



Pengaruh *Wounded inner child* terhadap Kualitas Hubungan Romantis pada Dewasa Awal

Afifah Eka Puspita¹, Putri Dian Dia Conia², Meilla Dwi Nurmala

^{1,2,3}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: afifahpuspt21@gmail.com, Meilla.dwi.nurmala@untirta.ac.id, putriconia@untirta.ac.id

Article Info

Article History

Received: 20-03-2026

Revised: 28-05-2026

Accepted: 30-05-2026

Keywords: wounded inner child, quality of romantic relationships, early adulthood, luka batin anak, kualitas hubungan romantis, dewasa awal

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh wounded inner child terhadap kualitas hubungan romantis pada masa dewasa awal, serta menjelaskan masalah emosional dan perilaku yang muncul akibat wounded inner child dalam hubungan romantis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 173 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2024 dan 2025 yang sedang atau pernah menjalani hubungan romantis, dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui skala wounded inner child dan skala kualitas hubungan romantis, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wounded inner child memiliki pengaruh yang signifikan dengan arah negatif terhadap kualitas hubungan romantis dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,542 dan Sig. 0.000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat wounded inner child yang dimiliki individu, maka semakin rendah kualitas hubungan romantis yang dijalani. Analisis terhadap setiap aspek wounded inner child menunjukkan bahwa seluruh aspek memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hubungan romantis, aspek keyakinan negatif menjadi yang paling dominan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,516 dan persentase kontribusi sebesar 26,63%. Selain itu, wounded inner child berkaitan dengan munculnya berbagai masalah emosional dan perilaku dalam hubungan romantis, seperti perasaan tidak aman, ketakutan akan penolakan, kesulitan mempercayai pasangan, serta hambatan dalam membangun komunikasi dan kedekatan emosional. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa wounded inner child memiliki pengaruh yang signifikan dengan arah negatif terhadap kualitas hubungan romantis pada masa dewasa awal

This study aims to identify the influence of wounded inner child on the quality of romantic relationships in early adulthood, as well as to explain the emotional and behavioral problems that arise due

to wounded inner child in romantic relationships. The study used a quantitative approach with a correlational method. The research sample consisted of 173 students of the Guidance and Counseling Study Program, Sultan Ageng Tirtayasa University, class of 2024 and 2025 who were currently or had been in romantic relationships, and were selected using a purposive sampling technique. Data were collected through the wounded inner child scale and the romantic relationship quality scale, then analyzed using the Spearman Rank correlation test with the help of IBM SPSS Statistics. The results showed that wounded inner child has a significant influence with a negative direction on the quality of romantic relationships with a correlation coefficient value of -0.542 and Sig. 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate that the higher the level of wounded inner child an individual has, the lower the quality of romantic relationships they experience. Analysis of each aspect of the wounded inner child shows that all aspects have a significant influence on the quality of romantic relationships, the negative belief aspect being the most dominant with a correlation coefficient value of -0.516 and a contribution percentage of 26.63%. In addition, the wounded inner child is related to the emergence of various emotional and behavioral problems in romantic relationships, such as feelings of insecurity, fear of rejection, difficulty trusting partners, and obstacles in building communication and emotional closeness. Based on the results of the study, it can be concluded that the wounded inner child has a significant influence in a negative direction on the quality of romantic relationships in early adulthood

PENDAHULUAN

Kualitas hubungan romantis merupakan salah satu aspek penting dalam keberhasilan tugas perkembangan pada masa dewasa awal karena berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta kesiapan individu membangun kehidupan keluarga di masa depan. Menurut Santrock (2012), masa dewasa awal berlangsung pada rentang usia 18–40 tahun dan ditandai oleh meningkatnya tanggung jawab, kemandirian, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang lebih matang. Pada penelitian ini, dewasa awal difokuskan pada rentang usia 18–25 tahun sesuai konsep *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2000), yaitu fase ketika individu mulai mengeksplorasi identitas, pendidikan, karier, dan hubungan romantis sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan.

Meskipun dewasa awal merupakan periode yang ideal untuk membangun hubungan romantis yang sehat, tidak semua individu mampu menjalankan tugas

perkembangan tersebut secara optimal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan romantis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang muncul pada masa dewasa, tetapi juga oleh pengalaman perkembangan pada masa kanak-kanak. Individu yang tumbuh dalam lingkungan pengasuhan yang kurang memberikan rasa aman, mengalami penolakan, pengabaian, kritik berlebihan, atau kurang memperoleh dukungan emosional berpotensi membawa dampak psikologis hingga masa dewasa. Pengalaman tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mempercayai pasangan, mengelola konflik, membangun kedekatan emosional, serta mempertahankan hubungan yang sehat.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil merupakan salah satu faktor yang patut dipertimbangkan dalam memahami kualitas hubungan romantis pada dewasa awal. Namun, penelitian mengenai pengalaman masa kecil lebih banyak difokuskan pada kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, regulasi emosi, maupun konsep diri, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *wounded inner child* terhadap kualitas hubungan romantis pada mahasiswa dewasa awal di Indonesia masih relatif terbatas. Padahal, pada fase *emerging adulthood*, hubungan romantis menjadi salah satu tugas perkembangan utama yang memiliki implikasi terhadap pembentukan hubungan jangka panjang dan kehidupan berkeluarga.

Salah satu konsep yang menjelaskan dampak pengalaman emosional masa kecil adalah *wounded inner child* yang dikemukakan oleh Bradshaw. Menurut Bradshaw, *wounded inner child* merupakan kondisi ketika pengalaman emosional yang menyakitkan pada masa kanak-kanak tidak terselesaikan sehingga terus memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku hingga dewasa. Konsep ini terdiri atas lima aspek utama, yaitu perasaan yang ditekan, pengabaian, penolakan, kritik berlebihan, dan keyakinan negatif. Individu yang memiliki *wounded inner child* cenderung mengalami kesulitan mempercayai orang lain, memiliki ketakutan terhadap penolakan, mengembangkan keyakinan negatif terhadap diri sendiri, serta mengalami hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Sementara itu, kualitas hubungan romantis dalam penelitian ini mengacu pada teori Partner Behaviours as Social Context (PBSC) yang dikembangkan oleh Ducat dan

Zimmer-Gembeck (2010), yang terdiri atas enam aspek, yaitu *warmth*, *autonomy support*, *structure*, *rejection*, *coercion*, dan *chaos*.

Temuan studi pendahuluan terhadap 30 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2024 dan 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pengalaman emosional masa kecil yang belum terselesaikan. Kondisi tersebut tercermin melalui munculnya rasa tidak aman, ketakutan akan penolakan, kesulitan mengelola emosi, serta hambatan dalam mengungkapkan perasaan kepada pasangan. Dampak yang dirasakan responden tampak pada munculnya konflik emosional, ketidakstabilan hubungan, dan pola relasi yang kurang seimbang. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya indikasi bahwa *wounded inner child* berkaitan dengan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal sehingga perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian empiris.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *wounded inner child* terhadap kualitas hubungan romantis pada dewasa awal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan dan psikologi hubungan interpersonal, khususnya mengenai peran pengalaman emosional masa kecil dalam pembentukan hubungan romantis. Selain itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menguji pengaruh *wounded inner child* terhadap kualitas hubungan romantis menggunakan aspek-aspek *wounded inner child* menurut Bradshaw dan aspek kualitas hubungan romantis berdasarkan teori Ducat dan Zimmer-Gembeck pada populasi mahasiswa dewasa awal di Indonesia. Hasil penelitian diharapkan menjadi landasan ilmiah bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pemahaman pengalaman masa kecil sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kualitas hubungan romantis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menganalisis pengaruh *wounded inner child* terhadap kualitas hubungan romantis pada dewasa awal. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Bimbingan

dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dengan melibatkan mahasiswa angkatan 2024 dan 2025 yang berada pada rentang usia 18–21 tahun.

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner. Populasi penelitian berjumlah 270 mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2024 dan 2025. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh sebanyak 173 responden. Adapun kriteria responden meliputi: (1) mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2024 dan 2025; (2) berusia 18–25 tahun; (3) sedang atau pernah menjalin hubungan romantis, baik dalam bentuk pacaran maupun pernikahan; dan (4) bersedia menjadi partisipan penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala Likert empat poin, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, dan 4 = sangat setuju. Instrumen terdiri atas pernyataan positif dan negatif, sedangkan item negatif diberi skor menggunakan *reverse scoring* agar arah interpretasi skor tetap konsisten. Variabel *wounded inner child* diukur menggunakan instrumen yang diadaptasi dari *Wounded Child Questionnaire* (WCQ) yang dikembangkan oleh Bradshaw dan dimodifikasi ke dalam skala Likert empat poin. Instrumen disusun berdasarkan lima aspek, yaitu perasaan yang ditekan, pengabaian, penolakan, kritik berlebihan, dan keyakinan negatif. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 36 dari 40 item dinyatakan valid, sedangkan hasil uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,930. Variabel kualitas hubungan romantis diukur menggunakan instrumen yang disusun berdasarkan konsep *Partner Behaviours as Social Context* (PBSC) dari Ducat dan Zimmer-Gembeck (2010), yang terdiri atas enam aspek, yaitu *warmth*, *autonomy support*, *structure*, *rejection*, *coercion*, dan *chaos*. Seluruh 40 item dinyatakan valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,960, sehingga kedua instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji

normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat analisis. Karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa salah satu variabel tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman (*Spearman Rank Correlation*). Selanjutnya, besarnya kontribusi variabel *wounded inner child* terhadap kualitas hubungan romantis dihitung menggunakan koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa *wounded inner child* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kualitas hubungan romantis pada dewasa awal. Uji korelasi Spearman menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,542 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *wounded inner child* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kualitas hubungan romantis yang dijalani. Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa *wounded inner child* memberikan kontribusi sebesar 29,4% terhadap kualitas hubungan romantis, sedangkan 70,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian. Selain itu, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *wounded inner child* pada kategori sedang (75,7%) dan kualitas hubungan romantis juga berada pada kategori sedang (61,8%).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional masa kecil masih menjadi salah satu faktor psikologis yang memengaruhi kualitas hubungan romantis pada dewasa awal. Meskipun sebagian besar responden tidak berada pada kategori *wounded inner child* yang tinggi, pengalaman emosional yang belum sepenuhnya terselesaikan tetap berkaitan dengan cara individu membangun hubungan, mengelola konflik, serta mempertahankan kedekatan emosional dengan pasangan. Besarnya kontribusi sebesar 29,4% juga mengindikasikan bahwa *wounded inner child* merupakan salah satu faktor penting, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan kualitas hubungan romantis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Bradshaw yang menyatakan bahwa pengalaman emosional yang tidak terselesaikan pada masa kanak-kanak dapat terus terbawa hingga dewasa dan memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, serta menjalin hubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki *wounded inner child*

cenderung mengalami kesulitan mempercayai orang lain, memiliki ketakutan terhadap penolakan, mengembangkan ketergantungan emosional, serta membentuk keyakinan negatif terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut berpotensi menghambat terbentuknya hubungan romantis yang sehat, terutama dalam aspek *warmth*, *autonomy support*, dan *structure* sebagaimana dijelaskan dalam konsep *Partner Behaviours as Social Context* (PBSC) oleh Ducat dan Zimmer-Gembeck (2010). Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Kover et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *early maladaptive schemas* berhubungan dengan rendahnya kepuasan hubungan romantis, serta penelitian Murray et al. (2001) yang menjelaskan bahwa keraguan terhadap diri sendiri (*self-doubt*) memengaruhi cara individu menilai kasih sayang pasangan sehingga menurunkan kualitas hubungan.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa keyakinan negatif merupakan aspek *wounded inner child* yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap kualitas hubungan romantis dengan koefisien korelasi sebesar -0,516 dan kontribusi sebesar 26,63%. Menariknya, hasil ini berbeda dengan analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa aspek penolakan merupakan pengalaman yang paling banyak dialami responden. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman emosional yang paling sering dialami individu tidak selalu menjadi aspek yang paling besar memengaruhi kualitas hubungan romantis. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak pengalaman masa kecil menjadi lebih kuat ketika pengalaman tersebut berkembang menjadi keyakinan negatif terhadap diri sendiri, seperti merasa tidak layak dicintai, takut ditinggalkan, atau meragukan komitmen pasangan.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menawarkan gagasan bahwa upaya meningkatkan kualitas hubungan romantis pada dewasa awal tidak cukup hanya berfokus pada penyelesaian konflik dalam hubungan, tetapi juga perlu memperhatikan pengalaman emosional masa kecil yang belum terselesaikan. Dalam konteks bimbingan dan konseling, layanan dapat diarahkan pada pengenalan *wounded inner child*, restrukturisasi keyakinan negatif, penguatan regulasi emosi, serta pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal. Pendekatan tersebut diharapkan mampu membantu individu membangun hubungan romantis yang lebih sehat dan adaptif.

Penelitian ini memiliki kontribusi empiris dengan menunjukkan bahwa *wounded inner child* merupakan salah satu faktor psikologis yang berpengaruh terhadap kualitas hubungan romantis pada mahasiswa dewasa awal di Indonesia. Kebaruan penelitian tidak hanya terletak pada pengujian hubungan antara kedua variabel tersebut, tetapi juga pada analisis kontribusi setiap aspek *wounded inner child*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek keyakinan negatif memiliki pengaruh paling dominan dibandingkan aspek lainnya. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai mekanisme bagaimana pengalaman emosional masa kecil memengaruhi hubungan romantis serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih berfokus pada penyelesaian luka emosional masa kecil sebagai upaya meningkatkan kualitas hubungan interpersonal pada dewasa awal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *wounded inner child* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kualitas hubungan romantis pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2024 dan 2025. Hasil uji korelasi Spearman memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,542 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *wounded inner child*, semakin rendah kualitas hubungan romantis yang dimiliki individu. Variabel *wounded inner child* memberikan kontribusi sebesar 29,4% terhadap kualitas hubungan romantis, dengan aspek **keyakinan negatif** menjadi aspek yang paling dominan memengaruhi kualitas hubungan romantis. Temuan ini menegaskan pentingnya pengalaman emosional masa kecil sebagai salah satu faktor psikologis yang perlu diperhatikan dalam upaya membangun hubungan romantis yang sehat pada dewasa awal.

Penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu individu mengenali dan mengatasi luka emosional masa kecil serta membangun keyakinan diri yang lebih adaptif. Namun, penelitian ini masih terbatas pada responden dari satu program studi dan hanya mengkaji satu variabel prediktor, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan

secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan populasi yang lebih beragam serta mempertimbangkan variabel lain, seperti *attachment style*, regulasi emosi, komunikasi interpersonal, dan kecerdasan emosional, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hubungan romantis pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bradshaw, J. (1990). *HOME COMING Reclaiming and Healing Your Inner Child*. Canada: Bantam Books.
- Ducat, W. H., & Zimmer-gembeck, M. J. (2010). Romantic Partner Behaviours as Social Context: Measuring Six Dimensions of Relationships. *Journal of Relationships Research*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.1375/jrr.1.1.1>
- Kover, L., Szollosi, G. J., Frecska, E., Bugan, A., Berecz, R., & Egerhazi, A. (2024). The association between early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1460723>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W., Bellavia, G., & Rose, P. (2001). The mismeasure of love: How self-doubt contaminates relationship beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 423–436.
<https://doi.org/10.1177/0146167201274004>
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas, Jilid II*. Jakarta: Penerbit Erlangga.