

## Rediscovering Love: Mengatasi Konflik Pernikahan dengan Memahami Inner Child

Mona Lahdji<sup>1</sup>, Riana Sahrani<sup>2</sup>, P. Tommy Y. S. Suyasa<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Tarumanagara, Jakarta

mona.707232007@stu.untar.ac.id<sup>1</sup>, rianas@fpsi.untar.ac.id<sup>2</sup>, tommys@fpsi.untar.ac.id<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*Unresolved marital conflicts often lead to divorce, with childhood trauma or the "inner child" being one of the main underlying causes. The webinar "Rediscovering Love: Overcoming Marital Conflict by Realizing The Inner Child" aimed to provide psychological education to couples to help them recognize and heal their inner child in order to effectively manage marital conflicts. This program integrated three key steps: (1) healing the inner child, (2) managing emotions and negative thought patterns, and (3) developing positive communication skills. Based on pre-test and post-test results, participants showed a significant increase in understanding the impact of childhood trauma on marital conflict, as well as their readiness to apply new communication and emotional management skills. This webinar proved effective in strengthening participants' understanding and skills in addressing marital challenges, while paving the way for healthier and more harmonious relationships.*

**Keywords :** Marital Conflict, Inner Child, Childhood Trauma, Communication, Emotional Management, Psycho-education.

### ABSTRAK

*Konflik pernikahan yang tidak terselesaikan sering kali berujung pada perceraian, dengan trauma masa kecil atau inner child sebagai salah satu penyebab utama. Webinar "Rediscovering Love: Mengatasi Konflik Pernikahan dengan Memahami Inner Child" bertujuan untuk memberikan edukasi psikologis kepada pasangan agar dapat mengenali dan menyembuhkan inner child guna mengelola konflik rumah tangga. Program ini mengintegrasikan tiga langkah utama: (1) penyembuhan inner child, (2) pengelolaan emosi dan pola pikir negatif, serta (3) pengembangan keterampilan komunikasi positif. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman tentang pengaruh trauma masa kecil terhadap konflik pernikahan dan kesiapan mereka untuk menerapkan keterampilan baru dalam komunikasi dan pengelolaan emosi. Webinar ini terbukti efektif memperkuat pemahaman dan keterampilan peserta dalam menghadapi tantangan pernikahan, sekaligus membuka jalan untuk hubungan yang lebih harmonis dan sehat.*

**Kata kunci :** Konflik Pernikahan, Inner Child, Trauma Masa Kecil, Komunikasi, Pengelolaan Emosi, Psiko-edukasi.

### PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan salah satu fase kehidupan manusia yang penuh makna dan harapan, yang tidak hanya menyatukan dua individu, tetapi juga menyatukan dua keluarga dengan berbagai dinamika, tantangan, dan harapan. Namun, meskipun banyak pasangan yang memasuki pernikahan dengan impian untuk membangun kehidupan yang harmonis dan bahagia, tidak sedikit yang justru terjebak dalam konflik berkepanjangan yang semakin memperburuk kualitas hubungan mereka.

Konflik dalam pernikahan merupakan pola interaksi negatif antara pasangan yang ditandai dengan pertengkaran, ketidakpuasan emosional, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan perbedaan secara konstruktif. Jika konflik ini tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kualitas pernikahan, bahkan berujung pada perceraian (Amato & Previti, 2003).

Fenomena perceraian di Indonesia semakin mengkhawatirkan, dengan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) menunjukkan peningkatan signifikan jumlah perceraian dari 291.677 kasus pada tahun 2020 menjadi 516.334 pada tahun 2022. Pada tahun 2023, lebih dari 76% kasus perceraian diajukan oleh istri (BPS, 2023), dengan alasan utama yang mendominasi adalah perselisihan dan pertengkaran dalam rumah tangga, yang mencapai 61,6% dari total kasus perceraian (BPS, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa ketidakmampuan pasangan dalam mengelola konflik menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka perceraian, dan tentunya menjadi perhatian yang mendesak untuk diatasi.

Salah satu akar penyebab utama dari konflik pernikahan yang berkepanjangan adalah luka emosional yang berasal dari masa kecil atau yang sering disebut dengan istilah *inner child*. *Inner child* merujuk pada pengalaman masa kecil yang, baik positif maupun negatif, membentuk pola perilaku, emosi, dan pola pikir seseorang di masa dewasa (Jung, 1961). Trauma masa kecil yang tidak terselesaikan, seperti kekerasan fisik, emosional, pengabaian, atau kekerasan seksual dapat menyebabkan seseorang mengembangkan ketidakamanan emosional yang mengganggu kualitas hubungan dewasa mereka (Felitti et al., 1998). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang membawa luka emosional dari masa kecil cenderung menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan stabil, baik secara emosional maupun komunikasi (Whisman, 2006; Fitzgerald et al., 2021).

Dalam konteks ini, konflik yang terus-menerus dalam rumah tangga berisiko besar untuk berujung pada perceraian. Penelitian oleh Gottman dan Levenson (2000) mengungkapkan bahwa pola komunikasi yang tidak efektif, seperti saling menyalahkan atau agresi verbal, dapat memperburuk ketegangan dan memperpanjang ketidakpuasan dalam pernikahan. Demikian juga, individu dengan trauma masa kecil cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap konflik dan kesulitan dalam merespons stres secara konstruktif, yang akhirnya berujung pada peningkatan ketidakpuasan dalam hubungan (Fitzgerald et al., 2021). Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk mengenali dan menyembuhkan luka *inner child* mereka dalam menjalani dinamika pernikahan, agar hubungan yang dibangun dapat lebih sehat, harmonis, dan bertahan dalam jangka panjang.

Untuk itu, program Abdi Masyarakat ini hadir untuk memberikan solusi berupa psiko-edukasi yang bertujuan untuk membantu pasangan suami istri serta calon pengantin untuk menyadari pentingnya menyembuhkan luka emosional dari masa kecil mereka sebelum memasuki kehidupan pernikahan. Dengan memahami *inner child* dan memahami cara mengelola konflik pernikahan secara efektif, pasangan akan lebih siap menghadapi tantangan dalam kehidupan rumah tangga mereka. Selain itu, program ini juga memberikan keterampilan komunikasi dan mengelola emosi yang sehat, yang dapat memperbaiki dinamika hubungan dan mengurangi risiko konflik yang merusak hubungan pernikahan.

Dalam webinar ini, Kami memperkenalkan konsep-konsep penting dalam hubungan yang sehat, membantu pasangan mengidentifikasi akar permasalahan dalam pernikahan mereka, mengedukasi apa saja faktor faktor penyebab konflik pernikahan dan penyebab inner child beserta dampaknya, serta memberikan cara yang praktis dan aplikatif untuk mengelola emosi dan konflik. Dengan demikian, pasangan akan lebih siap menjalani kehidupan rumah tangga yang harmonis, stabil, dan penuh kebahagiaan.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan intervensi dalam bentuk psiko-edukasi yang akan membantu pasangan suami istri, termasuk para calon pengantin, untuk:

1. Meningkatkan Pemahaman tentang Konflik Pernikahan dan Inner Child: Peserta kami edukasi bagaimana cara mengidentifikasi penyebab konflik pernikahan yang berkepanjangan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menyembuhkan inner child agar dapat membangun hubungan yang sehat dan bahagia.
2. Mengajarkan Keterampilan untuk Mengelola Konflik dengan Lebih Baik: Dalam webinar kami yang berdurasi 2,5 jam ini, selain mengedukasi peserta tentang inner child dan bagaimana cara mendeteksi berikut mereleasenyanya secara mandiri, kami juga memberikan ilmu keterampilan komunikasi yang konstruktif dan mengajarkan pasangan cara mengelola emosi mereka agar konflik antara suami dan istri tidak berkembang menjadi pertengkaran besar yang merusak hubungan.
3. Mempersiapkan Pasangan untuk Menghadapi Tantangan Rumah Tangga: Kami memberi peserta wawasan dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi dinamika rumah tangga, serta memberi pemahaman bahwa keberhasilan pernikahan tidak hanya ditentukan oleh faktor material atau fisik, tetapi juga kesiapan emosional dan psikologis.

Melalui program Pengabdian Masyarakat ini, kami ingin menunjukkan bahwa pernikahan yang sehat dan langgeng membutuhkan lebih dari sekadar kesiapan fisik atau material. Kesiapan emosional adalah kunci utama untuk menjalani kehidupan pernikahan yang harmonis. Tanpa pemahaman dan keterampilan yang tepat untuk mengelola emosi dan konflik, banyak pasangan yang terjebak dalam pola destruktif yang akhirnya menghancurkan hubungan mereka. Program ini bertujuan untuk mempersiapkan pasangan dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola pernikahan mereka dengan lebih bijak, penuh empati, dan penuh kasih sayang.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan dalam bentuk webinar interaktif yang diselenggarakan secara daring (online) melalui platform Zoom pada hari Jumat, 30 Mei 2025 dari pukul 19.00 – 21.30 WIB. Waktu malam hari ini dipilih agar peserta bisa lebih fokus mengikuti materi tanpa gangguan, serta dapat berinteraksi aktif dalam setiap sesi yang diberikan. Webinar ini berfokus pada pemahaman mengenai inner child, pengelolaan emosi dalam pernikahan, dan pengembangan keterampilan komunikasi positif untuk membangun hubungan yang sehat. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengadopsi metode campuran, menggabungkan elemen

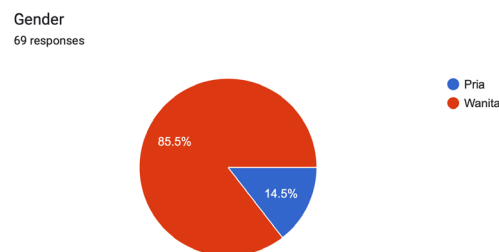
penelitian kuantitatif dan kualitatif untuk mengevaluasi perubahan pemahaman, kesadaran diri, dan keterlibatan peserta.

## Jumlah dan Karakteristik Peserta

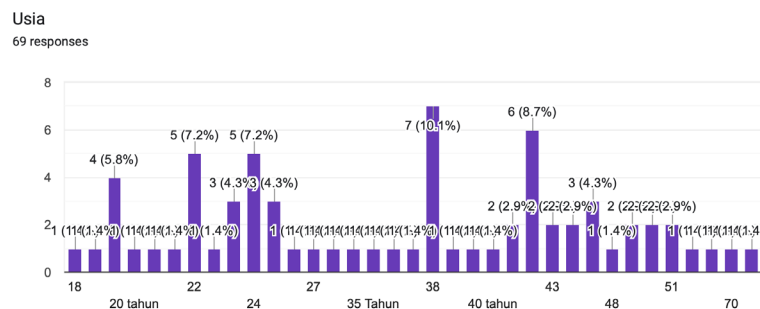
Webinar ini berhasil menarik perhatian 205 peserta yang mendaftar melalui flyer yang disebar di berbagai platform media sosial dan grup WhatsApp. Dari jumlah peserta yang terdaftar, 85,5% adalah wanita dan 14,5% pria. Karakteristik peserta juga menunjukkan bahwa 58% sudah menikah, 37,7% belum menikah, dan sisa peserta lainnya adalah mereka yang sudah bercerai atau pasangan mereka telah meninggal. Peserta yang mendaftar mengisi formulir pendaftaran yang berisi data diri dan pertanyaan pre-test untuk mengukur pengetahuan mereka tentang konflik pernikahan dan inner child.



Gambar 1: Keterangan Status Peserta



Gambar 2: Keterangan Gender Peserta



Gambar 3: Keterangan Usia Peserta

## **Tahapan Pelaksanaan**

Pelaksanaan webinar "Rediscovering Love: Mengatasi Konflik Pernikahan Dengan Memahami Inner Child" dimulai dengan proses pendaftaran peserta melalui Google Form. Dalam formulir tersebut, peserta mengisi data diri serta menjawab sejumlah pertanyaan pre-test yang dirancang untuk mengukur tingkat kesadaran dan pemahaman mereka mengenai konflik pernikahan dan pengaruh inner child dalam hubungan mereka. Pre-test ini berfungsi sebagai alat evaluasi awal untuk mengidentifikasi pemahaman peserta, serta memberikan gambaran tentang seberapa besar kesadaran mereka terkait dinamika pernikahan yang akan dibahas lebih lanjut.

Pada hari pelaksanaan, webinar dimulai pada pukul 19.00 WIB dengan sambutan hangat dari Dr. P Tommy Y.S. Suyasa, Psikolog, Kaprodi Psikologi Universitas Tarumanagara, yang juga merupakan dosen pembimbing untuk pemateri, Mona Lahdji. Dalam sambutannya, Pak Tommy menekankan pentingnya pendidikan psikologi dalam mempersiapkan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan rumah tangga, serta berharap peserta dapat memperoleh wawasan yang aplikatif untuk mengatasi masalah yang mungkin timbul dalam kehidupan pernikahan mereka.

Setelah sambutan dari Kaprodi, acara dilanjutkan dengan pembukaan oleh wakil dari mitra, PT Andalusia Property, yang diwakili oleh Bapak Prasetya Yuda. Beliau mengungkapkan rasa terima kasih atas kerjasama yang telah terjalin, serta apresiasi terhadap upaya bersama dalam memfasilitasi pendidikan yang bermanfaat bagi masyarakat. Pihak mitra menekankan bahwa pemilihan rumah tinggal yang baik sangat erat kaitannya dengan kesiapan emosional dan mental pasangan dalam menghadapi kehidupan berumah tangga. Ini merupakan pengingat bahwa rumah tangga yang harmonis tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik tempat tinggal, tetapi juga kesiapan mental dan emosional pasangan dalam membina hubungan.

Selanjutnya, acara dibuka oleh Devi Uli, moderator yang mempersiapkan suasana webinar dengan memberikan pengantar dan memperkenalkan narasumber kepada peserta. Devi menjelaskan tujuan utama webinar ini dan menjelaskan aturan yang berlaku selama webinar.

## **Penyampaian Materi oleh Trainer**

Setelah sesi pembukaan, Mona sebagai pembicara tunggal memulai sesi webinar dengan membahas fenomena meningkatnya angka perceraian di Indonesia yang menunjukkan adanya masalah mendasar dalam hubungan pernikahan yang belum terselesaikan. Banyak di antaranya disebabkan oleh ketidakmampuan pasangan untuk mengelola konflik dengan baik, seringkali karena kurangnya keterampilan komunikasi, ketidakmampuan mengelola emosi, atau bahkan trauma yang tak disadari yang terbawa sejak masa kecil.

Mona kemudian memperkenalkan definisi *marital conflict* (konflik pernikahan) dan faktor-faktor penyebabnya. Marital conflict didefinisikan sebagai ketegangan atau perselisihan yang berulang dalam hubungan suami-istri yang dapat berlarut-larut dan berdampak buruk pada kualitas hubungan pernikahan. Beberapa faktor yang sering memicu marital conflict, menurut penelitian (Gottman & Levenson, 2000), adalah

komunikasi yang buruk, ketidakmampuan mengelola emosi, perbedaan nilai, serta ketidakmampuan untuk mengatasi konflik dengan cara yang sehat. Selain itu, pengalaman traumatis di masa kecil, yang tidak disadari dan belum sembuh, dapat memperburuk konflik dalam pernikahan, dengan menciptakan pola-pola komunikasi yang negatif atau reaksi emosional yang berlebihan terhadap situasi yang seharusnya dapat dikelola dengan baik.

Setelah memberikan pemahaman tentang faktor-faktor penyebab marital conflict, Pembicara menjelaskan bahwa pernikahan sering kali terjerumus dalam konflik yang tidak produktif atau bahkan berujung pada perceraian, bukan hanya karena masalah yang tampak di permukaan seperti ketidakcocokan atau masalah finansial, tetapi juga faktor yang lebih mendalam seperti trauma masa kecil atau inner child. Menurut Carl Jung (1961), inner child adalah bagian dari diri seseorang yang menyimpan kenangan dan pengalaman masa kecil, baik yang positif maupun negatif, yang sangat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dalam hubungan dewasa, termasuk pernikahan. Dalam konteks ini, inner child bisa menjadi akar dari banyak masalah yang muncul dalam rumah tangga, yang mengarah pada ketidakmampuan pasangan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif.

Dengan menggunakan alat ukur Childhood Trauma Questionnaire (CTQ), sebuah alat ukur yang dirancang untuk mendeteksi tingkat trauma masa kecil dan seberapa besar dampaknya terhadap hubungan pernikahan dan kehidupan emosional mereka (Bernstein et al., 1994), peserta diberi kesempatan untuk menilai sendiri sejauh mana pengalaman masa kecil mereka, baik yang menyakitkan maupun yang membentuk, memengaruhi cara mereka berinteraksi dalam hubungan pernikahan.

Proses ini bertujuan untuk membantu peserta menyadari luka emosional yang belum disembuhkan yang bisa berperan sebagai pemicu konflik dalam hubungan mereka. Pembicara menekankan bahwa pemahaman ini adalah langkah awal yang sangat penting dalam memulai proses penyembuhan inner child, agar peserta bisa mulai mengelola perasaan dan reaksi mereka dengan lebih sehat dan konstruktif dalam pernikahan mereka.

Selanjutnya, pembicara masuk dalam sesi penjelasan apa saja langkah kongkrit dan aplikatif yang perlu dipelajari dan dilakukan oleh seluruh peserta untuk menghadapi dinamika dalam rumah tangga. Ada 3 langkah kunci yang perlu dilakukan oleh peserta, yaitu:

#### Langkah Kunci 1: Heal Your Inner Child.

Pembicara mengajak peserta untuk melakukan refleksi diri melalui teknik journaling. Teknik ini bertujuan untuk menggali perasaan dan kenangan masa kecil, serta membantu peserta mengidentifikasi pola perilaku yang terbawa ke dalam hubungan mereka.

#### Langkah Kunci 2: Mengontrol Emosi dan Mengubah Pola Pikir Negatif

Setelah langkah pertama yang berfokus pada penyembuhan inner child, langkah kedua dalam webinar ini adalah mengajarkan peserta tentang pengelolaan emosi dan cognitive reappraisal (Gross & John, 2003). Mona memaparkan pentingnya kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi dalam menghadapi konflik.

Peserta diberikan pemahaman tentang cara mengenali emosi yang muncul dengan *emotional wheel*, serta diajarkan bagaimana mengganti pola pikir negatif dengan cara berpikir yang lebih konstruktif. Salah satu teknik yang diajarkan adalah regulasi diri dengan teknik *mindful breathing*, juga dengan *time-out*, yaitu mengambil jeda untuk menenangkan diri sebelum melanjutkan pembicaraan yang penuh emosi, guna mencegah pertengkaran yang lebih besar.

### Langkah Kunci 3: Membangun Keterampilan Komunikasi Positif

Langkah ketiga dalam webinar ini adalah mengenai pentingnya keterampilan komunikasi positif dalam hubungan pernikahan. Menggunakan prinsip-prinsip yang diajarkan oleh Gottman (1999), Mona menjelaskan pentingnya berbicara dengan bahasa yang asertif, bukan defensif. Salah satu teknik yang diajarkan adalah penggunaan I-statements, yang membantu pasangan untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa menyalahkan atau mengkritik pasangan. Mona juga memberikan latihan mendengarkan aktif, yang mengharuskan pasangan untuk benar-benar mendengarkan satu sama lain tanpa gangguan, serta menghindari sikap menghakimi atau menyalahkan.

### Sesi Interaktif dan Diskusi

Setelah penyampaian materi utama, webinar dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang sangat interaktif. Sesi ini dipandu oleh Bu Dr. Riana Sahrani M.Psi. Psikolog, dan membuka kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman serta bertanya langsung kepada narasumber. Banyak peserta yang mengungkapkan pengalaman pribadi mereka dalam mengelola konflik pernikahan, serta bagaimana mereka menyadari adanya pola-pola negatif yang berasal dari trauma masa kecil. Narasumber menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan bijaksana, menawarkan solusi praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi tanya jawab ini menunjukkan tingkat keterlibatan peserta yang sangat tinggi. Mereka merasa webinar ini relevan dengan tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan rumah tangga mereka. Rasa kepercayaan yang terbangun selama sesi ini memberikan ruang bagi peserta untuk berdiskusi dengan lebih terbuka, memperlihatkan antusiasme mereka untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh.

### Sesi Penutupan dan Evaluasi

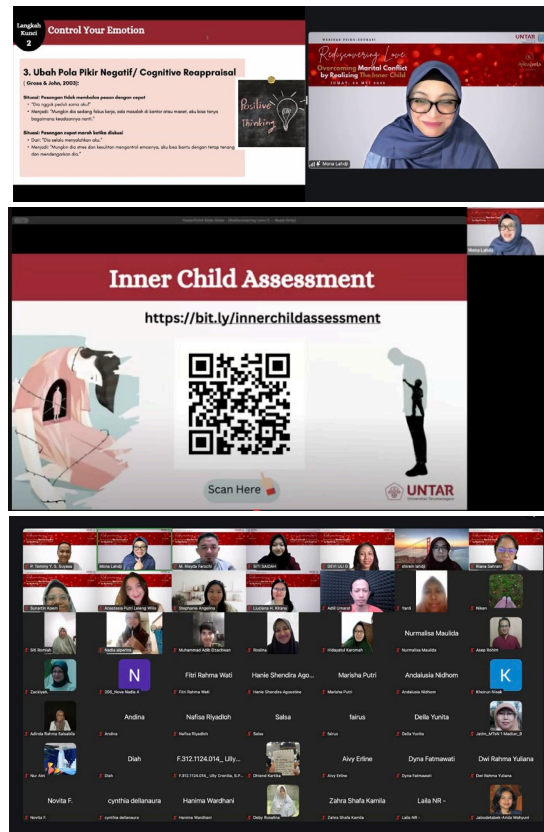
Di akhir sesi, peserta diminta untuk mengisi post-test yang berisi pertanyaan-pertanyaan untuk menilai pemahaman mereka setelah mengikuti webinar. Post-test ini juga berfungsi untuk mengevaluasi seberapa besar dampak dari materi yang telah disampaikan terhadap pemikiran peserta tentang pernikahan mereka. Peserta juga diminta memberikan feedback dan kesan terhadap sesi webinar, yang memungkinkan penyelenggara untuk mendapatkan wawasan tentang pengalaman peserta dan areas of improvement di masa depan. Acara diakhiri dengan penutupan yang disampaikan oleh moderator, dan ucapan terima kasih kepada seluruh peserta atas kehadiran dan partisipasi mereka. Sebagai penutup, peserta yang bertanya diberikan hadiah buku oleh pembicara.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Webinar

Rundown Acara Webinar		
Waktu	Agenda	Deskripsi Kegiatan
19:00 - 19:10 WIB	Opening Session	Pembukaan oleh moderator Dei Uli dan sambutan dari narasumber utama, Dr. Tommy Y. S. Suyasa, serta perkenalan mitra acara PT Andalusia Property.
19:10 - 19:20 WIB	Pengenalan Konsep Konflik Pernikahan	Pengenalan mengenai pentingnya memahami konflik dalam pernikahan dan dampak jangka panjangnya. Data perceraian di Indonesia dan statistik relevansi antara konflik dan perceraian.
19:20 - 19:35 WIB	Materi: Penyebab Konflik Pernikahan	Penjelasan mengenai penyebab konflik pernikahan: komunikasi destruktif, masalah pengasuhan anak, pembagian waktu, masalah finansial, dan hubungan dengan keluarga besar (Gottman & Levenson, 2000). Fokus pada pola negatif yang sering muncul dalam hubungan.
19:35 - 19:50 WIB	Materi: Inner Child dalam Konflik	Menggali konsep 'inner child' yang mempengaruhi hubungan dewasa. Penjelasan tentang bagaimana trauma masa kecil mempengaruhi pola komunikasi dan respons emosional di pernikahan (Jung, 1961; Fitzgerald et al., 2021).
19:50 - 20:10 WIB	Latihan: Self-Assessment Inner Child	Peserta diminta untuk mengisi Childhood Trauma Questionnaire (CTQ) untuk mengukur tingkat pengaruh trauma masa kecil dalam kehidupan dewasa mereka.
20:10 - 20:25 WIB	Materi: Healing Inner Child	Langkah-langkah penyembuhan inner child melalui refleksi diri dan journaling (Fitzgerald et al., 2021). Tips untuk mengenali dan menyembuhkan luka emosional masa kecil yang mengganggu hubungan.
20:25 - 20:40 WIB	Materi: Mengelola Emosi dalam Konflik	Penjelasan mengenai teknik regulasi emosi, termasuk emotional awareness (Gross, 1998), teknik mindfulness (Jerath et al., 2006), dan cognitive reappraisal untuk mengubah pola pikir negatif dalam menghadapi konflik (Gross & John, 2003).
20:40 - 20:50 WIB	Materi: Komunikasi Positif dalam Perkawinan	Mengajarkan teknik komunikasi asertif, termasuk penggunaan 'I-Statements' dan mendengarkan aktif (Gottman, 1999; Rogers, 1951). Penekanan pada penghindaran kritik, penilaian, dan saling menyalahkan dalam berkomunikasi.
20:50 - 21:00 WIB	Q & A Session	Sesi tanya jawab interaktif dengan peserta. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang disampaikan dan berbagi pengalaman mereka terkait konflik pernikahan.
21:00 - 21:20 WIB	Evaluasi dan Penutupan	Peserta diminta mengisi form post-test untuk mengukur perubahan pemahaman mereka setelah mengikuti webinar. Narasumber memberikan rangkuman dan pesan motivasi untuk mengaplikasikan pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari.
21:20 - 21:30 WIB	Door Prize & Sesi Foto Bersama	Pengumuman pemenang door prize dan sesi foto bersama untuk mempererat hubungan antar peserta dan narasumber.



Gambar 4. Dokumentasi Foto Sesi Webinar



Gambar 5 Dokumentasi Foto Sesi Webinar

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melalui webinar "Mengatasi Konflik Pernikahan Dengan Memahami Inner Child" berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yakni memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang penyebab konflik pernikahan yang berakar pada trauma masa kecil atau yang dikenal dengan istilah *inner child*, serta memberi solusi praktis bagi pasangan dalam mengelola konflik mereka. Dengan karakteristik peserta yang beragam, materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta dengan berbagai situasi kehidupan mereka.

## Peningkatan Pemahaman Peserta

Salah satu tujuan utama dari webinar ini adalah untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang penyebab utama konflik pernikahan, yang lebih dari sekadar ketidakcocokan atau masalah finansial. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai topik-topik penting, antara lain:

1. Konsep Inner Child: Sebelum pelatihan, banyak peserta yang belum memahami konsep *inner child*. Setelah mengikuti webinar, sekitar 92,5% peserta melaporkan bahwa mereka kini lebih memahami apa itu *inner child*, bagaimana luka masa kecil

memengaruhi hubungan mereka, serta langkah-langkah yang dapat mereka ambil untuk menyembuhkan luka tersebut. Pemahaman ini sangat penting karena membantu peserta menyadari bahwa banyak dinamika negatif dalam hubungan mereka berasal dari pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan.

2. Peningkatan skill mengatasi konflik pernikahan: Setelah menyimak pemaparan materi selama 2,5 jam dalam webinar, 94,3% peserta merasa mampu mengenali penyebab konflik, bagaimana mengelola emosi, dan memahami cara mengatasi konflik dalam pernikahan.

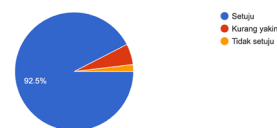
## Tingkat Keterlibatan Peserta dalam Sesi Interaktif

Sesi tanya jawab yang dilakukan selama webinar menunjukkan keterlibatan yang sangat tinggi. Banyak peserta yang aktif bertanya mengenai cara mengelola konflik berulang dalam hubungan mereka, bagaimana mengatasi trauma masa kecil yang selama ini mereka abaikan, serta bagaimana cara berkomunikasi lebih baik dengan pasangan. Beberapa peserta juga mengungkapkan kesulitan dalam berkomunikasi dengan pasangan dan mengelola konflik yang tidak kunjung selesai. Hal ini menunjukkan bahwa webinar ini sangat relevan dengan tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan nyata.

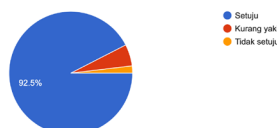
## Evaluasi Dampak Pelatihan Terhadap Perubahan Pemahaman

Hasil post-test menunjukkan bahwa pemahaman peserta tentang bagaimana mengelola konflik dengan pasangan dan pentingnya *self-awareness* serta *healing inner child* meningkat secara signifikan. Sekitar 92,5% peserta merasa lebih memahami mengelola konflik dengan pasangan mereka, dan 94,3% peserta melaporkan mendapatkan pemahaman baru tentang bagaimana pengalaman masa kecil mereka memengaruhi hubungan mereka di masa dewasa. Ini menunjukkan bahwa pelatihan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan teoretis, tetapi juga membawa dampak praktis yang positif dalam kehidupan pasangan.

1. Saya sekarang lebih memahami apa saja penyebab konflik dalam pernikahan, termasuk pengaruh luka batin (inner child) yang belum terselesaikan.  
53 responses

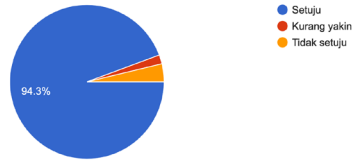


2. Saya menyadari pentingnya mengenali dan menyembuhkan luka batin masa lalu agar hubungan pernikahan lebih sehat dan bahagia.  
53 responses

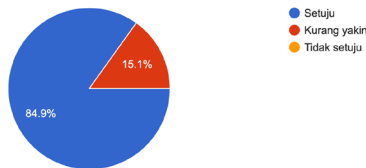


Gambar 6 Hasil Post Test dan Feedback Peserta

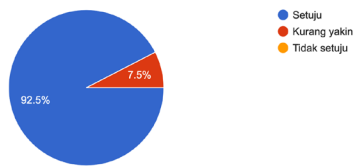
3. Materi webinar membuat saya yakin bahwa persiapan mental dan emosional adalah kunci penting untuk membangun rumah tangga yang kokoh.  
53 responses



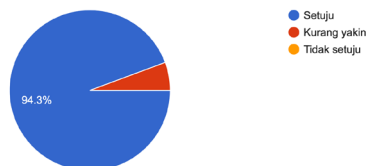
4. Saya merasa lebih mampu mengenali dan mengelola emosi saya agar tidak memicu konflik yang merusak hubungan.  
53 responses



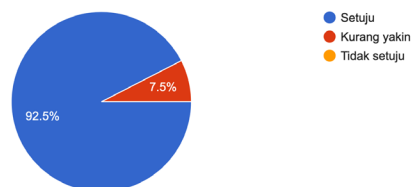
6. Saya merasa lebih siap untuk berkomitmen dan bertumbuh bersama pasangan dalam menghadapi tantangan pernikahan.  
53 responses



7. Webinar ini membuat saya merasa didukung dan diberi bekal agar bisa menjadi pasangan yang lebih dewasa dan pengertian.  
53 responses



9. Penyampaian materi oleh pembicara sangat jelas, menarik, dan membuat saya merasa materi ini sangat relevan dengan kondisi saya dan pasangan.  
53 responses



**Gambar 7 Hasil Post Test dan Feedback Peserta**

Apa bagian materi webinar yang paling berkesan, insightful atau yang dirasakan paling membantu kamu?

Ceritakan alasannya.

40 responses

mengenal inner child dan asertif karena mendapat ilmu untuk lebih bijak dan berlatih menyikapi konflik dan rumus 4.4.6

Pemaparan sangat mudah dipahami, semoga sy diberi kemudahan oleh Allah dlm mengobati negatif inner child

memberi pemahaman ketika kita mengenal orang baru, kita harus menyembuhkan luka sendiri dulu agar tidak menimbulkan pengaruh yang negatif ketika menjalin hubungan yang lebih serius

tips tipsnya

mengatasi masalah

penjelasannya detail dan menggunakan bahasa dan contoh2 sehari2 yang membuat mudah di pahami

Bagussss banggettt

Materi webinar "Rediscovering Love: Overcoming Marital Conflict with Inner Child Healing" yang paling

Apa bagian materi webinar yang paling berkesan, insightful atau yang dirasakan paling membantu kamu?

Ceritakan alasannya.

40 responses

Materi webinar "Rediscovering Love: Overcoming Marital Conflict with Inner Child Healing" yang paling berkesan adalah penekanan pada pentingnya menyembuhkan luka masa kecil untuk memperbaiki hubungan. Insightful-nya adalah bagaimana memahami reaksi emosional pasangan dapat membantu mengatasi konflik. Ini sangat membantu dalam menciptakan komunikasi yang lebih baik dan saling pengertian.

Pembagian otak dan cara kerjanya

Cara mengenali inner child, sangat membantu mengenali diri kita apakah masih ada luka batin atau tidak

Apa pesan atau harapan yang ingin disampaikan kepada pembicara atau penyelenggara webinar?

40 responses

sehat selalu dan bahagia jiwa raga pemateri, hebaat! terimakasih ilmunya

sangat baik

Acara ini materinya sangat bermanfaat untuk yang sedang bermasalah atau yang belum bermasalah

Semoga webibar selanjutnya lebih menarik lagi

Materinya sangat baik

terimakasih atas ilmunya sangat bermangsst

BarakaAllahufiikum ....

Terima kasih, webinarnya sangat bagus dan insightful sekali, lagunya juga cocok

Terima kasih atas ilmunya yang sangat bermanfaat

## Gambar 8 Hasil Post Test dan Feedback Peserta

### KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil dari pelaksanaan webinar psikoedukasi "Rediscovering Love: mengatasi konflik pernikahan dengan memahami inner child" dalam rangka Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menunjukkan bahwa berhasil mencapai tujuannya. Webinar ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang penyebab konflik pernikahan yang berakar pada trauma masa kecil dan pentingnya pengelolaan emosi dalam membangun hubungan yang sehat. Selain itu, peserta mengalami peningkatan kesadaran diri yang signifikan, membuka jalan bagi mereka untuk memperbaiki komunikasi dan stabilitas hubungan mereka dalam jangka panjang.

Keterlibatan peserta yang tinggi dalam diskusi juga menunjukkan relevansi dan dampak positif dari materi yang disampaikan.

Program ini berhasil memberikan intervensi psiko-edukatif yang bermanfaat dan praktis, yang memungkinkan peserta untuk menghadapi tantangan dalam pernikahan mereka dengan pemahaman yang lebih baik mengenai inner child dan dinamika konflik pernikahan. Evaluasi yang dilakukan setelah webinar menunjukkan bahwa peserta merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan emosional dalam hubungan mereka, yang menunjukkan bahwa pelatihan ini tidak hanya memberi pemahaman teoretis, tetapi juga mendorong perubahan yang nyata dan aplikatif dalam kehidupan mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602-626. <https://doi.org/10.1177/0192513X03024005002>
- Amelia, C., & Sahrani, R. (2023). Peranan self-esteem sebagai mediator dalam hubungan anxious attachment dan life satisfaction pada emerging adulthood. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 128-139. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27319>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Statistical report on divorce rates in Indonesia: 2020-2022*. BPS Indonesia
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., & Foote, J. (1998). *Childhood Trauma Questionnaire: A retrospective self-report (CTQ)*. The Psychological Corporation..
- Bowlby, J. (1969). *Attachment* (Vol. 1). Basic Books.
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (2011). *Assessment of marital conflict: The McMaster model*. In P. K. Kerig (Ed.), *Handbook of family assessment* (pp. 91-116). Routledge.
- Choi, H., & Marks, N. F. (1987). Marital Conflict Index. PsycTESTS. <https://doi.org/10.1037/t07174-000>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Fitzgerald, M., & Esplin, J. A. (2023). Marital quality as a mechanism linking childhood abuse to mental health. *Journal of Family Issues*, 44(6), 1488-1507. <https://doi.org/10.1177/0192513X211059831>
- Fitzgerald, M., Hamstra, C., & Spuhler, B. (2021). The intersection of childhood maltreatment and marriage: Implications for adult's health. *Journal of Family Issues*, 42(11), 2589-2608. <https://doi.org/10.1177/0192513X2098844505>
- Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. Simon & Schuster.
- Gottman, J. M. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Harmony.

- Hudson, J. L., & Fraley, R. C. (as cited in Amelia, R., & Sahrani, I. (2023). The relationship between childhood trauma and attachment style in adulthood. *Journal of Attachment*, 31(1), 66–80.
- Jung, C. G. (1961). *Memories, dreams, reflections* (R. Winston & C. Winston, Trans.). Pantheon Books.
- Kong, Y., Jang, S., & Lee, H. (2023). Persistent marital conflict and its impact on emotional detachment and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Family Relations*, 72(1), 84-102. <https://doi.org/10.1111/jfr.12456>
- Mutum, L., & Bhambri, S. (2024). Effects of childhood trauma on emotional attachment and romantic relationships in adults: A correlational study. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(5), 651-665.
- Shahzad, A., Bilal, M., Arif, A., & Rekan, R. (2024). Childhood trauma and adult attachment style: Implications for marital satisfaction. *Journal of Family and Marriage Studies*, 15(2), 55–70. <https://doi.org/10.1177/0192513X23245679>
- Whisman, M. A. (2006). Childhood trauma and adult attachment in predicting relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 400–413. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.400>
- Zamir, O. (2021). The impact of childhood maltreatment on romantic relationships in adulthood: A meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(4), 792–805. <https://doi.org/10.1177/1524838019888883>