

Pelatihan Pembentukan Kepribadian yang Sehat dan Positif Melalui Terapi *Inner child* kepada Mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado

Selfy Manueke¹, Juliet P.T. Makinggung², Nisba Silvana³

^{1,2,3}Jurusan Administrasi Bisnis, Politeknik Negeri Manado, Jl.Raya Politeknik Kel. Buha Kec. Mapanget, Kota Manado, 95252

¹Email: self22r@gmail.com

²Email: juliet_makinggung@yahoo.com

³Email: nisbasilvana82@gmail.com

Abstract— *This inner child therapy training aims to make students majoring in Business Administration at Politeknik Negeri Manado able to make peace with the inner child trauma experienced so that they can develop a healthy and positive personality. The problem faced is that about 44 students experience an inner child. This can be seen from the condition of students who show unstable emotional turmoil in the classroom. The inner child is the result of bad experiences or events in the past that have not been resolved properly. The negative effects of the inner child students feel are difficulty knowing themselves well, lack of ability to understand their potential, lack of trust in themselves and others, quickly feeling disappointed with various life situations, and lack of ability to control emotional turmoil. The purpose of meditation is for each student to be able to accept and make peace with their inner child trauma, besides that meditation which is done regularly can reduce the level of depression, a person's emotional condition tends to be more stable, able to generate positive energy so that they can live life better. Based on the follow-up survey of the training results, it was found that around 81.25% of students were able to make peace with their inner child.*

Keywords : *Healthy and Positive Personality; Inner Child; MeditationTherapy*

Abstrak— Pelatihan terapi *inner child* ini bertujuan agar mahasiswa jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado mampu berdamai dengan trauma *inner child* yang dialami sehingga mereka mampu mengembangkan kepribadian yang sehat dan positif. Permasalahan yang dihadapi adalah sekitar 44 orang mahasiswa mengalami *inner child*. Hal ini terlihat dari kondisi mahasiswa yang menunjukkan gejala emosi yang tidak stabil di dalam kelas. *Inner child* merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian buruk di masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik. Efek negatif dari *inner child* yang dirasakan oleh mahasiswa adalah kesulitan mengenal diri dengan baik, kurang mampu mengetahui potensi diri, kurang mempercayai diri sendiri dan orang lain, cepat merasa kecewa dengan berbagai situasi kehidupan, dan kurang mampu mengontrol gejala emosi. Adapun terapi *inner child* yang dilakukan yaitu dengan teknik meditasi. Tujuan meditasi adalah agar setiap mahasiswa mampu menerima dan berdamai dengan trauma *inner child* mereka, disamping itu meditasi yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tingkat depresi, kondisi emosional seseorang cenderung lebih stabil, mampu membangkitkan energi positif sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik. Berdasarkan hasil survei tindak lanjut hasil pelatihan maka didapatkan hasil sekitar 81,25 % mahasiswa mampu berdamai dengan *inner child* mereka.

Kata Kunci : *Kepribadian yang Sehat dan Positif; Inner Child; Terapi Meditasi*

I. PENDAHULUAN

Kehidupan manusia mempunyai banyak peristiwa yang memberikan makna tersendiri bagi kehidupan setiap individu. Peristiwa dan pengalaman hidup menyenangkan yang dialami individu semasa kecil bersama keluarga, lingkungan, dan orang-orang di sekitarnya berdampak positif bagi kesehatan mentalnya di masa depan. Di sisi lain, peristiwa dan pengalaman hidup menyakitkan yang dialami seseorang pada masa kanak-kanak dapat menimbulkan luka emosional yang belum terselesaikan dan mempengaruhi sikap individu di masa depan, sehingga dapat menimbulkan perilaku dan emosi negatif yang ada. Peristiwa dan

pengalaman tersebut membentuk kepribadian seseorang dan mempengaruhi cara berpikir, memandang, menyelesaikan konflik, berkomunikasi, bersosialisasi, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Masa usia dini merupakan masa yang paling berpengaruh bagi manusia dalam pembentukannya (Salimah dan Mursalin, 2023). Ini menyangkut *inner child* dalam diri seseorang.

Inner child merupakan bagian dari diri kita yang muncul dari pengalaman masa kecil kita dan mempengaruhi kehidupan kita saat ini. *Inner child* merupakan hasil dari pengalaman dan peristiwa masa lalu yang tidak terselesaikan dengan baik. Bagaimana anak memperoleh pengalaman di usia dini (Mufidah dan Isya, 2020). Pengalaman baik berdampak positif pada kehidupan orang dewasa, namun pengalaman buruk membuat anak takut. Luka batin anak-anak, termasuk mereka yang pernah mengalami trauma masa kanak-kanak, seringkali membawa rasa sakit dan luka yang belum tersembuhkan dalam kehidupan dewasanya. Oleh karena itu, pengalaman traumatis ini dapat menyebabkan perubahan dalam cara memandang dirinya sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya (Adilah et al., 2023). Trauma masa kanak-kanak merupakan pengalaman yang dianggap buruk bagi seorang anak, tidak dianggap sepele, dan mudah hilang (Nasution dkk, 2024). Anak yang mengalami trauma fisik atau psikologis pada anak usia dini tumbuh menjadi depresi, agresif, murung, mudah menangis, melakukan tindakan kekerasan terhadap orang lain, dan mengalami penurunan fungsi kognitif (Meizara dkk, 2023).

Pengalaman negatif anak di lingkungan rumah dan sekolah dapat berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif dan emosionalnya (Ilsan dkk, 2022). Pengalaman buruk pada anak usia dini, seperti tindakan kekerasan, penelantaran, serta kurangnya kasih sayang dan perlindungan dari orang tua, dapat merusak *inner child* seseorang. Ketika seorang anak melakukan kesalahan saat dewasa, maka penting untuk meninjau kembali pola asuh orang tua (Nuroh, 2022). Jika sebuah luka tidak dikenali dan tidak disembuhkan, maka luka itu akan tetap ada seumur hidup. Misalnya, anak-anak dari keluarga yang berantakan sering menyaksikan pertengkaran yang terjadi diantara orang tua mereka dan kurangnya kasih sayang yang utuh dari kedua belah pihak. Saat dewasa, anak cenderung memiliki sikap *insecure*, sulit mempercayai orang lain, dan takut menjalin hubungan dengan lawan jenis. Itu karena *inner child*-nya terluka dan trauma sehingga berdampak pada kehidupan dewasanya. Hal lain yang biasa terjadi adalah munculnya perilaku teladan. Mereka tidak menyadari bahwa kelakuan dan sikap orang tuanya yang tidak disukainya semasa kecil akan terus berlanjut di kemudian hari ketika mereka menjadi orang tua.

Trauma ini juga dialami mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado di masa kecilnya. Trauma yang dialami meninggalkan kesan mendalam pada jiwa mereka. Hal ini terutama terjadi ketika dosen mengajarkan mata kuliah Pengembangan Kepribadian kepada mahasiswa. Pada materi "Mengenal Diri dan Deskripsi Diri", ditemukan sekitar 44 orang mahasiswa menyatakan bahwa mereka sulit berkonsentrasi saat belajar, banyak termenung di kelas, mudah marah atau menangis, tidak mampu percaya pada diri sendiri atau orang lain, dan mudah merasa cemas. Ketika dosen memberikan kesempatan kepada mahasiswa ini untuk berbicara tentang pengalaman hidup mereka, terlihat jelas bahwa mereka pernah mengalami pengalaman masa kecil yang sulit yang mengarah pada perilaku buruk orang tua, saudara kandung, teman, guru, dan lingkungan sekitar. Hal ini membuat mereka merasa tidak berguna, tidak diharapkan, tidak dihargai, serta berbagai emosi negatif yang dirasakan terhadap tindakan orang-orang tersebut. Kondisi ini berlangsung bertahun-tahun dan tanpa mereka sadari, *inner child* mereka berubah secara negative sehingga menimbulkan hambatan bagi mereka dalam kesadaran diri, eksplorasi kemampuan, bahkan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Mereka cenderung mengasingkan diri dan tidak memberikan kesempatan pada diri mereka untuk mengembangkan mental yang positif. Hal ini

dilakukan sebagai bentuk pertahanan diri agar tidak terluka atau mengalami trauma yang lebih dalam.

Berdamai dengan *inner child* yang dialami berarti kesembuhan dan pengampunan. Memang tidak mudah karena membutuhkan proses dan waktu yang tidak serta merta terjadi, namun cara ini akan membantu seseorang lebih berkembang dan mengeksplorasi diri dengan berusaha memahami, mengenali, dan menghadapinya. Ketika kita menyadari bahwa ada masalah dalam diri kita, pada hakikatnya itu bisa menjadi langkah awal menuju penyembuhan diri yang tepat. (Surianti, 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut maka kegiatan Pelatihan Pembentukan Kepribadian yang Sehat dan Positif Melalui Terapi *Inner child* kepada Mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk membantu mahasiswa berdamai dengan *inner child* yang mereka miliki, baik yang disebabkan oleh orang tua, guru, teman, ataupun lingkungan sekitarnya.

II. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di Politeknik Negeri Manado, Desa Buha Kecamatan Mapanget Kota Manado. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Juni 2024 dan mitra yang dipilih adalah mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis pada program studi D-III Administrasi Bisnis dan program studi D-IV Manajemen Bisnis. Pemilihan mitra ini didasarkan dari pengalaman tim yang mengajar pada mata kuliah pengembangan kepribadian dan ditemukan 44 orang mahasiswa yang teridentifikasi memiliki trauma *inner child*. Adapun kegiatan pengabdian ini meliputi :

1. Pemberian materi tentang *inner child*, mengenal kriteria, penyebab, dan pengaruh buruk bagi kehidupan seseorang di masa depan
2. Pelatihan terapi *inner child* (meditasi) dipandu oleh narasumber yang merupakan seorang Psikolog yaitu Dr. Yunita Sumakul, M.Psi. Beliau adalah pakar kejiwaan di bidang *mental health*, narasumber mengajarkan kepada mahasiswa bagaimana cara melakukan meditasi sebagai cara terapi mandiri untuk pemulihan trauma
3. Konseling. Setelah sesi pelatihan selesai maka dilanjutkan pada sesi konseling, yang mana sesi ini disiapkan agar mitra yang memiliki pertanyaan yang bersifat privasi dapat diutarakan secara langsung kepada Psikolog tersebut
4. Evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan dari program pelatihan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembentukan kepribadian yang sehat dan positif melalui terapi *inner child* kepada mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado melalui tahapan-tahapan sebagai berikut :

Pemberian Materi

Tahapan awal dari kegiatan pengabdian ini adalah pemberian materi tentang *mental health* utamanya *inner child*. Narasumber memberikan penjelasan tentang trauma *inner child* yang terjadi pada usia kanak-kanak mulai dari usia 0-12 tahun. Untuk mengetahui apakah seseorang memiliki *inner child* maka narasumber memaparkan kriteria-kriterianya, yaitu: (1) mudah gelisah dan menunjukkan perilaku agresif, (2) melakukan segala sesuatunya sendiri tanpa membutuhkan orang lain, (3) memiliki mekanisme penanggulangan yang buruk saat mengalami stres, seperti makan berlebihan atau berbelanja berlebihan, dan (4) memiliki kesehatan mental dan emosional yang buruk, seperti : kurangnya ambisi dan motivasi dalam hidup, sering merasa cemas, kurang konsentrasi dalam melakukan sesuatu, serta kualitas tidur buruk (Auliya, 2023). Trauma ini akan terus menetap dalam diri seseorang jika tidak segera ditangani oleh ahlinya dan memberikan pengaruh negatif dalam kehidupan di masa depan.

Pengaruh *inner child* dapat menimbulkan perilaku destruktif di masa dewasa seseorang, seperti menghancurkan diri sendiri, permusuhan, agresif dalam melakukan kekerasan, bahkan tindakan jahat. Selain itu, ia menjadi mudah tersinggung, marah, suka berteriak, dan mudah memutuskan kontak sosial. Orang dewasa yang pernah mengalami pengalaman traumatis seringkali menunjukkan gejala psikis emosional, seperti kecemasan dan reaksi emosi negatif, diikuti dengan gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, berkeringat, dan kesulitan bernapas (Aini dan Wulan, 2023).



Gambar 1. Pemberian Materi *Inner Child*

Pelatihan Terapi *Inner Child* (Meditasi) dan Konseling

Pemulihan *inner child* pada mahasiswa dilakukan dengan memberikan pelatihan yang dibimbing langsung oleh seorang Psikolog. Metode terapi yang digunakan dalam pelatihan ini adalah meditasi. Dalam proses meditasi, Psikolog memandu seluruh peserta pelatihan yang diawali dengan mengajarkan teknik pernafasan dan relaksasi sehingga mampu fokus dan dapat berjumpa dengan *inner child* mereka. Tujuan dipertemukannya seseorang dengan *inner child*-nya adalah untuk membantu menenangkan memori masa kecil yang terluka agar mampu memaafkan peristiwa yang menyebabkan trauma dalam jiwa. Dengan “mendekap jiwa masa kecil mereka” dengan penuh kehangatan, memberikan afirmasi positif, serta meyakinkan memori masa kecil tersebut bahwa diri mereka yang telah bertumbuh dewasa saat ini telah memaafkan dan berdamai terhadap apapun yang telah menyakitinya di masa kanak-kanak.

Ketika mereka berhasil berjumpa dengan *inner child* maka dititik inilah kenangan menyakitkan di masa kecil akan hadir kembali, sehingga tanpa dapat dibendung para mahasiswa akan menangis sesengukan karena rasa sesak akan trauma itu kembali terasa. Kondisi ini memang harus mereka alami dan dengan tegar mereka harus lalui, agar *inner child* ini mampu memaafkan pengalaman buruk di masa lalu. Jiwa yang mendewasa akan mendekap dan memberikan kenyamanan kepada *inner child*-nya sehingga mampu berdamai dengan berbagai trauma yang dirasakan pada masa kanak-kanak.

Setelah tahapan meditasi dilalui maka masuklah mereka pada sesi konseling. Sesi ini disiapkan bagi mereka yang membutuhkan waktu lebih untuk berbicara empat mata dengan psikolog tersebut. Mereka yang mengikuti sesi konseling adalah mahasiswa yang memiliki trauma yang cukup berat sehingga sangat mempengaruhi kestabilan emosional mereka. Konseling merupakan salah satu cara agar seseorang dapat mencurahkan segala isi hatinya kepada seorang ahli agar mereka mendapatkan solusi yang tepat.



Gambar 2 (a). Terapi Meditasi



Gambar 2 (b). Konseling

Evaluasi

Tahapan terakhir yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan evaluasi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kemajuan dari terapi meditasi yang dilakukan secara mandiri oleh para mahasiswa yang menjadi mitra dalam pengabdian kepada masyarakat. Tim pengabdian membagikan kuesioner kepada mahasiswa dan hasil dari kuesioner tersebut dapat mengukur persentasi keberhasilan dari kegiatan ini.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Evaluasi Pemulihan *Inner Child*

No	Pernyataan Kuesioner	Setuju		Tidak Setuju	
		Orang	%	Orang	%
1	Setelah mengikuti pelatihan pemulihan inner child saya merasa lebih tenang dalam berpikir	38	86,36	6	13,64
2	Saat ini saya lebih mampu mengontrol sikap ketika sedang marah	39	88,63	5	11,37
3	Saya mampu mengenali kondisi emosi yang dapat membuat saya merasa ingin meledak dan disaat bersamaan saya mampu meredam rasa amarah itu sehingga tidak merugikan orang lain dan diri sendiri	39	88,63	5	11,37
4	Ketika saya merasa emosi maka saya mampu mengalihkan perasaan tersebut sehingga secara lambat laun emosi saya dapat mereda	37	84,09	7	15,91
5	Setelah mengikuti pelatihan saya mulai mampu memperbaiki komunikasi dengan orang lain	37	84,09	7	15,91
6	Saya mulai menyadari bahwa kemampuan menjalin komunikasi dan hubungan baik dengan orang lain akan lebih memudahkan saya dalam melakukan berbagai aktivitas hidup sebagai anggota Masyarakat	40	90,90	4	9,1
7	Saya menyadari sebagai makhluk sosial ternyata saya pun membutuhkan orang lain	40	90,90	4	9,1
8	Ketika orang lain memberikan bantuannya maka saya merasa berbagai kendala yang ada dalam kehidupan ini menjadi lebih ringan	38	86,36	6	13,64
9	Setelah mengikuti pelatihan maka saya merasa mampu menahan kebiasaan buruk ketika mengalami stress (seperti: menyakiti diri sendiri, makan berlebihan, berbelanja berlebihan tanpa memikirkan hari esok, dsb)	37	84,09	7	15,91
10	Saya mulai mampu mengenal penyebab stress sehingga saya dapat mengambil tindakan agar membuat kondisi jiwa lebih stabil. Jikaupun tetap mengalami stress maka saya tidak melakukan tindakan yang akan merugikan diri sendiri	39	88,63	5	11,37
11	Saya mulai mampu menenangkan dan mengendalikan diri ketika rasa stress mulai melanda	36	81,81	8	18,19
12	Setelah mengikuti pelatihan saya lebih mampu mengafirmasi positif diri sendiri	37	84,09	7	15,91

13	Saya mulai mampu memahami diri sendiri, mampu memahami keinginan dan tujuan hidup saya di masa depan	37	84,09	7	15,91
14	Saya mulai mampu memotivasi diri saya untuk maju dan tidak lagi merasa takut dalam mengembangkan berbagai potensi yang saya miliki	37	84,09	7	15,91
15	Ketika menghadapi suatu masalah maka saya mulai mampu mencari <i>problem solving</i> sehingga tidak menjadi terpuruk pada masalah tersebut	39	88,63	5	11,37
16	Secara perlahan saya merasa semangat hidup saya mulai tumbuh dan perasaan optimis untuk sukses setiap harinya semakin menguat	39	88,63	5	11,37

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka terlihat sebagian besar mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado telah mampu berdamai dengan *inner child* mereka, jika dirata-ratakan maka didapatkan hasil sekitar 81,25% atau 36 orang mahasiswa yang pulih dari *inner child*. Namun demikian masih ada sekitar 18,75% atau 8 orang mahasiswa yang masih mengalami kesulitan untuk bisa terlepas dari *inner child*-nya. Meskipun persentasinya kecil namun hal ini butuh mendapatkan perhatian agar mereka pun dapat terbebas dari belenggu *inner child*.

Orang yang pernah mengalami trauma sulit untuk menghindari sensasi yang dirasakannya, meskipun mereka belum pernah melihat atau mendengar apapun terkait trauma yang dialaminya. Namun sistem kerja bawah sadarnya dapat memberikan perasaan takut dan ngeri pada diri seseorang seolah-olah kejadian tersebut terulang kembali (Aini dan Wulan, 2023). Oleh karena itu, kita harus menyadari bahwa trauma masa kanak-kanak tidak dapat diabaikan dan harus dikenali serta diselesaikan dengan mencari bantuan profesional untuk menghindari dampak jangka panjang. Bagaimana anak dapat mengembangkan karakter mandiri, percaya diri, berakhlak yang baik, dan sikap positif lainnya tentunya bergantung dari cara orang tua, keluarga, hingga lingkungan dalam mendidik dan memberikan contoh kepada mereka. Demikian juga dengan karakter negatif dapat tumbuh dan berkembang dalam diri anak tanpa disadari (Adilah dkk, 2023).

Pulih dari *inner child* bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, diperlukan proses yang panjang. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memulihkan *inner child* serta trauma yang telah ditimbulkan, yaitu: (1) Mendekatkan diri kepada Tuhan dan banyak berdoa agar diberi ketenangan, keikhlasan, dan kekuatan jiwa; (2) Mengakui bahwa diri memiliki trauma *inner child* dan belajar untuk memaafkan diri sendiri agar jiwa lebih lapang dalam menerima segala hal yang telah terjadi di masa lalu; (3) Perbanyak menulis, hal ini merupakan salah satu cara yang dapat membantu seseorang untuk mencurahkan segala hal yang dia rasakan sehingga pikiran dapat menjadi lebih jernih; (4) Mencari lingkungan yg lebih positif dan membuka diri dalam hubungan pertemanan sehingga dapat menjadi *support system* yang baik dalam meningkatkan semangat hidup, menguatkan motivasi, dan memberi kenyamanan dalam menjalani kehidupan; (5) Melakukan konseling kepada ahli (Psikiater atau Psikolog) agar trauma *inner child* dapat dipulihkan. Berkonsultasi dengan ahlinya dapat membantu seseorang untuk menceritakan akan luka batin yg dia derita selama ini tanpa rasa takut untuk dihakimi, bahkan ahli tersebut dapat memandu dirinya untuk keluar dari berbagai trauma yang dia dapatkan di masa kecil; (6) Menekuni hobi, dapat membantu seseorang menjadi lebih bahagia dan bersemangat dalam menjalani hidup; (7) Perbanyak *update* ilmu tentang *inner child* melalui berbagai media, seperti membaca buku dan jurnal psikologi, menonton film tentang *inner child*, dan mengikuti seminar-seminar psikologi. Hal ini baik dilakukan agar seseorang dapat meluaskan khazanah keilmuannya tentang *mental health*.

Memulihkan diri dari trauma *inner child* dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan terapi meditasi. Cara ini dapat dilakukan kapanpun, dimanapun, dan tanpa

mengeluarkan biaya. Terapi meditasi yang dilakukan dengan tepat ternyata dapat membantu sebagian besar mahasiswa mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis untuk bisa berdamai dengan *inner child* mereka.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, pembentukan kepribadian yang sehat melalui terapi pemulihan *inner child* kepada mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado menunjukkan bahwa teknik meditasi dapat menjadi salah satu solusi efektif bagi seseorang yang ingin pulih dari trauma yang dialami di masa kanak-kanaknya. Pulih dari trauma *inner child* dapat membantu individu untuk mengenali dirinya dan segala potensi yang dimiliki, mampu mengendalikan berbagai lonjakan emosi negatif, dan kemampuan adaptif terhadap lingkungan khususnya lingkungan yang baru ditemui sehingga pada akhirnya dapat menjadi pribadi yang sehat dan positif serta tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan di masa depan. Kesadaran terhadap *mental health* sangat perlu ditingkatkan guna mengantisipasi efek negatif yang ditimbulkan baik pada diri seseorang maupun dalam lingkungan masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur senantiasa dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan, kemampuan, serta kesehatan kepada penulis dalam melaksanakan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Tidak lupa juga ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada:

1. Ibu Dra. Maryke Alelo, MBA, selaku Direktur Politeknik Negeri Manado;
2. Ibu Dr. Ir. Jeanely Rangkang, M.Eng.Sc, selaku Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Politeknik Negeri Manado;
3. Ibu Juliet P.T. Makinggung, S.E., M.Si, selaku Ketua Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado;
4. Ibu Dr. Christien A. Karambut, S.E., M.M, selaku Sekertaris Jurusan Administrasi Bisnis
5. Bapak Deky E.W. Mundung, S.E., M.M, selaku Ketua Program Studi Administrasi Bisnis
6. Ibu Meiske W. Manopo, S.E., M.Si, selaku Ketua Program Studi Manajemen Bisnis
7. Ibu Dr. Yunita Sumakul, M.Psi, selaku Narasumber (Psikolog);
8. Mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado, khususnya Program Studi D-III Administrasi Bisnis dan Program Studi D-IV Manajemen Bisnis, selaku mitra dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, S. N. 2023. Terapi Sel-Love: Kamu Hanya Butuh Menjadi Diri Sendiri. Tidak Perlu Terus Menerus Menunjukkan Kebahagiaan. Anak Hebat Indonesia.
- Adilah, S. N. 2023. Pengalaman Komunikasi Perempuan Dengan Wounded Inner Child dalam Hubungan Romantis. *Jurnal Representamen*, 9(2), 14-30
- Aini, K., & Nur, W. 2023. Pengalaman Trauma Masa Kecil dan Eksplorasi Inner Child Pada Mahasiswa Keperawatan Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan: Studi Fenomenologi. *Jurnal JIKBHK*, 14(1), 33-40
- Dewi, E. M. P., Rezti, F. D. P., Surya, S., Musdalifa, Ulfiani, S., Nurul, U. S., & Nur, J. P. D. 2023. Mengenali Inner Child Untuk Berdamai Dengan Luka Masa Kecil. *Jurnal Madaniya*, 4(2), 640-648
- Mufidah, F. E dan R. S. W. Isya. 2020. Inner Child: Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional. *Prosiding Seminar&Lokakarya Nasional dan Bimbingan Konseling*. Unipa Surabaya

Website : <http://dayamas.unmermadiun.ac.id/index.php/dayamas>

- Nasution, F., Tryana, F., Annisa, W., Siti, K. S. L., & Sintia. A. 2024. Gaya Pengasuhan Orang Tua Terhadap Kepribadian Anak. *Jurnal Pendidikan Bhineka Tunggal Ika*, 2(1), 180-189
- Nuroh, S. 2022. Keterkaitan Antara Pola Asuh dan Inner Child Pada Perkembangan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Jurnal Acta Islamica Cunsenesia*, 2(2), 61-70
- Putri, E. I. E., Annisa, D., & Viena, W. A. 2022. Gaya Pengasuhan Orang Tua Untuk Kesehatan Inner Child Anak. *Jurnal INCARE*, 3(4), 376-387
- Salimah, S. Q dan H. Mursalin. 2023. Pengaruh Inner Child Terhadap Kepribadian Mahasiswi di STIBA Ar-Raayah Sukabumi. *Jurnal Mauriduna*, 4(2), 183-191
- Surianti. 2022. Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka Masa Kecil. *Jurnal MIMBAR*, 8(2), 9-18