



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

ISBN 978-623-8092-03-1

PROSIDING SARASEHAN KONSELOR & CALL FOR PAPER
"Penguatan Keilmuan Konseling Islam Sebagai Solusi Ketahanan Keluarga Muslim"

Penerapan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Mengatasi Konflik Dengan Orang Tua di SMA Negeri 12 Makassar Nur Hidayatulla D, Muh Ilham Bakhtiar, Dan Abdul Wahid	1 - 16
Pentingnya Komunikasi Terhadap Keluarga Untuk Menjaga Harmonisasi Dan Terbentuknya Karakter Yang Berkualitas Dan Berakhlak Silmi Qurota Ayun	17 - 24
Filsafat Eksistensial Khudi Dalam Konseling Islam Ulfah	25 - 46
<i>Psychological Well-Being</i> Mahasiswa Pondok Pesantren Al-Musawwa Surakarta Khasanah	47 - 57
<i>Ta'zir</i> Sebagai Upaya Menangani Perilaku Delikueni Remaja Pant Triyono dan Anang Syahrir Shidiq	58 - 74
Strategi Dakwah Radio Dalam Menghadapi Tantangan Pada Era Pandemi Samrah	75 - 80
Psikoedukasi untuk Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Anak Berbakat (<i>Gifted</i>) Novita Maulidya Jalal	81 - 91
<i>Self-Management</i> Meningkatkan Kontrol Diri Remaja Awal Dari Perilaku Negatif Astinah	92 - 110
Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Novita Maulidya Jalal, Miftah Idris, Dian Novita Siswanti dan Muhammad Daud	111 - 123
Dampak Pola Asuh <i>Long Distance Marriage</i> Terhadap Psikologis Anak Anggita Hardianti, Tania Salsabila, dan Siti Nafisa	124 - 135
Pola Asuh Demokratis Orang tua dalam Perkembangan Sosial Anak Nur Afiah dan Sukria	136 - 147
Resiliensi Ibu Yang Mendampingi Anak Disabilitas Intelektual Rukiana Novianti Putri dan Andi Tri Supratno Musrah	148 - 162
Memulihkan Luka (<i>Inner Child</i>) Dengan Konseling Individu Media Auto Audiobiografi di SMPN 3 Leuwiliang Bogor Cahyu Astriwi	163 - 190
Efektifitas Konseling <i>Online</i> Bagi Siswa di Masa Pandemi Covid 19 Novita Maulidya Jalal	190 - 204

BAB VI KONSELING ANAK DAN REMAJA

**MEMULIHKAN LUKA (*INNER CHILD*) DENGAN KONSELING INDIVIDU
MEDIA AUTO AUDIOBIOGRAFI DI SMPN 3 LEUWILIANG BOGOR**

Cahyu Astriwi

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: astriwicahyu@gmail.com / cahyu2107163089@webmail.uad.ac.id

ABSTRACT

The counselee is in his young adults in which the puberty segment consists of those who seem withinside the shape of bad feelings, mind and behaviors. The scope of SMPN 3 Leuwiliang Bogor consists of many stuff that occur to college students which include extraordinary own circle of relatives backgrounds, unwittingly beyond wounds carried over to this teenager, till eventually not able to govern feelings properly. Uncomfortable past reports can be explored the use of auto audiobiography to look at how the inner child is injured. The studies approach consists of a kind of quantitative studies, studies topics are counselees who're inclined to offer person counseling primarily based totally at the precept of voluntary counseling guidance, openness, which include from college students of SMPN 3 Leuwiliang Bogor, West Java. Techniques for gathering questionnaire data, observations and interviews. The consequences of the studies that the counselee turned into capable of heal the wound (inner child) with person counseling via the media of auto audiobiography have been visible from the emotional scale. The relaxation nonetheless want exercise and self-strengthening, from the counselee to constantly need to have a talk with the inner child.

Keywords: *youth, inner child, individual counseling, auto audiobiography*

PENDAHULUAN

Konseli berada masa remaja dimana fase puberitas termasuk diantaranya muncul dalam bentuk perasaan, pikiran dan perilaku negatif. Ruang lingkup SMPN 3 Leuwiliang Bogor termasuk banyak hal yang terjadi pada peserta didik diantaranya latar belakang keluarga yang berbeda-beda, tanpa disadari luka masa lalu yang terbawa sampai remaja ini, sampai akhirnya belum dapat mengendalikan emosi dengan baik. Pengalaman-pengalaman masa lalu yang membuat tidak nyaman dapat digali menggunakan media auto audiobiografi menelaah bagaimana inner child terluka. Lebih tepatnya Guru BK atau Konselor memberi arahan dan membantu menyembuhkan luka (inner child) konseli yang membuatnya tidak nyaman dan nanti menuangkan dalam sebuah auto audiobiografi secara bebas dan tersalurkan secara positif. Konseli menjadi pribadi yang baru dan dapat menyembuhkan dirinya dari luka masa lalu. Fakta-fakta yang nyata bahwasanya peserta didik ada yang menunjukkan emosi tanpa terlihat nyata, namun saat proses konseling terungkap permasalahan-permasalahan yang dihadapi konseli. Studi literature berbagai jurnal yang ada berdialog dengan inner child maupun dengan sederhananya mindfulness membuat konseli lebih lega dan berdamai dengan masa lalu yang menghantuinya secara tidak sadar.

Konseling individu itu sendiri berdasarkan atas kesediaan dalam mengikuti kegiatan yang disepakati sampai proses konseling individu selesai. Sehingga konseling secara tuntas dan siap dalam segala hal apapun untuk menjadi pribadi yang mandiri dan tidak tergantung dengan Guru BK atau Konselor. Pentingnya konseli dapat menyalurkannya dengan cara katarsis seperti mengalihkannya dalam kegiatan positif dimana didalamnya dan kegiatan menulis, lalu membacakan sambil merekam perjalanan diri dari lahir hingga saat ini. Hal itu menjadi bagian ekspresi dan kreatif ketika didengar ulang, konseli lebih kuat akan permasalahan yang telah di hadapi. Kegiatan

menulis, membaca merekam itu bagaikan dari yang dimaksud auto audio biografi perjalanan konseli. Menyembukkan luka luar akan lebih mudah namun untuk menyembuhkan luka (inner child) butuh proses namun kembali dari konseli itu sendiri akan tekad niat yang sungguh-sungguh. Guru BK atau Konselor mencoba memfasilitasi dan mengarahkan akan tindakan konseling individu sesuai prosedur dan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di Sekolah. Berdasarkan akan kesepakatan dengan konseli pada sesi konseling individu.

Setelah mengikuti pelatihan Mind And Emotional Management Training “Mengelola Pikiran Positif dan Perasaan Positif” pada Oktober 2020 narasumber dr. Aisah Dahlan, CHt. terkait inner child ini dasyatnya akan kajian agama islam, mulai mengucapkan ta’awudz, basmalah, serta sholat yang menjadi tiangnya agama. Memberikan pemahaman dasar kembali tentang agama islam, manfaatnya dalam diri termasuk menyembuka luka (inner child). Peneliti memilih akan media yang digunakan adalah auto audio biografi, setelah mendengarkan dan keikutsertaan menjadi partisipan dalam webinar online berjudul Audio-Autobiografi Sebagai Media Kreatif BK disampaikan oleh Juster Donal Sinaga, M.Pd penyelenggara Erlang pada Yogyakarta, 15 Februari 2022. Media auto-audiobiografi ini pula menjadi bagian kaya akan data dari konseli itu sendiri untuk layanan konseling individu. Landasan utama teori akan perkembangan remaja antara transisi masa anak-anak ke remaja. Peneliti sebagai pendidik khususnya menjadi Guru BK mengalami banyak hal dalam pengalaman masa kerja yang kurang lebih 10 tahun tersebut. Jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) itu adalah usia yang memiliki ciri-ciri dan karakteristik remaja. Proses Layanan Bimbingan dan Konseling beraneka raga sesuai dan kebutuhan peserta didik. Salah satunya layanan responsif (konseling Individu) akan permasalahan tertentu yang dikaji secara individu, keterampilan Guru BK dalam model aplikasi pendekatan

tertentu, metode yang tepat teknik layanan. Peneliti dalam hal ini menelaah dan mengangkat judul penelitian tersebut dengan pendekatan psikoanalisis, metode yang kiranya lebih tepat menggunakan teknik asosiasi bebas dimana nanti mediana menggunakan auto audiobiografi dimana dengan secara bebas mengeksposikan dan membuatnya sesuai keinginan konseli. Penggalan atau penyembuhan luka dengan self healing (inner child) dengan prosedur yang ada nantinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bertujuan menguji hipotesa dari data-data yang telah dikumpulkan sesuai dengan teori dan konsep sebelumnya. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen. Populasi penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan peserta didik yang menjadi konseli kelas VII, VIII & IX di SMPN 3 Leuwiliang, Jawa Barat pada tahun ajaran 2021/2022. Setiap peserta didik memiliki karakter yang berbeda-beda, maka yang memiliki inner child yang terluka seperti bentuk perilaku yang terlihat oleh panca indra pengendalian emosi yang tidak stabil, membangkang dll yang memiliki luka masa kecilnya secara tidak sadar muncul pada masa remaja ini. dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya. Sehingga sampel yang diambil haruslah dapat mewakili semua karakteristik yang terdapat pada populasi jika tidak maka kesimpulan dari penelitiannya akan bias. Sampelnya secara acak diambil berdasarkan pemahaman sebelumnya.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara catatan lapangan. Sementara instrument penelitian yang digunakan ada dua jenis, yaitu:

1. Instrumen pengumpul data, meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, lembar catatan lapangan, lembar kerja konseli.

2. Instrumen pemandu analisis, meliputi tabel penskoran evaluasi proses layanan konseling individu, kepuasan konseli, evaluasi hasil layanan konseling individu.

Analisis data dilakukan setelah data dari sampel melalui instrumen terkumpul. Penelitian kuantitatif, teknik analisa data yang digunakan adalah uji statistik. Melalui uji statistik ini, dapat digunakan untuk menghitung data-data yang diperoleh dan nantinya dapat dianalisis. Statistik, teknik yang digunakan untuk mengetahui koefisien perbedaan antara dua buah distribusi data adalah teknik t-test atau uji t.67 dalam penelitian ini teknik statistik yang digunakan adalah teknik t-test. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini diantaranya;

Ho: tidak ada pengaruh signifikan pemulihan luka (inner child) dengan konseling individu media auto audiobiografi Di SMPN 3 Leuwiliang Bogor.

Ha: ada pengaruh yang signifikan pemulihan luka (inner child) dengan konseling individu media auto audiobiografi Di SMPN 3 Leuwiliang Bogor .

Prasyarat suatu penelitian, maka sebelum dilakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas pada data yang akan dianalisis. Namun peneliti juga melakukan uji homogenitas pada tahap pra penelitian. Hal ini dikarenakan peneliti melakukan penelitian eksperimen. 1. Uji Normalitas Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang akan dianalisis tersebut berdistribusi normal atau tidak. Suatu data yang berdistribusi normal bila jumlah data di atas dan di bawah rata-rata adalah sama, demikian juga simpangan bakunya.

KAJIAN TEORI

Inner Child

Mengenal *Inner Child* yang Terluka Maxine Harley seorang Psikoterapis mengemukakan beberapa tanda *inner child* terluka, diantaranya yakni:

1. Rendahnya harga diri seseorang
2. Suasana hati yang tidak stabil
3. Cenderung emosional
4. Kurang bisa membedakan serius dan bercanda
5. Memiliki masalah identitas
6. Menjadi seorang pemberontak atau penindas
7. Memiliki masalah komitmen
8. Kurang percaya diri
9. Kebohongan berlebihan
10. Menjadi sosok yang kompetitif dan kalah, ketergantungan pada berbagai hal buruk, kurangnya teman dekat, berperilaku obsesif, pasif, atau agresif.

Cara mengatasi *inner child* hasil pengalaman masa lalu yang membentuk *inner child* dapat terlihat dalam beragam sifat, *inner child* dapat bersifat baik dan buruk, apabila buruk seperti pmarah, penindas. Sedangkan *inner child* yang bersal dari pengalaman yang baik, bisa jadi sifat yang semangat, energik, dan lain-lain. *Inner child* dapat membawa masalah pada kestabilan emosional, tingkah laku, dan hubungan sosial seseorang dengan lingkungannya apabila tidak memahaminya. beberap hal yang dapat dilakukan untuk merangkul *inner child*, diantaranya:

1. Sadari keberadaannya
2. Dengarkan *inner child* dan berkomunikasi dengannya
3. Renungkan dan tenangkan diri
4. Mencari bantuan para ahli dibidangnya

Pendapat Gunarsa Singgih (2007: 109) dalam buku Psikologi Remaja, pola asuh orang tua ialah perbuatan dan teknik orang tua untuk menyiapkan generasi muda termasuk anaknya agar bisa menentukan putusan dan mempertanggungjawabkan dirinya. Pada masa remaja mengalami perubahan-perubahan secara biologis, sosioemosional, kognitif. Santrock. (2007).

Berdasar KBBI, kata pola berarti corak, mode, sistem, prosedur, dan terstruktur. Sementara kata asuh ialah mengasuh (memelihara dan mendidiknya), membimbing (mendorong dan melatihnya). Kata asuh meliputi semua elemen terkait dengan memelihara, merawat dan mendukung. Syaiful Bahri Djamarah (2014: 50) memaparkan pola asuh merupakan strategi mendidik, membina yang dilakukan individu kepada pihak lainnya. Sehingga pola asuh orang tua ke anaknya ialah mengasuhnya dan mendidiknya dengan sangat memakluminya. Dari segi etimologis, asal kata pengasuhan ialah “asuh” yakni pimpinan, pengelolaan, bimbingan, maka “pengasuh” ialah pihak yang bertugas membimbing, memimpin dan mengelola. Pengasuhan dalam hal ini yakni mengasuh anak artinya mendidiknya dan memeliharanya. Maimunah Hasan (2009: 21) pola asuh anak ialah tindakan orang tuanya guna mencukupi keperluannya, melindungi dan mendidiknya dalam kehidupannya. Hal ini berupa metode orang tuanya dalam mengatur dan memperhatikan anaknya. Sebagai modalnya, harus berpengetahuan cukup supaya tidak salah asuhan, serta harus mengerti karakter anaknya.

Pendekatan psikoanalitis. Dalam pendekatan ini, khususnya versi Freudian, masa lalu dilihat sebagai penentu kondisi psikologis saat ini. Semua pengalaman masa lalu tersimpan dalam ketidaksadaran. Problem psikologis adalah dampak dari memori-memori traumatis yang direpresi. Kita pada dasarnya adalah makhluk yang tidak bebas karena dibentuk oleh pengalaman masa lalu kita. Menjadi manusia sehat berarti menjadikan sadar apa yang tidak disadari. Pada Jung, dunia ketidaksadaran Freud diperluas dan menjangkau

dunia ketidaksadaran transpersonal (kolektif). Pusat dari ketidaksadaran kolektif itu adalah Self (jatidiri). Kalau Self ini bisa diakses, maka secara alami kepribadian kita menjadi sehat. Seluruh terapi Jungian pada dasarnya adalah upaya membawa klien menuju penyatuan dengan Self-nya. Pandangan Jung tentang lapisan ketidaksadaran transpersonal dekat dengan pemahaman psikologi Timur.

Pendekatan psikoanalitis akan lebih mudah dipahami bila kita sudah familiar dengan pemikiran-pemikiran yang berkembang dalam aliran psikoanalisis. Tokoh yang menjadi peletak dasar aliran ini adalah Sigmund Freud (1859- 1939) yang dikenal dengan temuan terbesarnya tentang dunia ketidaksadaran (Jerman: Unbewusstsein; Inggris: the unconscious). Ketidaksadaran mengarah pada dunia yang tidak disadari atau, dalam bahasa yang lebih sederhana, tidak kita ketahui (unknown). Tujuan psikoanalisis yang dikembangkan Freud: *“Make the unconscious conscious! (Jerman: Mach die Unbewusste bewusst!; Jadikan yang tidak disadari menjadi disadari!)”*. Kerja keras Freud bisa dirangkum sebagai upaya menemukan metode khusus untuk membuat yang tidak disadari menjadi disadari. Ini jelas tantangan yang sangat besar. Terlebih lagi, Freud menyaksikan dalam pengalaman klinisnya bahwa sebagian terbesar perilaku digerakkan oleh dunia ketidaksadaran, Dunia ketidaksadaran itu memang tidak diketahui, tetapi perlu diupayakan cara mengaksesnya.

Konsep “ketidaksadaran” kami dapatkan dari teori tentang represi. Kami melihat bahwa ada dua jenis ketidaksadaran, yaitu ketidaksadaran yang masih bisa dijadikan sadar dan ketidaksadaran yang tidak bisa dijadikan sadar dalam cara yang biasa (butuh teknik khusus). Ediati, Annastasia. Dian Veronika Sakti Kaloeti, dkk.(2020: 90-91)emosi-emosi yang tidak diekspresikan tidak akan pernah mati. Mereka terkubur dalam keadaan hidup dan ada saatnya keluar dalam cara-cara yang buruk.

Ada dua teori besar tentang ketidaksadaran yang berkembang dalam psikoanalisis, yaitu ketidaksadaran menurut Sigmund Freud dan ketidaksadaran menurut Carl Gustav Jung. Freud dan Jung sebenarnya adalah dua sahabat karib yang kemudian memutuskan berpisah karena perbedaan cara pandang tentang dunia ketidaksadaran. Untuk lebih jelasnya, mari kita lihat perbedaan konseptual yang paling dasar di antara mereka..

Pengungkapan ketidaksadaran personal. Sudah kita lihat bahwa ketidaksadaran personal berisi kompleks. Metode yang digunakan Jung untuk kompleks-kompleks itu adalah asosiasi kata (word association). Caranya cukup sederhana. Kita menggunakan satu kata demi satu kata untuk melihat kompleks yang mengganggu. Contoh jika saya membunyikan kata “ibu” dan Anda merasakan ketidaksadaran personal Anda bergejolak, maka bisa dikatakan bahwa Anda punya kompleks ibu. Kita semua punya kompleks yang berbeda-beda tergantung pengalaman hidup kita masing-masing. Jung menggunakan sekitar 100 kata untuk mengungkap ketidaksadaran konseli.

Layanan Konseling Individual

Pengertian Konseling Individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar Konseli memecahkan kesulitannya (Willis, 2007:18).

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Holifah, 2011 menyampaikan pendapat proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan Konseli karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap Konseli

dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri Konseli, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku. Tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor Konseli) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan:

1. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak Konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan Konseli menemukan definisi masalah Konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah Konseli. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

- Membangun hubungan konseling yang melibatkan Konseli. Hubungan konseling bermakna ialah jika Konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realtionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : keterbukaan konselor, keterbukaan konseli, dan konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling.
- Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah

yang ada pada konseli.

- Membuat penafsiran dan penjajakan. Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi Konseli, dan dia prosementukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.
- Menegosiasikan kontrak. Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan Konseli. Hal itu berisi terkiat waktu, tugas dan kerjasama.

2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah Konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: (1) penjelajahan masalah Konseli; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah Konseli. Menilai kembali masalah Konseli akan membantu Konseli memperoleh prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri Konseli menuju perubahan. Tanpa prespektif maka Konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian Konseli lebih jauh. penjelajahan ini, konselor berusaha agar Konseliya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassesment (penilaian kembali) dengan melibatkan Konseli, artinya masalah tu dinilai bersama-sama. Jike Konseli bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari

prepektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

- Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika : pertama, Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu Konseli menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
- Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan Konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalumengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar Konseli selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka Konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang Konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

3. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- Menurunya kecemasan Konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.

- Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi Konseli sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:

- Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi. Konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.
- Terjadinya transfer of learning pada diri Konseli. Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, Konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.
- Melaksanakan perubahan perilaku. Pada akhir konseling Konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan Konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas Konseli

yaitu :pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Keberhasilan Konseling

Berikut ini merupakan indikator keberhasilan selama konseling diantaranya:

1. Menurunnya kecemasan Konseli
2. Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
3. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.

Berdasarkan pendapat Willis (2007: 51) evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu:

1. Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
2. Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
3. Konseli menilai proses dan tujuan konseling.

Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu

Secara singkat terangkai seperti pada Rencana Pelaksanaan Layanan (bagian inti proses secara menyeluruh) sebagai berikut:

1. Self Healing : Inner Child

- Konseli diajak untuk meninjau pengalaman masa lalunya guna memahami apa yang menjadi dasar dari belum bisa mengendalikan emosi
- Konseli menyadari inner child
- Sosok “anak kecil” dalam diri masih terluka.
- Mengunjungi masa lalu yang menyakitkan memang tidak mudah.

- Mengubur masa lalu tanpa berusaha ‘memulihkannya’ membuat Inner Child terus mendominasi

2. Induction

- Konseli diingatkan kembali untuk merasa nyaman, santai, rileks dan memejamkan mata namun bukan tidur
- Allowing
 - a. Guru BK meminta konseli untuk tarik nafas panjang kurang lebih 3 kali
 - b. Konseli sambil mengucapkan istighfar

3. Deepening

- Guru BK meminta konseli untuk seolah-olah berada di atas bukit/ gunung turun menuju pulang (suara alam)
- Konseli merasakan berada perjalanan dari atas bukit, turun bukit menuju rumah

4. Terapi

- Guru BK mengubah suara alam menjadi suara atau musik relaksasi
- Konseli dalam keadaan nyaman sambil fokus mendengarkan intruksi guru BK dan alunan musik relaksasi yang diputar.
- Konseli diarahkan dalam hati mohon izin pada ALLAH untuk bisa berbicara pada diri sewaktu kecil dulu.
- Guru BK meminta konseli ta’awudz, basmalah lalu membayangkan berdialog dengan dirinya dimasa kecil tersebut (inner dialog)
- Bayangkan diri Anda ketika kecil dulu dan ia sedang berhadapan dengan Anda.
- Konseli diberikan kesempatan untuk mengungkapkan secara jelas dan jujur pengalaman masa lalunya yang membuatnya menjadi belum bisa mengendalikan diri
- Ucapkan kalimat-kalimat yang menenangkan untuknya seperti;

- a. “Aku mencintaimu dan kamu sungguh berharga untukku.”
 - b. “Kamu tidak perlu merasa bersalah atau malu. Semua yang terjadi bukanlah salahmu.”
- Konseli diminta mengatakan padanya bayangan masa kecil siap untuk mendengarkannya dan terus berada bersamanya.
 - Konseli teringat kembali hal-hal yang sudah lampau dan membuat emosi negatif
 - Guru BK menggunakan teknik 3 M diantaranya;
 - a. Konseli mengaku kepada yang maha kuasa (Ya Allah) akan hal:
 - 1) Saya ingat kembali...
 - 2) Saya takut..
 - 3) Saya sedih..
 - 4) Saya marah..
 - b. Konseli meminta kepada yang maha kuasa mengangkat rasa emosi yang dialami (Ya Allah angkat sedihku ini/ angkat kesal ini dll..)
 - c. Konseli doa, Ya ALLAH Saya minta dan mohon rasa emosi yang dialami hilang.

5. Termination

- Guru BK mengintruksikan pada konseli untuk menyadari dan memaafkan diri sendiri
- Konseli diajak untuk menyampaikan “Aku minta maaf karena selama ini sudah menyangkal dan mengabaikan perasaanmu.”
- Direct Question (Bertanya langsung pada diri):
 - a. Bisakah saya melepaskan emosi ini ? Bisa
 - b. Maukah saya melepaskan emosi ini ? Mau
 - c. Kapan ? Sekarang
- Konseli mencoba untuk memeluk dan menguatkan dirinya di bayangan masa lalu/inner child

6. Post Hypnotic

- Guru BK meyakinkan konseli tuk memaafkan dan meminta konseli mengucapkan salam pada inner child
- Konseli mengucapkan salam dan pergi dengan wajah tersenyum
- Konseli keluar ari pintu dan menuju perjalan kebukit kembali kembali kealam sadar (suara alam)
- Guru BK mencoba menenangkan konseli agar dapat mengendalikan emosi

7. Diving In

- Guru BK membantu konseli menyelami emosi peristiwa untuk dapat menuliskannya
- Konseli menuliskan identitas diri dan menjelaskan peristiwa yang dialami yang membuat psikologisnya terluka sehingga membuat emosinya tak terkendali dengan (Autobiografi)
- Setelah menuliskan konseli diminta untuk membacakan sambil merekam yang sebelumnya dituliskan (Audiobiografi)
- Konseli mendengarkan ulang apa yang iya tulis, bacakan dan rekam tersebut menjadi cerita biografi bisa dikreasikan dengan musik instrumental (Auto Audiobiografi)
- Guru BK melakukan aktivitas untuk meningkatkan pengetahuan konseli (mengenal, memahami, mengantisipasi) dan mengembangkan kompetensi yang dimiliki melalui Auto Audiobiografi

Auto Audiobiografi

Tim Kemendikbud (2016 : 209), disebutkan bahwa biografi adalah riwayat hidup, biografi menceritakan kehidupan seseorang, baik yang masih hidup maupun yang sudah meninggal. Berisi tentang perjalanan hidup seorang tokoh tersebut, lika-liku kehidupannya, deskripsi kegiatan dan prestasi yang

dicapai, serta pemikiran tokoh tersebut. Biografi tidak sekedar biodata. Tidak hanya daftar nama, tanggal lahir atau meninggal dan data-data penting lainnya, tetapi lebih kompleks dari pada itu. Biografi menceritakan tentang perasaan yang terlibat dalam mengalami kejadian-kejadian tersebut, pengalaman pribadi yang menarik untuk diketahui orang lain, watak yang membentuk karakter sehingga ia bisa sukses atau bisa juga berisi pandangan dia mengenai suatu hal yang dapat kita pelajari.

Tim penyusun kemendikbud (2016 : 215) menyatakan Struktur Teks Biografi bahwa teks biografi mempunyai struktur teks di antaranya:

1. Orientasi Orientasi atau setting (aim), berisi informasi mengenai latar belakang kisah atau peristiwa yang akan diceritakan selanjutnya untuk membantu pendengar atau pembaca. Informasi yang dimaksud berkenaan dengan ihwal siapa, kapan, di mana, dan bagaimana. Maka tahap ini bagian pengenalan suatu tokoh, berisis gambaran awal tentang tokoh tersebut di dalam teks biografi.
2. Peristiwa dan Masalah Tahapan ini adalah bagian kejadian atau peristiwa yang dialami oleh tokoh, berisi penjelasan suatu cerita baik berupa pemecahan masalah, proses berkarir, peristiwa menyenangkan, menegangkan, menyedihkan hingga mengesahkan yang pernah dialami oleh tokoh hingga mengantarkan meraih mimpi, cita-cita dan kesuksesan. Kejadian penting (important event, record of ivenst), berisirangkaian peristiwa yang disusun secara kronologis, menurut urutan waktu, yang meliputi kejadian-kejadian utama yang dialami tokoh.
3. Reorientasi Reorientasi adalah berisi tentang komentar evaluatif atau pertanyaan simpulan mengenai rangkaian peristiwa yang telah diceritakan sebelumnya. Bagian ini sifatnya opsional, yang mungkin ada atau tidak di dalam teks biografi. Reorientasi bisa dikaitkan bagian penutup, berisi mengenai pandangan penulis kepada tokoh yang

dikisahkan.

Tim Kemendikbud (2016 : 209-210) menyatakan bahwa ciri-ciri teks biografi sebagai berikut:

1. Teks biografi harus memuat informasi berdasarkan fakta pada tokoh yang diceritakan dalam bentuk narasi.
2. Memuat sebuah fakta pengalaman hidup suatu tokoh dalam memecahkan masalah-masalah sampai pada akhirnya sukses, sehingga patut menjadi teladan.
3. Teks biografi memiliki struktur yang jelas.

Tim Kemendikbud (2016 : 231) jenis-jenis teks biografi itu dapat dibagi atas empat jenis, diantaranya:

1. Berdasarkan sisi penulis
 - Autobiografi suatu riwayat hidup yang ditulis sendiri oleh tokoh tersebut.
 - Biografi suatu bentuk teks yang berisi mengenai kisah atau cerita suatu tokoh dalam mengarungi kehidupannya, entah itu berupa kelebihan, masalah atau kekurangan yang ditulis oleh orang lain.
2. Berdasarkan isinya
 - Biografi perjalanan hidup berisi sebuah perjalanan hidup lengkap seorang tokoh atau diambil dari bagian-bagian yang dianggap mempunyai kesan.
 - Biografi berjalan karir berisi sebuah perjalanan karir seorang tokoh mulai dari awal hingga karir yang dilakukan saat ini atau bisa juga perjalanan karir dalam mencapai sebuah kesuksesan tertentu.
3. Berdasarkan persoalan yang dibahas
 - Biografi politik, penulisan cerita hidup tokoh suatu negara dilihat dari sudut pandang politik. Biografi semacam ini mendapat bahan

dari kumpulan berbagai riset. Akan tetapi biografi politik biasanya tidak lepas atau syarat akan kepentingan penulis atau tokoh yang diminta untuk ditulis.

- Biografi intelektual, biografi ini hampir mirip dengan biogra politik, persamaannya yaitu kumpulan bahannya yang didapatkan dari berbagai riset. Namun, penulisannya dituangkan dalam gaya bahasa imiah.
- Berdasarkan jurnalistik, sebuah biografi yang penulisannya didapatkan dari hasil wawancara dengan tokoh yang akan ditulis atau tokoh yang menjadi rujukan sebagai bahan pendukung cerita.

Inner child tersebut ada kaitannya dengan management emosi. Jika seorang memiliki self concept maupun manajemen emosinya yang baik dapat dipastikan orang tersebut memiliki kemampuan mengelola segala sesuatu dengan baik. Selain dengan self concept management emosi juga berkaitan dengan self efficacy yakni keyakinan seseorang tentang kemampuan dirinya sendiri untuk mengatasi situasi tertentu (mengendalikan perasaan marah, kecewa, sedih, takut dan lain sebagainya).

Pada gambar disamping ini terkait map kesadaran ini dibikin sama ahli psikiatri Amerika namanya Dr. David Hawkins. Di bukunya *Power vs Force*, dia neliti hubungan antara tubuh fisik sama kekuatan spiritual. Semacam tes kinesiologi buat ngukur energi yang dikeluarkan manusia dalam skala kesadaran tertentu. Dari satuan 0 sampai 1000 poin, Dr. David mengklasifikasikan 17 tingkat kesadaran. Kesadaran disini dilihat sebagai keadaan tahunya seseorang akan pikiran, emosi, keberadaan, sensasi, dan lingkungan sekitarnya. Emosi itu telontar secara sadar namun ada yang memuncunya dari alam tidak sadar.



Hal ini bisa dilihat dari masa lalu yang tidak menyenangkan, terluka, tersakiti, kecewa dll kususnya masa kecilnya inner child.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil sebelumnya penelitian terlihat pemulihan kondisi dari konseli dilihat dari instrumen yang digunakan pernyataan langsung baik dari wawancara dan evaluasi hasil layanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan kajian-kajian literature sebelumnya hal tersebut sangat efektif, untuk mwngkaji masa lalu yang terluka akibat pengalaman-pengalaman sebelumnya yang tidak nyaman sehingga terbawa sampai saat remaja. Jika hal ini terus berkelanjutan bisa akan terbawa sampai akhir hayat.

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Leuwiliang Bogor pada peserta didik kelas VII, VIII dan IX. Penelitian eksperimen ini peserta didik yang mengalami hal teridentifikasi inner child yang terluka, tersakiti dan tidak dapat mengendalikan emosi. Tempat penelitian di SMP Negeri 3 Leuwiliang Bogor dimana peneliti mengampu tugas sebagai guru BK linier sesuai jurusannya. Sekolah tersebut yang berlokasi di Jalan Raya Karehkel KM 04, Kp. Pabuaran Dukuh RT 002/010, Desa Karehkel, Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat.

Deskripsi Data

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Data penelitian terdiri dari tes awal dan tes akhir. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2022 sampai 24 Maret 2022. Prelaksanaan konseling individu perkiraan sekitar 4 sampai 6 pertemuan dengan konseli. Konseli berinisial (CL, JR, NA,

DZ, BA, RO) mengikuti konseling individu dan dari sana peneliti memperoleh data dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan pada konseling individu media auto audiobiografi. Pre-test merupakan tes akan pemahama diri sendiri tentang inner child peserta didik sebelumdiberi perlakuan, sedangkan post-test dilakukan setelah peserta didik mendapatkan perlakuan. Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai mana keefektifan konseling individu dengan media auto audiobiografi.

Pengujian Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis dilakukan sebelum melakukan analisis data. Prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dalam perhitungan menggunakan program SPSS 16.00. Untuk mengetahui normal tidaknya adalah jika sig > 0,05 maka normal dan jika sig < 0,05 dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Ringkasan Uji Normalitas

No.	kelompok	sig	Kesimpulan
1.	<i>Pre-test</i> eksperimen	0.486	Normal
2.	<i>Post-test</i> eksperimen	0.194	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data *pre test* dan *post-test* hasil belajar baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol memiliki nilai sig > 0,05, maka dapat disimpulkan kelompok data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Setelah diketahui tingkat kenormalan data, maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui tingkat kesamaan varians antara dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga sig pada Levene's statistic dengan 0,05 ($\text{sig} > 0,05$). Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai F_{hitung} pre-test 1,318 dengan nilai signifikan 0,255 sedangkan F_{hitung} post-test 0,381 dengan signifikan 0,539. Dari hasil perhitungan harga signifikan data pre-test ataupun post-test lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Penelitian menguji hipotesis yang sebelumnya dijabarkan sebelumnya dalam metode penelitian. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini diantaranya:

H₀: tidak ada pengaruh signifikan pemulihan luka (*inner child*) dengan konseling individu media auto audiobiografi di SMPN 3 Leuwiliang Bogor.

H_a: ada pengaruh yang signifikan pemulihan luka (*inner child*) dengan konseling individu media auto audiobiografi di SMPN 3 Leuwiliang Bogor

Peneliti untuk memperjelasnya dalam memahaminya dapat secara singkat dilihat pada table yang ada, hasil dari aplikasi SPSS yang digunakan, memudahkan dalam melihat signifikannya. Sementara itu penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan nyata antara auto audiobiografi dan *inner child* dengan tingkat signifikansi 1 persen sebagaimana terlihat

pada nilai chi kuadrat hitung berada pada tingkat 19,27 tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil maka dari data tersebut bisa dilihat akan ada pengaruh yang signifikan pemulihan luka (inner child) dengan konseling individu media auto audiobiografi di SMPN 3 Leuwiliang Bogor. Proses layanan konseling individu yang secara bertahap diberikan kepada setiap konseli, maksimal selama 6 kali pertemuan bersama guru BK. Layanan yang diberikan bertahap mulai dari pembukaan guru BK membangun hubungan terapeutik, kegiatan inti auto audiobiografi dimana melakukan aktivitas untuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan kompetensi konseliakan kegiatan menulis, mendengarkan, berbagi ceritanya terkemas menjadi satu kesatuan (media auto audiobiografi).

Cara memulihkan inner child langkah-langkah prosedurnya sebagai berikut:

1. Pada pertemuan pertama konseli diharapkan menyadari inner child
2. Pada pertemuan kedua jalin komunikasi dengan inner child
3. Pada pertemuan ketiga memaafkan diri
4. Pada pertemuan keempat rangkul rasa marah dan sedih
5. Pada pertemuan kelima auto audiobiografi
6. Pada pertemuan keenam refleksi dan evaluasi keseluruhan

Langkah-langkah tersebut secara fleksibilitas, namun hal tersebut bisa menyesuaikan kondisi konseli, karena ada yang bisa langsung dua tahapan atau tiga tahap dalam satu kali waktu, sehingga untuk menyelami inner child memudahkan. Bagi konseli yang butuh proses menyadari inner child terlukanya dan bertemunya cukup memakan waktu. Konseling individu yang berlangsung dengan komitmen awal menyelesaikan sampai tuntas dan kerjasama antara guru BK dan konseli berjalan dengan baik maka penelitian ini membawa hal

positif tidak hanya pada konseli sendiri, namun Guru BK yang menjadi peneliti untuk lebih mengasah kemampuan dalam layanan konseling individu yang lebih profesional.

Penelitian ini menyimpulkan adanya pengaruh antara media auto audiobiografi dapat menggali dan menyelami inner child konseli yang terluka, tersakiti dengan dalam konseling individu. Terdapat pengaruh memulihkan luka (inner child) melalui media auto audiobiografi dengan secara simultan terhadap konseling individu. Hal ini diperkuat oleh nilai t.hitung di atas t.tabel pada tingkat 1 persen, sehingga variabel yang diteliti secara nyata pada tingkat signifikansi 1 persen berpengaruh terhadap konseli yang mengalami (inner child) yang terluka. Media auto audiobiografi secara parsial terdapat pengaruh terhadap inner child dalam layanan responsif bimbingan dan konseling proses konseling individu berpengaruh sebesar 0,43 poin secara signifikan 1 persen memiliki tingkat pengaruh nyata.

Inner Child merupakan bagian dari trauma masa lalu dan biasanya berpengaruh terhadap kehidupan seseorang di masa mendatang, termasuk kepribadiannya. Seperti halnya pada kajian pustaka sebelumnya lebih memberikan gambaran mengenai pengaruh inner child terhadap kepribadian seorang anak berimbas pada diri sendiri maupun lingkungan. Bagi pendidik khususnya guru BK dan konselor sekolah perlu mendalami sintom-sintom yang muncul dari perilaku peserta didik di Sekolah dikaji lebih mendalam dan hindari labelling peserta didik dengan hal negative. Pada dasarnya pengalaman masa lalu bias berpengaruh pada kepribadiannya saat ini maupun masa mendatang. Maka dari itu upaya penting untuk kita menyembukannya sedini mungkin, sehingga tidak berakibat fatal dari generasi kegenerasi lainnya. Semua kalangan sudah sepatutnya kita mengetahui apa yang melatarbelakangi seorang anak menjadi dirinya yang sekarang, adakah pengaruh inner child dalam kepribadiannya. Hal ini bias kita lihat dan amati pemberitaan yang

cukup menyediakan beberapa kasus terjadi karena inner terluka seorang Ibu tega menganiaya sampai menewaskan anaknya karena anaknya tidak ingin tersakiti lebih seperti yang dia rasakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai memulihkan luka (inner child) dengan konseling individu media auto audiobiografi di SMPN 3 Leuwiliang Bogor, dapat tertanggulagi dan ada perubahan sikap, perilaku dari konseli kearah yang positif dan lebih baik dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka penulis menyadari masih terdapat banyak keterbatasan dalam penelitian ini. Namun dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat khususnya bidang pendidikan termasuk dari pemahaman orang tua akan pola asuh anak-anaknya, agar setiap individu yang ada tidak sampai mengalami luka pada masa anak-anak yang tidak disadari yaitu Inner child. Sehingga media auto audiobiografi itu sendiri memudahkan penggalian data mendalam dan eksplorasi tentang kepribadian seseorang dimasa lalunya. Dalam hal ini jika guru Bk belum dapat membantu memulihkan luka (inner child) konseli maka direkomendasikan untuk referral atau alih tangan kasus ke yang lebih professional seperti psikolog atau psikiater.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrop, S. (2018). *Prosedur Penelitian Metodologi*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Böge, K., Mouthaan, J., & Krause-Utz, A. (2020). Effects of dialogical mindfulness on psychopathology: A pilot study's results from a seven-day psychosynthesis course about the inner child. *The Humanistic Psychologist*, 48(1), 84–99. <https://doi.org/10.1037/hum0000134>
- Carr, S. (2017). Healing the Inner Child through Portrait Therapy: Illness, Identity and Childhood Trauma. *International Journal of Art Therapy*. 1. 1. 10.1080/17454832.2016.1245767.
- Curran, A. (1999). *Clinical Counselling in Primary Care: Counselling within a time limit in general practice*. Routledge.
- Djamarah, S. B. (2014). *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ediati, A., Dian Veronika Sakti Kaloeti, dkk. (2020). *Psikologi Klinis Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Erlangga.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Edisi Kedua*. Terjemahan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunarsa, Y. Singgih D. (2007). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Hasan, Maimunah. (2009). *Pendidikan Anak Usia Dini* (Yogyakarta: Diva Press.
- Holipah. (2011) *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung*. *Journal Counseling*.
- Indriani, F. (2019). *Pengaruh Keberfungsian Kelurga Terhadap Perilaku Agresfi dengan Dimediasi oleh Kecerdasan Emosi pada Remaja di Kota Medan. (Unpublished Master's Thesis)*. Program Pascasarjana, Universitas Sumatera Utara.
- Mawarpury, M. & Mirza. (2017). Relisiensi dalam Keluarga: Perspektif Psikologi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2 (1), 96-106. ISSN: 2548-4044.
- Siswono. (2011) *Penelitian Pendidikan Matematika*. Surabaya: Unesa University Press.

Subana, dkk. (2000). *Statistik Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Tanzeh, Ahmad. (2009). *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras.

Tim Penyusun Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Buku Siswa (Bahasa Indonesia)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tulus Winarsunu, Statistik. (2007). *Teknik Sampling untuk Survey dan Eksperimen*, Jakarta: Rineka Cipta.

Willis, S. Sofyan. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta