

Intervensi Konseling Humanistik dengan Teknik *Inner child* dalam Meningkatkan *Self-esteem*

Fia Djulia Fransiska¹, Vivi Ratnawati², Nora Yuniar Setya Putri³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

fiadjuliadf@gmail.com¹, vivi@unpkediri.ac.id², nora@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Low self-esteem among adolescents can negatively affect personal development, social relationships, and academic achievement, highlighting the need for effective guidance and counseling interventions. This study examined the effectiveness of humanistic approach using the inner child therapy technique to improve students' self-esteem at SMAN 1 Papar. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design was employed with 10 students selected through purposive sampling. Data were collected using a self-esteem scale and analyzed using descriptive statistics, the paired-samples t-test, and the N-Gain test. The results showed that the mean self-esteem score increased from 112.30 to 133.70 after the intervention, with a significance value of <0.001 and an N-Gain score of 0.7344, indicated high effectiveness. These findings suggest that a humanistic approach combined with the inner child therapy technique effective alternative intervention for enhancing students' self esteem in guidance and counseling, while future studies should involve larger samples and control groups to strengthen the findings.

Keywords: *humanistic counseling, inner child, self-esteem, group counseling, students*

ABSTRAK

*Self-esteem yang rendah pada remaja dapat menghambat perkembangan pribadi, hubungan sosial, dan pencapaian akademik sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu peserta didik membangun penilaian diri yang positif. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pendekatan humanistik dengan teknik terapi *inner child* dalam meningkatkan *self-esteem* siswa SMAN 1 Papar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* tipe *one-group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui skala *self-esteem* dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, *paired sample t-test*, serta uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor *self-esteem* meningkat dari 112,30 menjadi 133,70, dengan nilai signifikansi <0,001 dan N-Gain sebesar 0,7344 berkategori tinggi. Disimpulkan bahwa pendekatan humanistik dengan teknik terapi *inner child* efektif meningkatkan *self-esteem* siswa. Pendekatan ini disarankan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah, sedangkan penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih luas serta kelompok kontrol untuk memperkuat temuan penelitian.*

Kata Kunci: *konseling humanistik, inner child, self-esteem, konseling kelompok, peserta didik*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting karena pada periode ini individu mengalami perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional secara bersamaan. Salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai remaja adalah terbentuknya konsep diri dan *self-esteem* yang

positif. *Self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya, yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri, kemampuan mengambil keputusan, hubungan sosial, serta pencapaian akademik. Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan individu merasa tidak berharga, sulit mengekspresikan pendapat, bergantung pada orang lain, serta rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis. Berdasarkan hasil identifikasi awal di SMAN 1 Papar, masih ditemukan banyak peserta didik yang menunjukkan tingkat *self-esteem* rendah, ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri, kecenderungan menjadi *people pleaser*, serta kesulitan mengungkapkan pendapat dan potensi yang dimiliki. Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil penyebaran skala psikologis yang menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori *self-esteem* rendah hingga sedang.

Perkembangan kajian psikologi menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan saat ini, tetapi juga berkaitan erat dengan pengalaman masa kecil yang membentuk konsep diri seseorang. Pengalaman seperti penolakan, pengabaian emosional, kekerasan verbal, maupun kurangnya kasih sayang dapat meninggalkan luka emosional (*inner child wound*) yang terus memengaruhi perilaku hingga masa remaja dan dewasa. Oleh karena itu, pendekatan yang hanya berfokus pada perubahan perilaku sering kali belum mampu menyentuh akar permasalahan. Perkembangan keilmuan dalam bidang psikologi dan bimbingan konseling mulai mengarahkan perhatian pada intervensi yang berorientasi pada penyembuhan pengalaman emosional masa lalu, salah satunya melalui terapi *inner child* yang dipadukan dengan pendekatan humanistik.

Sejumlah penelitian terdahulu mendukung penggunaan pendekatan tersebut. Penelitian (Nabilla dkk., 2024) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki *self-esteem* pada kategori sedang hingga rendah. Penelitian (Farina dkk., 2018) juga membuktikan bahwa trauma masa kecil berhubungan signifikan dengan munculnya berbagai permasalahan psikologis pada masa remaja. Selain itu, penelitian (Awwad, 2021) menunjukkan bahwa terapi *inner child* efektif membantu individu mengatasi trauma masa kecil, sedangkan penelitian (Silvana dkk., 2024) menemukan bahwa terapi *inner child* mampu membantu peserta mengembangkan kepribadian yang lebih sehat dan meningkatkan penerimaan diri. Meskipun demikian, penelitian mengenai efektivitas terapi *inner child* dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya pada siswa SMA di Indonesia, masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya *self-esteem* sebagian siswa yang diduga berkaitan dengan pengalaman emosional masa kecil yang belum terselesaikan. Permasalahan ini memerlukan intervensi yang tidak hanya membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga memfasilitasi proses penerimaan diri melalui

penyembuhan luka emosional. Pendekatan humanistik dipilih karena menempatkan individu sebagai pribadi yang memiliki potensi untuk berkembang melalui hubungan yang empatik, penerimaan tanpa syarat, dan kesadaran diri. Sementara itu, teknik terapi *inner child* memungkinkan individu mengenali, memahami, dan menyembuhkan pengalaman emosional masa kecil sehingga mampu membangun konsep diri yang lebih positif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas pendekatan humanistik dengan teknik terapi *inner child* terhadap peningkatan *self-esteem* siswa SMAN 1 Papar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan layanan konseling yang lebih komprehensif untuk meningkatkan kesehatan mental dan *self-esteem* peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat *self-esteem* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan humanistik menggunakan teknik *inner child*. Menurut (Solekhah dkk., 2018) dan (Sugiyono, 2023), *one-group pretest-posttest design* merupakan desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan.

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah. Sampel penelitian berjumlah 10 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan karena penentuan sampel didasarkan pada karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu peserta didik dengan tingkat *self-esteem* rendah.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala *self-esteem* yang terdiri atas 35 butir pernyataan. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan dinyatakan valid pada seluruh item. Instrumen yang valid dan reliabel mampu menghasilkan data yang akurat dan konsisten sesuai dengan tujuan penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat *self-esteem* peserta didik sebelum perlakuan. Selanjutnya, peserta didik mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan humanistik menggunakan teknik *inner child* yang dilaksanakan dalam beberapa sesi. Kegiatan konseling meliputi proses membangun hubungan terapeutik, eksplorasi pengalaman diri, pengenalan *inner child*, serta refleksi dan penerimaan diri. Setelah seluruh sesi layanan selesai dilaksanakan,

peserta didik diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat *self-esteem* setelah memperoleh perlakuan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat *self-esteem* sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan analisis inferensial dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada sampel berpasangan. Pengambilan keputusan dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi konseling humanistik dengan teknik *inner child* dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Pengukuran dilakukan menggunakan skala *self-esteem* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian intervensi konseling kelompok.

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian memiliki tingkat *self-esteem* yang tergolong rendah. Setelah mengikuti beberapa sesi intervensi konseling humanistik dengan teknik *inner child*, terjadi peningkatan skor *self-esteem* pada seluruh peserta penelitian. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 perbandingan skor *pretest* dan *posttest* *self-esteem*

No	Inisial	Pretest	Posttest
1.	FA	101	125
2.	CZB	107	130
3.	FAP	110	129
4.	AFE	110	132
5.	ART	112	136
6.	ADP	115	133
7.	MDP	116	137
8.	MCW	116	142
9.	MFSI	117	135
10.	WAP	119	138

Berdasarkan Tabel 1, seluruh peserta penelitian mengalami peningkatan *self-esteem* setelah mengikuti layanan konseling kelompok pendekatan humanistik dengan teknik *inner child*. Peningkatan skor menunjukkan adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih positif setelah pemberian perlakuan.

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk terhadap data *self-esteem* peserta didik. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi pada *pretest* sebesar 0,413 dan *posttest* sebesar 0,999. Karena salah satu kelompok data memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis data dapat

dilanjutkan menggunakan uji hipotesis parametrik, yaitu *paired sample t-test*, untuk menguji Intervensi konseling humanistik dengan teknik *inner child* dalam meningkatkan *self-esteem*.

Tabel 2. Tabel Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST SELF-ESTEEM - POSTTEST SELF-ESTEEM	- 21,400	2,836	0,897	- 23,429	- 19,371	- 23,860	9	0,000

Berdasarkan tabel 2 hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar -23,860 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,000 ($p < 0,05$) dan rata-rata selisih sebesar -21,400. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan *posttest*.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui pendekatan humanistik yang menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang dan mencapai aktualisasi diri apabila berada dalam lingkungan yang mendukung. Menurut Maslow (1943), *self-esteem* merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang berada pada tingkat keempat dalam hierarki kebutuhan, yaitu kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*), yang meliputi rasa percaya diri, penghargaan diri, serta pengakuan dari orang lain. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami perasaan rendah diri dan kurang percaya diri.

Selain itu, Rogers (1951) dalam teori humanistiknya menekankan pentingnya konsep diri (*self-concept*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*) dalam perkembangan kepribadian individu. Rogers juga menyatakan bahwa individu dapat berkembang secara optimal apabila mendapatkan *unconditional positive regard*, yaitu penerimaan tanpa syarat dari lingkungan. Dalam konteks penelitian ini, rendahnya *self-esteem* pada peserta didik dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan, sehingga membentuk konsep diri yang negatif.

PEMBAHASAN

Pembahasan *Self-esteem* Peserta Didik Sebelum Diberikan Pendekatan Humanistik dengan Teknik Terapi *Inner Child*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, rata-rata skor *self-esteem* peserta didik berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan nilai rata-rata pretest sebesar 112,30. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik masih memiliki penilaian diri yang kurang positif, ditandai dengan rendahnya rasa percaya diri, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kecenderungan membutuhkan pengakuan dari

lingkungan. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil observasi awal dan penyebaran angket yang menunjukkan bahwa sebagian peserta didik mengalami kesulitan mengungkapkan pendapat, kurang menghargai dirinya sendiri, dan mudah merasa tidak mampu ketika menghadapi tantangan.

Temuan tersebut sesuai dengan teori (Coopersmith, 2018) yang menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang tercermin melalui aspek *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung merasa kurang mampu mengendalikan dirinya, kurang memperoleh penghargaan dari lingkungan, serta memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuan yang dimiliki.

Apabila ditinjau dari perspektif psikologi perkembangan, rendahnya *self-esteem* tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi merupakan akumulasi dari pengalaman hidup individu, terutama pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman berupa penolakan, pengabaian, kurangnya apresiasi, maupun pola pengasuhan yang kurang mendukung dapat membentuk *inner child* yang terluka sehingga memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri hingga masa remaja. Hal tersebut mendukung pendapat (Schwartz, 2022) dan (Mawarti, 2025) bahwa pengalaman emosional masa kecil yang tidak terselesaikan dapat membentuk keyakinan negatif terhadap diri sendiri sehingga berdampak pada rendahnya *self-esteem*.

Dengan demikian, kondisi awal peserta didik menunjukkan bahwa mereka memerlukan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga mampu membantu peserta didik memahami akar permasalahan emosional yang memengaruhi pembentukan *self-esteem*.

Pembahasan *Self-esteem* Peserta Didik Setelah Diberikan Pendekatan Humanistik dengan Teknik Terapi *Inner child*

Hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor *self-esteem* menjadi 133,70, atau meningkat sebesar 21,40 poin dibandingkan sebelum perlakuan. Selain peningkatan skor rata-rata, sebagian besar peserta didik juga mengalami perubahan kategori *self-esteem* dari sedang menjadi tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan humanistik melalui teknik terapi *inner child*, peserta didik mulai memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri.

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui teori Carl Rogers (Krikorian, 2023) mengenai pendekatan humanistik yang menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang apabila memperoleh lingkungan yang penuh empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan hubungan yang autentik. Selama proses konseling kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman emosionalnya tanpa takut dihakimi sehingga mampu

meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*).

Di sisi lain, teknik terapi *inner child* membantu peserta didik mengeksplorasi pengalaman masa kecil yang selama ini menjadi sumber munculnya keyakinan negatif terhadap diri sendiri. Proses refleksi, dialog batin, serta penerimaan terhadap pengalaman masa lalu memungkinkan peserta didik membangun kembali konsep diri yang lebih sehat. Dengan demikian, perubahan yang terjadi bukan hanya berupa peningkatan skor pengukuran, tetapi juga perubahan pada aspek emosional, cara berpikir, dan perilaku peserta didik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Silvana dkk., 2024) yang melaporkan bahwa pelatihan berbasis terapi *inner child* membantu peserta berdamai dengan pengalaman masa lalu serta mengembangkan kepribadian yang lebih sehat dan positif. Temuan ini juga mendukung pandangan (Capparucci & Jones, 2023) bahwa terapi *inner child* memberikan kesempatan kepada individu untuk melakukan proses reparenting sehingga mampu membangun hubungan yang lebih positif dengan dirinya sendiri.

Pembahasan Efektivitas Pendekatan Humanistik dengan Teknik Terapi *Inner child* dalam Meningkatkan *Self-esteem* Peserta Didik

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai $t = -23,860$, sehingga hipotesis alternatif diterima. Selain itu, hasil uji N-Gain sebesar 0,7344 berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa pendekatan humanistik dengan teknik terapi *inner child* efektif meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

Efektivitas tersebut menunjukkan bahwa peningkatan *self-esteem* tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas konseling kelompok semata, tetapi juga oleh karakteristik pendekatan humanistik yang memberikan ruang kepada peserta didik untuk mengenali pengalaman hidupnya secara lebih mendalam. Dalam pendekatan ini konselor berperan sebagai fasilitator yang memberikan empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan keaslian hubungan sehingga peserta didik merasa aman untuk mengeksplorasi pengalaman emosionalnya. Kondisi tersebut mendukung teori Rogers bahwa hubungan terapeutik merupakan faktor utama yang mendorong perubahan psikologis individu.

Dari sudut pandang terapi *inner child*, peningkatan *self-esteem* terjadi karena peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengenali luka emosional masa kecil, memproses kembali pengalaman tersebut, kemudian membangun makna baru yang lebih adaptif. Ketika pengalaman negatif tidak lagi menjadi dasar dalam menilai diri sendiri, peserta didik mulai mengembangkan keyakinan bahwa dirinya berharga, mampu, dan layak dihargai. Oleh karena itu, perubahan yang terjadi bersifat lebih mendasar dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada perubahan perilaku.

Temuan penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu (Setyaputri, 2022) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis *inner child* mampu

meningkatkan penerimaan diri, kesadaran diri, dan kesehatan psikologis individu. Namun demikian, penelitian (Prameswari dkk., 2025) ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh kesiapan peserta didik dalam membuka diri, kemampuan konselor membangun hubungan terapeutik, serta durasi pelaksanaan layanan. Oleh sebab itu, implementasi terapi *inner child* dalam layanan bimbingan dan konseling perlu dilakukan secara sistematis, bertahap, dan memperhatikan kondisi psikologis setiap peserta didik agar manfaat yang diperoleh dapat berlangsung secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa pendekatan humanistik yang dipadukan dengan teknik terapi *inner child* merupakan strategi layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Temuan ini memperluas penerapan pendekatan humanistik di lingkungan sekolah dengan tidak hanya memfasilitasi perkembangan potensi peserta didik, tetapi juga membantu menyelesaikan akar permasalahan emosional yang memengaruhi pembentukan konsep diri dan harga diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling humanistik dengan teknik *inner child* efektif dalam meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Peningkatan *self-esteem* ditunjukkan melalui perubahan sikap peserta didik yang menjadi lebih percaya diri, mampu mengekspresikan diri dengan lebih baik, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dirinya.

Intervensi yang diberikan membantu peserta didik dalam memahami pengalaman masa lalu yang memengaruhi kondisi psikologisnya saat ini, khususnya yang berkaitan dengan konsep diri. Melalui proses konseling kelompok, peserta didik juga memperoleh dukungan sosial, empati, serta kesempatan untuk merefleksikan diri sehingga mampu mengembangkan penerimaan diri secara lebih optimal. Dengan demikian, pendekatan humanistik melalui teknik *inner child* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam menangani permasalahan *self-esteem* pada peserta didik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat mengimplementasikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan humanistik menggunakan teknik *inner child* sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu peserta didik yang memiliki *self-esteem* rendah. Peserta didik juga diharapkan dapat terus mengembangkan penerimaan diri serta meningkatkan kepercayaan diri dengan menerapkan pemahaman yang diperoleh selama proses konseling dalam kehidupan

sehari-hari. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengembangan aspek psikologis peserta didik, khususnya yang berkaitan dengan *self-esteem*. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks, serta mengombinasikan teknik intervensi lain agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

- Awwad, M. (2021). Mengatasi Trauma pada Anak melalui Terapi Inner Child dan Terapi Dzikir: Studi Kasus Klien di Rumah Hijau Counsoulting. *QAWWAM: Journal For Gender Mainstreaming*, 15(2), 69-90.
- Coopersmith, S. (2018). *Short Form of the Cooper Self-Esteem Inventory–French Version. Psycstests*.
- Farina, A. S. J., Holzer, K. J., DeLisi, M., & Vaughn, M. G. (2018). Childhood Trauma and Psychopathic Features Among Juvenile Offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 62(14). <https://doi.org/10.1177/0306624X18766491>
- Krikorian, M. (2023). Carl Rogers: A Person-Centered Approach. In *The Palgrave Handbook of Educational Thinkers*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-81037-5_106-1
- Mawarti, A. (2025). Inner Child dan Penyembuhan Luka Emosi: Kajian Tentang Kaedah Terapi Moden 2020 – 2025. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences*. <https://doi.org/10.55057/ajress.2025.7.9.19>
- Nabilla, S., Nur Hafidza Fitri, & Rismaida P.A.Napitupulu. (2024). Tingkat Self-Esteem Pada Remaja SMA/SMK. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i1.1591>
- Prameswari, F. E., Ratnawati, V., & Puspitarini, I. Y. D. (2025). Krisis Membolos Siswa dan Rendahnya Self Control di Lingkungan Teman Sebaya. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4.
- Schwartz, D. (2022). Subtypes of victims and aggressors in children's peer groups. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(2). <https://doi.org/10.1023/A:1005174831561>
- Setyaputri, N. Y. (2022). Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 5.
- Silvana, N., Manueke, S., & Makinggung, J. P. T. (2024). Pelatihan Pembentukan Kepribadian Yang Sehat Dan Positif Melalui Terapi Inner Child Kepada Mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Manado. *Jurnal Daya-Mas*, 9(2). <https://doi.org/10.33319/dymas.v9i2.159>
- Solekhah, A. M., Atikah, T. P., & Istiqomah, M. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Empati Terhadap Perilaku Prososial Pada Anak

Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional "Penguatan Pendidikan Karakter pada Siswa dalam Menghadapi Tantangan Global". Prosiding Seminar Nasional Kudus: Universitas Muria Kudus.*

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.