspektif trauma perkembangan, kelekatan, dan resiliensi dalam memahami WIC, sekaligus membuka peluang penelitian lanjutan mengenai intervensi konseling berbasis trauma pada dewasa awal.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam proses terbentuknya *wounded inner child* yang dipengaruhi oleh pengalaman disfungsi keluarga, trauma interpersonal, serta proses resiliensi (Kasenda et al., 2026). Desain studi kasus dipilih karena mampu mengungkap dinamika psikologis, makna subjektif, dan keterkaitan antarperistiwa kehidupan yang tidak dapat dijelaskan melalui pendekatan kuantitatif maupun sintesis literatur (Radianto et al., 2025).

Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang dilaksanakan secara tatap muka. Wawancara semi-terstruktur dipilih agar partisipan dapat mengungkapkan pengalaman dan makna yang mereka konstruksikan secara lebih mendalam, sekaligus menjaga konsistensi topik pembahasan sesuai tujuan penelitian (Anikoh et al., 2025). Partisipan penelitian terdiri atas lima orang dewasa awal, yang terdiri dari tiga perempuan dan dua laki-laki, dengan latar belakang sebagai mahasiswa tingkat akhir dan pekerja muda. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) berusia 22-23 tahun, (2) memiliki pengalaman disfungsi keluarga, seperti perceraian orang tua, pengabaian emosional, konflik keluarga berkepanjangan, atau ketidakhadiran figur pengasuh yang bermakna, (3) memiliki sedikitnya satu pengalaman trauma interpersonal, seperti perundungan (bullying), penolakan sosial, atau kekerasan dalam relasi, dan (4) bersedia menceritakan pengalaman secara sukarela.

Identifikasi pengalaman trauma dilakukan melalui skrining awal menggunakan lembar *self-report* yang berisi riwayat pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak, kemudian dikonfirmasi dan diperdalam melalui wawancara pendahuluan sebelum partisipan ditetapkan sebagai subjek penelitian. Rentang usia 22-23 tahun dipilih karena pada fase ini individu umumnya berada pada tahap *emerging adulthood*, yaitu periode ketika proses pembentukan identitas, kemandirian, serta relasi interpersonal semakin berkembang sehingga dampak pengalaman trauma masa kanak-kanak cenderung lebih mudah direfleksikan dan diartikulasikan secara mendalam. Sumber data utama diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, sedangkan catatan reflektif peneliti dan dokumen naratif yang disusun partisipan digunakan sebagai data pendukung dalam proses triangulasi sumber. Data dianalisis menggunakan analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (Anikoh et al., 2025) melalui enam tahapan, yaitu: (1) Familiarisasi dengan data (*familiarization with the data*), yaitu peneliti membaca berulang-ulang transkrip hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumen pendukung untuk memahami keseluruhan isi data; (2) Menyusun kode awal (*generating initial codes*), yaitu mengidentifikasi bagian-bagian data yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian memberikan kode berdasarkan makna yang muncul; (3) Mencari tema (*searching for themes*), yaitu mengelompokkan kode-kode yang memiliki keterkaitan ke dalam tema-tema sementara yang menggambarkan pola pengalaman partisipan; (4) Meninjau kembali tema (*reviewing themes*), yaitu mengevaluasi kesesuaian antara tema dengan data asli, menggabungkan tema yang serupa, memisahkan tema yang berbeda, serta menghapus tema yang kurang didukung oleh data; (5) Mendefinisikan dan memberi nama tema (*defining and naming themes*), yaitu merumuskan makna setiap tema secara lebih spesifik serta memberikan nama tema yang mencerminkan esensi temuan penelitian; (6) Menyusun laporan hasil (*producing the report*), yaitu mengintegrasikan seluruh tema ke dalam narasi hasil penelitian yang didukung kutipan langsung dari partisipan serta diinterpretasikan berdasarkan teori dan penelitian terdahulu.

Keabsahan Data (*Trustworthiness*)

Keabsahan data dalam penelitian ini mengacu pada kriteria *trustworthiness* yang dikemukakan oleh Lincoln dan Guba (Lumbu et al., 2026), meliputi:

1. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber data, yaitu hasil wawancara mendalam, dokumen naratif personal, dan catatan reflektif peneliti. Perbandingan tersebut bertujuan memastikan konsistensi informasi serta memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai pengalaman *wounded inner child* pada setiap partisipan.

2. Member checking

Setelah proses transkripsi dan analisis awal selesai, peneliti mengembalikan ringkasan hasil wawancara serta interpretasi awal kepada masing-masing partisipan untuk memperoleh konfirmasi mengenai kesesuaian makna dengan pengalaman yang mereka maksud. Langkah ini dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian dan meminimalkan kesalahan interpretasi.

3. Peer debriefing

Peneliti mendiskusikan proses pengkodean, pengembangan tema, serta interpretasi hasil dengan rekan sejawat yang memiliki kompetensi di bidang psikologi atau penelitian kualitatif. Diskusi tersebut bertujuan memperoleh masukan kritis, mengurangi subjektivitas peneliti, dan meningkatkan konsistensi analisis.

4. Audit trail

Peneliti mendokumentasikan seluruh proses penelitian secara sistematis, mulai dari proses rekrutmen partisipan, pelaksanaan wawancara, transkripsi data, proses pengkodean, pengembangan tema, hingga penyusunan laporan penelitian. Dokumentasi tersebut memungkinkan proses penelitian ditelusuri kembali sehingga meningkatkan transparansi dan dependabilitas penelitian.

5. Reflexivity (Refleksivitas Peneliti)

Peneliti melakukan refleksi secara berkelanjutan terhadap asumsi, pengalaman, nilai, dan potensi bias pribadi yang dapat memengaruhi proses pengumpulan maupun interpretasi data. Refleksi tersebut didokumentasikan dalam catatan reflektif selama penelitian sebagai upaya menjaga objektivitas dan memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan benar-benar didasarkan pada data empiris partisipan.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, seluruh partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, hak menghentikan partisipasi kapan pun, serta menandatangani *informed consent*.

Hasil dan Pembahasan

Disfungsi keluarga sebagai akar *wounded inner child*

Sebagian besar partisipan menggambarkan pengalaman perceraian orang tua, pengabaian emosional, maupun *fatherlessness* sebagai pengalaman pertama yang membentuk luka emosional.

1. Trauma Interpersonal sebagai Penguat *Wounded Inner Child*

Selain pengalaman disfungsi keluarga, beberapa partisipan mengungkapkan bahwa trauma interpersonal, seperti *body shaming* dan pengucilan sosial (*ostracism*), semakin memperkuat luka emosional yang telah terbentuk sejak masa kanak-kanak.

***Body Shaming* Memunculkan Perasaan Tidak Berharga (P2)**

Partisipan P2 menceritakan bahwa komentar negatif mengenai penampilan fisik membuatnya merasa rendah diri dan tidak layak diterima oleh orang lain.

"Sejak SMP saya sering diejek karena bentuk tubuh saya. Awalnya saya mencoba mengabaikan, tetapi lama-kelamaan saya mulai percaya kalau memang ada yang salah dengan diri saya. Sampai sekarang saya sering merasa tidak percaya diri dan berpikir orang lain pasti menilai saya dari penampilan." (P2)

"Kalau ada yang mengomentari fisik saya, meskipun hanya bercanda, saya langsung merasa sedih. Rasanya seperti semua ejekan yang dulu muncul lagi. Saya jadi merasa diri saya tidak cukup baik dan tidak berharga." (P2)

***Ostracism* (Dikucilkan oleh Teman) Memunculkan Perasaan Ditolak (P1 dan P5)**

Partisipan P1 dan P5 mengungkapkan pengalaman dikucilkan oleh teman sebaya yang menimbulkan perasaan ditolak dan kesulitan membangun kepercayaan dalam hubungan sosial.

"Saya pernah dijauhi teman-teman tanpa tahu alasannya. Mereka membuat kelompok sendiri dan saya tidak pernah diajak. Sejak saat itu saya selalu takut memulai pertemanan karena khawatir akan ditolak lagi." (P1)

"Rasanya seperti saya tidak dianggap ada. Ketika mereka bercanda atau berkumpul, saya sengaja ditinggalkan. Pengalaman itu membuat saya sampai sekarang sering merasa tidak pantas berada di lingkungan baru." (P1)

"Saya sering merasa menjadi orang terakhir yang dipilih dalam kelompok. Lama-kelamaan saya memilih menjauh duluan daripada harus merasakan ditolak lagi. Sampai sekarang saya masih sulit percaya bahwa orang lain benar-benar menerima saya." (P5)

"Pengalaman dikucilkan membuat saya lebih nyaman menyendiri. Saya takut membuka diri karena khawatir orang akan meninggalkan atau mengabaikan saya seperti dulu." (P5).

Tabel 1. Data Disfungsi keluarga sebagai akar wounded inner child

Tema	Subtema	Kode	Sumber Data
Disfungsi Keluarga	Perceraian orang tua	Kehilangan figur ayah	P1, P3
	Pengabaian emosional (<i>emotional neglect</i>)	Tidak mendapatkan kasih sayang dan validasi emosional	P2, P5
	<i>Psychological fatherlessness</i>	Ayah hadir secara fisik tetapi tidak memberikan dukungan emosional	P4
Trauma Interpersonal	<i>Body shaming</i>	Merasa tidak berharga dan tidak percaya diri terhadap citra tubuh	P2
	<i>Ostracism</i> (pengucilan sosial)	Dikucilkan oleh teman sebaya	P1, P5
Manifestasi Psikologis	<i>Trust issue</i>	Sulit mempercayai orang lain dan takut dikhianati	P1, P3
	<i>Hyper-independence</i>	Menolak bantuan orang lain dan berusaha menyelesaikan masalah sendiri	P3
	<i>People-pleasing</i>	Mengutamakan kebutuhan orang lain untuk menghindari penolakan	P2
	Kecemasan interpersonal	Menghindari hubungan romantis dan interaksi sosial	P1, P3, P5
Resiliensi	<i>Cognitive reframing</i>	Belajar menerima pengalaman masa lalu sebagai bagian dari proses kehidupan	P4
	Dukungan sosial	Merasa dipulihkan melalui dukungan keluarga, teman, atau pasangan	P5
	Refleksi diri	Mengenali luka emosional dan mengembangkan pemahaman diri	P4, P5

2. Disfungsi Keluarga sebagai Akar *Wounded Inner Child*

Analisis menunjukkan bahwa disfungsi keluarga menjadi pengalaman awal yang membentuk *wounded inner child* pada partisipan. Tema ini terdiri atas dua subtema, yaitu perceraian orang tua yang menyebabkan kehilangan figur ayah dan pengabaian emosional yang mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan kasih sayang.

Perceraian Orang Tua: Kehilangan Figur Ayah (P1 dan P3)

Partisipan P1 dan P3 mengungkapkan bahwa perceraian orang tua menyebabkan hilangnya figur ayah dalam kehidupan mereka. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan kehilangan, kurangnya rasa aman, dan kerinduan terhadap sosok ayah yang mendampingi proses tumbuh kembang mereka.

"Sejak orang tua bercerai, ayah sudah tidak tinggal bersama kami. Hubungan kami juga semakin jauh. Saya sering merasa iri melihat teman yang masih bisa bercerita atau bercanda dengan ayahnya. Sampai sekarang saya masih merasa ada bagian dalam hidup saya yang hilang." (P1)

"Perceraian orang tua membuat saya tumbuh tanpa sosok ayah. Waktu kecil saya sering bertanya kenapa keluarga saya berbeda dengan keluarga teman-teman. Sekarang saya sadar, kehilangan figur ayah membuat saya sulit merasa aman dan percaya kepada orang lain." (P3)

Pengabaian Emosional: Tidak Mendapatkan Kasih Sayang (P2 dan P5)

Partisipan P2 dan P5 menggambarkan bahwa kebutuhan emosional mereka tidak terpenuhi karena kurangnya perhatian, afeksi, dan komunikasi dari orang tua. Pengalaman tersebut membuat mereka merasa tidak dicintai, tidak penting, dan terbiasa memendam perasaan sendiri.

"Orang tua saya memenuhi kebutuhan materi, tetapi jarang bertanya bagaimana perasaan saya. Kalau saya sedih, biasanya dianggap berlebihan. Lama-kelamaan saya memilih diam karena merasa tidak ada yang benar-benar peduli." (P2)

"Saya tidak pernah merasa dekat dengan orang tua. Di rumah kami jarang berbicara dari hati ke hati. Saya tumbuh dengan perasaan harus menghadapi semuanya sendiri karena tidak pernah benar-benar merasakan kasih sayang yang saya butuhkan." (P5)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perceraian orang tua dan pengabaian emosional tidak hanya menjadi pengalaman masa kanak-kanak, tetapi juga membentuk luka emosional yang menetap hingga dewasa awal. Kehilangan figur ayah serta tidak terpenuhinya kebutuhan afeksi berkontribusi terhadap terbentuknya *wounded inner child*, yang kemudian memengaruhi konsep diri, rasa aman, dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal.

3. Manifestasi Psikologis *Wounded Inner Child*

Analisis menunjukkan bahwa *wounded inner child* termanifestasi dalam berbagai respons psikologis yang memengaruhi hubungan interpersonal partisipan. Manifestasi yang paling menonjol adalah *trust issue*, yaitu kesulitan mempercayai orang lain, dan *hyper-independence*, yaitu kecenderungan menolak bantuan serta berusaha menyelesaikan segala sesuatu secara mandiri.

Trust Issue: Sulit Mempercayai Orang Lain (P1 dan P3)

Partisipan P1 dan P3 mengungkapkan bahwa pengalaman disfungsi keluarga dan hubungan interpersonal yang menyakitkan membuat mereka sulit mempercayai orang lain. Mereka cenderung merasa waspada, takut dikecewakan, dan membutuhkan waktu yang lama untuk membuka diri dalam suatu hubungan.

"Saya selalu berpikir kalau terlalu percaya sama orang, suatu saat pasti akan kecewa. Jadi saya memilih menjaga jarak dulu, meskipun sebenarnya ingin punya hubungan yang dekat." (P1)

"Sampai sekarang saya sulit percaya pada orang, termasuk pasangan atau teman dekat. Saya selalu merasa mereka bisa saja pergi atau berubah sewaktu-waktu, seperti yang pernah saya alami dulu." (P3)

Hyper-independence: Menolak Bantuan Orang Lain (P3)

Partisipan P3 menggambarkan bahwa pengalaman masa kecil membuatnya terbiasa mengandalkan diri sendiri. Ia merasa tidak nyaman ketika menerima bantuan karena khawatir akan mengecewakan orang lain atau dianggap sebagai beban.

"Saya lebih memilih mengerjakan semuanya sendiri. Walaupun sebenarnya kewalahan, saya jarang meminta bantuan karena merasa tidak enak dan takut dianggap merepotkan." (P3)

"Sejak kecil saya terbiasa menghadapi masalah sendiri. Sampai sekarang saya merasa lebih aman kalau tidak bergantung pada siapa pun. Rasanya lebih baik capek sendiri daripada berharap pada orang lain lalu kecewa." (P3)

Temuan ini menunjukkan bahwa *trust issue* dan *hyper-independence* merupakan manifestasi psikologis yang berkembang sebagai bentuk adaptasi terhadap pengalaman disfungsi keluarga dan trauma interpersonal. Meskipun awalnya berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri, kedua respons tersebut pada dewasa awal justru dapat menghambat pembentukan hubungan interpersonal yang sehat dan saling percaya.

4. Resiliensi sebagai Proses Pemulihan *Wounded Inner Child*

Meskipun partisipan mengalami berbagai pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak, analisis menunjukkan bahwa mereka mulai mengembangkan resiliensi sebagai bagian dari proses pemulihan. Resiliensi tampak melalui **cognitive reframing**, yaitu kemampuan memaknai kembali pengalaman masa lalu secara lebih adaptif, serta **dukungan sosial**, yaitu pengalaman memperoleh penerimaan dan kepedulian dari orang-orang terdekat.

Cognitive Reframing: Belajar Menerima Masa Lalu (P4)

Partisipan P4 mengungkapkan bahwa proses refleksi diri membantunya mengubah cara pandang terhadap pengalaman traumatis. Ia tidak lagi memandang masa lalu sebagai sumber luka semata, tetapi sebagai pengalaman yang membentuk kedewasaan dan kekuatan pribadi.

"Sekarang saya mulai belajar menerima bahwa apa yang terjadi di masa kecil memang tidak bisa diubah. Dulu saya sering menyalahkan diri sendiri, tetapi sekarang saya sadar itu bukan kesalahan saya." (P4)

"Saya memilih melihat masa lalu sebagai bagian dari perjalanan hidup. Pengalaman itu memang menyakitkan, tetapi juga membuat saya lebih memahami diri sendiri dan lebih menghargai hubungan yang sehat." (P4)

Dukungan Sosial: Merasa Dipulihkan (P5)

Partisipan P5 menjelaskan bahwa dukungan dari orang-orang yang menerima dirinya tanpa menghakimi menjadi faktor penting dalam proses pemulihan. Kehadiran orang terdekat membuatnya merasa aman untuk mengekspresikan emosi dan perlahan membangun kembali kepercayaan terhadap orang lain.

"Saya mulai merasa lebih tenang ketika bertemu orang-orang yang mau mendengarkan tanpa menghakimi. Untuk pertama kalinya saya merasa diterima apa adanya." (P5)

"Dukungan dari sahabat membuat saya berani bercerita tentang pengalaman yang selama ini saya pendam. Dari situ saya mulai percaya bahwa tidak semua orang akan menyakiti atau meninggalkan saya." (P5)

Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi bukan berarti menghapus pengalaman traumatis, melainkan proses adaptasi yang memungkinkan individu membangun kembali makna hidup setelah mengalami luka emosional. *Cognitive reframing* membantu partisipan mengembangkan penerimaan terhadap masa lalu, sedangkan dukungan sosial menjadi faktor protektif yang memperkuat pemulihan dan mendukung terbentuknya relasi interpersonal yang lebih sehat pada masa dewasa awal (ANDIKA, 2025).

Pembahasan**Disfungsi Keluarga sebagai Akar Wounded Inner Child**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perceraian orang tua, pengabaian emosional, dan fatherlessness merupakan pengalaman awal yang membentuk wounded inner child pada dewasa awal. Partisipan menggambarkan kehilangan figur ayah, minimnya afeksi, dan ketidakhadiran emosional orang tua sebagai pengalaman yang menimbulkan perasaan tidak aman, kesepian, serta kebutuhan kasih sayang yang tidak terpenuhi. Temuan ini memperlihatkan bahwa luka emosional tidak hanya dipengaruhi oleh keberadaan orang tua secara fisik, tetapi juga oleh kualitas hubungan emosional yang terjalin selama masa perkembangan.

Temuan tersebut sejalan dengan Attachment Theory yang dikemukakan oleh John Bowlby. Bowlby menjelaskan bahwa hubungan awal antara anak dan pengasuh utama membentuk internal working model, yaitu representasi mental mengenai diri sendiri dan orang lain (Purwati et al., 2026). Ketika kebutuhan akan rasa aman, kelekatan, dan afeksi tidak terpenuhi akibat perceraian, pengabaian emosional, atau ketidakhadiran figur ayah, anak cenderung mengembangkan pola kelekatan tidak aman (insecure attachment) (Albarra, 2024). Pola tersebut kemudian terbawa hingga dewasa dan memengaruhi cara individu memandang dirinya serta membangun hubungan interpersonal.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan konsep Adverse Childhood Experiences (ACEs) yang menempatkan disfungsi keluarga, perceraian orang tua, pengabaian, dan konflik keluarga sebagai pengalaman masa kecil yang meningkatkan risiko gangguan psikologis pada masa dewasa. Semakin banyak pengalaman adversitas yang dialami, semakin besar kemungkinan individu mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, konsep diri, dan relasi interpersonal (Natalia et al., 2026).

Dalam penelitian ini terdapat temuan menarik mengenai fatherlessness, yaitu kondisi ketika ayah hadir secara fisik tetapi tidak terlibat secara emosional. Temuan tersebut memperluas pemahaman bahwa kehilangan figur ayah tidak selalu berarti ayah tidak ada, melainkan juga dapat terjadi ketika ayah gagal memberikan kehangatan emosional. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kualitas keterlibatan emosional orang tua lebih menentukan daripada sekadar kehadiran fisiknya.

Trauma Interpersonal sebagai Penguat Wounded Inner Child

Selain pengalaman dalam keluarga, penelitian ini menemukan bahwa trauma interpersonal berupa *body shaming* dan *ostracism* memperkuat luka emosional yang telah terbentuk sebelumnya. Partisipan yang mengalami ejekan terhadap penampilan fisik mulai memandang dirinya tidak berharga, sedangkan pengalaman dikucilkan membuat partisipan semakin takut ditolak dalam hubungan sosial.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui Trauma Theory, yang memandang trauma sebagai pengalaman yang mengganggu rasa aman, identitas diri, dan kemampuan individu membangun relasi. Luka akibat pengalaman keluarga dapat kembali teraktivasi ketika individu menghadapi pengalaman interpersonal yang serupa, misalnya penolakan, penghinaan, atau pengucilan. Dengan demikian, trauma interpersonal tidak berdiri sendiri, tetapi berinteraksi dengan luka yang telah terbentuk sejak masa kanak-kanak (Akiel et al., 2025).

Perspektif *Developmental Psychopathology* juga menjelaskan bahwa perkembangan psikologis merupakan hasil interaksi antara faktor risiko dan pengalaman hidup sepanjang rentang perkembangan. Trauma keluarga menciptakan kerentanan awal, sedangkan pengalaman seperti *body shaming* dan *ostracism* berfungsi sebagai stresor lanjutan yang memperkuat keyakinan negatif terhadap diri sendiri dan

orang lain. Akumulasi pengalaman tersebut akhirnya membentuk lintasan perkembangan yang meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis pada dewasa awal (Reswari et al., 2026).

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa *wounded inner child* merupakan hasil akumulasi pengalaman traumatis yang saling berkaitan, bukan hanya akibat satu peristiwa tunggal.

Manifestasi Psikologis Wounded Inner Child

Manifestasi utama yang ditemukan adalah trust issue dan hyper-independence. Partisipan menunjukkan kesulitan mempercayai orang lain, takut ditinggalkan, serta cenderung menyelesaikan seluruh masalah secara mandiri.

Dalam perspektif Attachment Theory, individu yang tumbuh dalam lingkungan dengan kelekatan tidak aman akan mengembangkan keyakinan bahwa orang lain sulit dipercaya atau tidak mampu memenuhi kebutuhan emosionalnya. Keyakinan tersebut kemudian muncul sebagai trust issue, yaitu kecenderungan menjaga jarak emosional dan sulit membangun hubungan yang intim (Jannah, 2025).

Sementara itu, hyper-independence dapat dipahami sebagai strategi adaptif yang berkembang akibat pengalaman masa kecil. Ketika kebutuhan emosional tidak pernah dipenuhi secara konsisten, individu belajar bahwa bergantung pada orang lain hanya akan menimbulkan kekecewaan (Kusnandi et al., 2026). Oleh karena itu, mereka memilih mengandalkan diri sendiri sebagai bentuk perlindungan psikologis.

Temuan ini juga berkaitan dengan teori regulasi emosi, yang menjelaskan bahwa pengalaman pengabaian emosional pada masa kanak-kanak dapat menghambat perkembangan kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Akibatnya, individu lebih memilih menekan emosi, menghindari kedekatan emosional, atau menolak bantuan sebagai strategi mengurangi kemungkinan terluka kembali.

Resiliensi sebagai Proses Pemulihan

Meskipun mengalami berbagai pengalaman traumatis, penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan mulai membangun resiliensi melalui cognitive reframing dan dukungan sosial. Cognitive reframing membantu partisipan memaknai ulang pengalaman traumatis sehingga tidak lagi melihat masa lalu sebagai sumber penderitaan semata, sedangkan dukungan sosial memberikan rasa aman, penerimaan, dan validasi emosional (Zulaikhah et al., 2026).

Menurut teori resiliensi, pemulihan bukan berarti menghilangkan pengalaman traumatis, melainkan kemampuan individu beradaptasi secara positif setelah menghadapi kesulitan. Proses tersebut dipengaruhi oleh faktor protektif internal, seperti kemampuan refleksi diri, dan faktor eksternal, seperti hubungan interpersonal yang suportif (Hendriani, 2025).

Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai resiliensi pada dewasa awal yang memiliki riwayat ACEs, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial, hubungan yang aman, dan kemampuan membangun makna terhadap pengalaman hidup merupakan faktor penting dalam proses pemulihan (Sahputra, 2024). Dengan demikian, resiliensi dalam penelitian ini dipahami sebagai proses dinamis yang memungkinkan individu membangun kembali rasa aman, meningkatkan penerimaan diri, dan mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih sehat.

Sintesis Konseptual dan Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling Islam

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan suatu lintasan psikologis yang dimulai dari disfungsi keluarga sebagai pengalaman awal, kemudian diperkuat oleh trauma interpersonal, yang selanjutnya termanifestasi dalam bentuk trust issue dan hyper-independence. Namun, lintasan tersebut tidak bersifat permanen karena individu dapat mengembangkan resiliensi melalui pemaknaan ulang pengalaman (cognitive reframing) dan dukungan sosial yang positif.

Temuan ini memberikan kontribusi konseptual bahwa *wounded inner child* bukan sekadar akibat satu pengalaman traumatis, melainkan hasil interaksi antara pengalaman pengasuhan, pengalaman sosial, dan kemampuan individu membangun resiliensi sepanjang perkembangan. Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling Islam adalah perlunya layanan konseling yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah saat ini, tetapi juga membantu konseli mengeksplorasi pengalaman masa kanak-kanak, membangun kelekatan yang lebih aman, melakukan restrukturisasi makna terhadap pengalaman traumatis, serta memperkuat dukungan sosial dan spiritual sebagai sumber pemulihan. Pendekatan yang mengintegrasikan konseling traumatik, penguatan resiliensi, dan nilai-nilai Islam berpotensi membantu dewasa awal mengembangkan konsep diri yang lebih sehat dan hubungan interpersonal yang lebih adaptif.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa *wounded inner child* pada dewasa awal terbentuk melalui lintasan pengalaman traumatis yang saling berkaitan, dimulai dari disfungsi keluarga, diperkuat oleh trauma interpersonal, kemudian termanifestasi dalam berbagai respons psikologis, dan diakhiri dengan proses resiliensi sebagai upaya pemulihan. Disfungsi keluarga, yang meliputi perceraian orang tua, pengabaian emosional, dan *fatherlessness*, menjadi pengalaman awal yang menghambat terpenuhinya kebutuhan afeksi dan rasa aman sehingga membentuk luka emosional yang menetap hingga dewasa awal.

Luka emosional tersebut semakin diperkuat oleh pengalaman trauma interpersonal, seperti *body shaming* dan *ostracism*, yang memperkuat keyakinan negatif terhadap diri sendiri serta meningkatkan perasaan ditolak dalam hubungan sosial. Akumulasi pengalaman tersebut kemudian termanifestasi dalam bentuk *trust issue* dan *hyper-independence* sebagai mekanisme adaptasi untuk melindungi diri dari kemungkinan mengalami luka emosional kembali. Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pemulihan tetap dimungkinkan melalui proses resiliensi yang ditandai dengan kemampuan melakukan *cognitive reframing* terhadap pengalaman masa lalu serta adanya dukungan sosial yang memberikan rasa aman, penerimaan, dan validasi emosional.

Temuan penelitian ini memperkaya kajian psikologi perkembangan dengan menunjukkan bahwa *wounded inner child* merupakan hasil interaksi dinamis antara pengalaman pengasuhan dalam keluarga, pengalaman interpersonal, dan faktor protektif yang berkembang sepanjang kehidupan. Temuan ini juga memberikan implikasi bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam merancang layanan konseling traumatik yang berorientasi pada pemulihan pengalaman masa kanak-kanak, penguatan resiliensi, pengembangan kelekatan yang lebih aman, serta optimalisasi dukungan sosial dan spiritual untuk membantu dewasa awal membangun kesehatan psikologis dan relasi interpersonal yang lebih adaptif.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan adalah: (1) Bagi praktisi Bimbingan dan Konseling Islam, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan layanan konseling traumatik yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah saat ini, tetapi juga membantu konseli mengeksplorasi pengalaman masa kanak-kanak, membangun kembali makna pengalaman traumatis, serta memperkuat resiliensi melalui pendekatan psikologis dan spiritual yang terintegrasi; (2) Bagi keluarga, penelitian ini menegaskan pentingnya kehadiran emosional orang tua, komunikasi yang hangat, serta pemenuhan kebutuhan afeksi anak sebagai faktor protektif untuk mencegah berkembangnya luka psikologis yang dapat terbawa hingga dewasa; (3) Bagi institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi dan lembaga layanan konseling, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai dampak trauma masa kanak-kanak, penguatan keterampilan regulasi emosi, serta penyediaan layanan konseling yang sensitif terhadap pengalaman trauma; (4) Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam, mempertimbangkan variasi jenis kelamin, latar belakang sosial budaya, dan rentang usia yang lebih luas, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dengan metode kuantitatif atau *mixed methods* agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan dan pemulihan *wounded inner child*. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi konseling berbasis trauma dan pendekatan spiritual dalam meningkatkan resiliensi pada dewasa awal.

Daftar Rujukan

- Abdullah, M. S. (2025). Model trauma-informed Islamic counseling (TIIC) untuk pemulihan trauma bencana banjir di komunitas Muslim. *Counseling As Syamil Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 56–70.
- Akiel, A., Husna, A., Estafetta, P. W., & Brescia, R. (2025). *Konseling traumatik: pemahaman, pendekatan, dan intervensi psikologis*. Cerdas Akademika Nusantara.
- Albarra, A. (2024). *Pengasuhan Melekat Dalam Peningkatan Kualitas Pendidikan Anak*. Institut PTIQ Jakarta.
- Alta, M. C. F., Wijaya, R. P. C., & Ratu, F. (2026). Hubungan Keterlibatan Ayah dan Attachment anxiety dengan Self Esteem Sebagai Mediator pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Kupang. *USADA NUSANTARA: Jurnal Kesehatan Tradisional*, 4(1), 105–119.
- ANDIKA, I. F. (2025). *IMPLEMENTASI COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI NARAPIDANA DI LAPAS BANYUWANGI*. UNIVERSITAS KH MUKHTAR SYAFA'AT.

- Anikoh, I., Obianto, A., & Karim, A. (2025). Counseling Communication from the Perspective of Guidance and Counseling Science and Communication Science: A Literature Review Study. *SIMFONI: Jurnal Sains Dan Sosial Multidisipliner*, 1(1), 21–27.
- Astuti, A. E. E., & Nur, H. (2025). Resiliensi sebagai mekanisme bertahan anak dalam dinamika keluarga yang tidak harmonis: Kajian literatur. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(02), 33–42.
- Firdausi, F. S. (2025). *Hubungan adverse childhood experiences dengan psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hendriani, W. (2025). *Parental Resilience-Memahami Ketangguhan dalam Pengasuhan*. Airlangga University Press.
- Hernida, A. Y., & Sitompul, A. D. P. (2025). Kesulitan Orang Tua dalam Identifikasi Awal Gejala Stunting: Parental Difficulties in Early Identification of Stunting Symptoms. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 7(1), 194–206.
- Hijrianti, U. R., Judijanto, L., Dewi, N. I., Yuniarrahmah, E., Sahrani, R., Febrieta, D., Mutoharoh, M., & Dasi, I. (2025). *Psikologi Keluarga Kontemporer: Dinamika, Tantangan, dan Intervensi di Era Digital*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Hikmah, N., Rachmayanie, R., & Sulistiyana, S. (2026). EFEKTIVITAS TEKNIK REPARANTING DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI WOUNDED INNER CHILD PADA MAHASISWA. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 6(2), 866–874.
- INTAN, C. (2025). *RESILIENSI PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI TRAUMA BEREAVEMENT PADA REMAJA YANG KEHILANGAN IBU*. UIN Raden Intan Lampung.
- Jannah, S. N. F. (2025). Ontologi attachment dalam dinamika keluarga: peran orang tua dalam pembentukan identitas anak. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 42–54.
- Kasenda, R. Y., Nelwan, S., Paputungan, D., Weku, N., & Wangki, M. C. (2026). Analisis fenomenologis intervensi bimbingan konseling pada anak trauma dalam dinamika keluarga disfungsi berkesinambungan. *Jurnal BELAINDIKA: Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan*, 8(1), 38–45.
- Khairunnisa, F. K. (2025). *Pengaruh adverse childhood experiences terhadap kesejahteraan psikologis dimoderatori oleh resiliensi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Komari, K., & Aslan, A. (2025). Menggali potensi optimal anak usia dini: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 11(1), 68–78.
- Kusnandi, N. N., Aini, N. Q., Fatiha, F., & Azmi, W. (2026). Pengalaman Hidup Individu Dengan Kepribadian Avoidant: Studi Fenomenologi Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 6(1), 134–143.
- Lumbu, A., Panda, F. M., Judijanto, L., Djollong, A. F., Tumober, R. T., Priyanto, P., Marlina, T., Basir, M. K., Utami, R. N., & Ardiansyah, W. (2026). *Metode penelitian kualitatif: Teori dan penerapan praktis analisis data berbasis studi kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Natalia, E., Fazrina, A., Astaningtias, N. M. I. N., Agustini, E. N., Pratama, R. N., Lestari, I. P., Susilo, M. N. I. B., Indrastuti, O., Putrianti, F. G., & Rastiti, N. P. (2026). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Anak*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nawansih, S. T. (2026). *Pengaruh adverse childhood experiences dan attachment style terhadap regulasi emosi pada mahasiswa di Kota Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nuermahsa, N. L., & Maghfiroh, F. (2025). Dinamika Fear of Intimacy pada Individu Dewasa Awal dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai: Sebuah Studi Kasus. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 1305–1313.
- Primanita, R. Y., Dina, I. B., & Taslim, F. (2026). *Model Pohon Adiksi: Pendekatan Integratif Untuk Memahami Ketergantungan, Trauma, dan Pemulihan*. Deepublish.

-
- Purwati, M. S., Japar, M., Zahra, A. A., Pratama, R. A., SE, M. B. A., Nikmah, F. K., SE, M. B. A., Bagas Gumintang SM, M. B. A., Pranantya, D. N., & Putri, D. A. (2026). *Psikologi Keluarga: Teori, Dinamika Relasi, Dan Praktik Penguatan Keluarga Di Era Modern*. Penerbit K-Media.
- Qulubina, S., & Rahmasari, D. (2026). Studi Kualitatif Resiliensi Pada Perempuan Dewasa Awal Dengan Riwayat Self-harm. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(01), 219–236.
- Radiano, W. E. D., Murwani, F. D., Wono, H. Y., Kom, S. I., & Kom, M. M. (2025). *Metode Penelitian Studi Kasus*. Prenada Media.
- Rahma, N. A. (2025). Dampak Pola Asuh Orangtua dengan Traits NPD terhadap Perkembangan Emosional Anak. *Al-Ihsan: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 49–58.
- Rahmadhani, A. P., Mahus, M. A. H., Lestari, M., Candika, R., Asmini, S. D., Sakinah, W., & Ningtias, Z. D. (2025). Pengaruh Trauma Relasional terhadap Identitas Diri dan Perilaku Adiktif Klien H. *Kontribusi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 100–108.
- Reswari, A., Pd, M., & Aziz, T. (2026). *Pemulihan Trauma Pada Anak Perempuan Korban Kekerasan: Perspektif Psikologis, Sosial, dan Spiritual*. PENERBIT KBM INDONESIA.
- Safitri, N. D., Margareta, S., Cinta, T. F., & Putri, D. H. (2026). Dinamika Kinofobia Pasca-Trauma Masa Kanak-Kanak dan Implikasinya terhadap Gangguan Kecemasan pada Usia Dewasa: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *PARIKESIT: Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 2(1), 33–44.
- Sahputra, M. B. (2024). *Dinamika resiliensi pada orang dewasa dengan Adverse Childhood Experiences (ACEs)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Zulaikhah, S., Tittandi, N. A., Arifuddin, A., Novitasari, Z., Rosyidah, M. U., Kusumaningrum, S. A., Setyasri, A. S., & Firdausih, A. (2026). *Konseling Traumatik*. Basya Media Utama.