

PENGARUH PENGALAMAN EMOSIONAL MASA KANAK-KANAK TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL

Oleh:

Ni Putu Ayu Artati Dewi¹

Universitas Udayana

Alamat: JL. P.B. Sudirman, Dangin Puri Klod, Kec. Denpasar Bar., Kota Denpasar, Bali (80232).

Korespondensi Penulis: artatidewi22@gmail.com.

Abstract. Childhood emotional experiences play a crucial role in shaping emotional regulation and behavioral patterns in adulthood, including tendencies toward consumptive behavior. One concept that explains the continuity of these experiences is the inner child, which represents an individual's emotional needs and psychological experiences during childhood. This study aims to analyze the influence of Inner child wounds on consumptive behavior in early adulthood through Self-reward practices. This research employs a qualitative approach using a phenomenological method. The research subjects consist of seven early adults aged 22–25 years, selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and limited observations to explore participants' childhood emotional experiences, Self-reward practices, and consumption patterns. Data analysis was conducted thematically through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings indicate that Inner child wounds resulting from unmet emotional needs during childhood encourage early adults to seek external emotional fulfillment. Self-reward practices, particularly in the form of material consumption, are used as an emotional regulation strategy that provides temporary satisfaction. However, repeated Self-reward practices without adaptive emotional management contribute to the development of consumptive behavior. This study implies the importance of understanding Inner child wounds and developing

PENGARUH PENGALAMAN EMOSIONAL MASA KANAK-KANAK TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL

more adaptive strategies for fulfilling emotional needs to prevent excessive consumptive behavior in early adulthood.

Keywords: *Early Adulthood, Inner Child, Consumptive Behavior, Self-Reward.*

Abstrak. Pengalaman emosional masa kanak-kanak memiliki peran penting dalam membentuk regulasi emosi dan pola perilaku individu di masa dewasa, termasuk kecenderungan perilaku konsumtif. Salah satu konsep yang menjelaskan keberlanjutan pengalaman tersebut adalah inner child, yang merepresentasikan kebutuhan emosional dan pengalaman psikologis individu pada masa kanak-kanak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pengalaman luka *Inner child* terhadap perilaku konsumtif pada individu dewasa awal melalui praktik self-reward. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Subjek penelitian terdiri dari tujuh individu dewasa awal berusia 22–25 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi terbatas untuk menggali pengalaman emosional masa kanak-kanak, praktik self-reward, serta pola konsumsi informan. Analisis data dilakukan secara tematik melalui proses reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa luka *Inner child* yang berasal dari kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi pada masa kanak-kanak mendorong individu dewasa awal mencari pemenuhan emosional secara eksternal. Praktik self-reward, khususnya dalam bentuk konsumsi material, digunakan sebagai strategi regulasi emosi yang memberikan kepuasan sesaat. Namun, praktik *Self-reward* yang dilakukan secara berulang tanpa pengelolaan emosi yang adaptif berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku konsumtif. Penelitian ini mengimplikasikan pentingnya pemahaman terhadap luka *Inner child* dan pengembangan strategi pemenuhan kebutuhan emosional yang lebih adaptif untuk mencegah perilaku konsumtif yang berlebihan pada individu dewasa awal.

Kata Kunci: Dewasa Awal, *Inner Child*, Perilaku Konsumtif, *Self-Reward*.

LATAR BELAKANG

Perkembangan manusia merupakan proses yang berlangsung secara berkelanjutan sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik dan tugas perkembangan yang berbeda, namun pengalaman pada tahap awal kehidupan, khususnya masa kanak-kanak, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan kepribadian, regulasi emosi, serta pola perilaku individu di masa dewasa. Pengalaman emosional yang diperoleh anak melalui interaksi dengan lingkungan pengasuhan berperan penting dalam membentuk cara individu memaknai diri, orang lain, dan dunia sekitarnya.¹

Salah satu konsep yang digunakan untuk menjelaskan keberlanjutan pengalaman emosional masa kanak-kanak ke dalam kehidupan dewasa adalah *inner child*. *Inner child* merujuk pada representasi aspek emosional, kebutuhan afeksi, serta pengalaman psikologis individu pada masa kanak-kanak yang tersimpan dan tetap memengaruhi fungsi psikologis di kemudian hari. *Inner child* terbentuk melalui pengalaman pengasuhan, kualitas hubungan dengan figur signifikan, serta sejauh mana kebutuhan emosional dasar anak—seperti rasa aman, penerimaan, perhatian, dan validasi emosi—terpenuhi. Ketika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, individu dapat mengalami luka emosional (*Inner child wounds*) yang terbawa hingga dewasa.²

Luka *Inner child* tidak semata-mata berkaitan dengan kurangnya pemenuhan kebutuhan material, seperti tidak dibelikan barang tertentu pada masa kanak-kanak, melainkan lebih pada ketidakmampuan lingkungan pengasuhan dalam memenuhi kebutuhan emosional anak. Pola asuh yang dingin, kurang responsif, penuh tuntutan, atau kasih sayang yang bersyarat dapat menyebabkan anak merasa diabaikan, tidak dihargai, atau tidak cukup berharga. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat membentuk pola emosi dan perilaku yang kurang adaptif, terutama dalam cara individu mengelola emosi dan memenuhi kebutuhan psikologisnya di masa dewasa.³

Fase dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, dengan beberapa literatur memperluas hingga usia 30

¹ Munthe, M. V., Panjaitan, R., ivo Julius, F., Sitorus, B. O., & Situmeang, H. (2024). Perkembangan Masa Anak-Anak, Kanak-Kanak, Remaja, dan Dewasa. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 792-782.

² Munthe, S., & Batubara, A. S. (2024). *INNER CHILD*. CV. DOTPLUS Publisher.

³ Dewi, E. M. P., Putri, R. F. D., Sulistiawati, S., Musdalifa, M., Syam, U., Safaruddin, N. U., & Dwianri, N. J. P. (2023). Mengenali Inner Child Untuk Berdamai dengan Luka Masa Kecil. *Madaniya*, 4(2), 640-648.

PENGARUH PENGALAMAN EMOSIONAL MASA KANAK-KANAK TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL

tahun. Tahap ini ditandai dengan meningkatnya tuntutan kemandirian emosional, sosial, dan finansial. Individu dewasa awal mulai mengambil keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, relasi interpersonal, serta pengelolaan keuangan. Selain itu, dewasa awal juga merupakan periode transisi yang rentan terhadap tekanan psikologis akibat penyesuaian terhadap peran dan tanggung jawab baru, sehingga individu dituntut untuk mampu mengelola emosi dan kebutuhan psikologisnya secara mandiri.⁴

Dalam upaya memenuhi kebutuhan emosional tersebut, individu dewasa awal dapat menunjukkan berbagai bentuk perilaku, salah satunya adalah perilaku konsumtif. Perilaku konsumtif tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan fungsional, tetapi juga oleh dorongan emosional, seperti keinginan untuk memperoleh rasa nyaman, aman, dihargai, dan puas secara psikologis. Konsumsi dalam konteks ini dapat berfungsi sebagai sarana pelarian emosi atau mekanisme kompensasi ketika individu mengalami kekosongan emosional atau ketidakpuasan psikologis.⁵ Luka *Inner child* yang tidak terselesaikan berpotensi mendorong individu dewasa awal untuk mencari pemenuhan emosional secara eksternal, termasuk melalui aktivitas konsumsi. Ketidakmampuan dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif dapat meningkatkan kecenderungan perilaku impulsif dan konsumtif. Dengan demikian, *Inner child* dapat dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap tingkat perilaku konsumtif pada individu dewasa awal.

Adapun subjek dalam penelitian ini merupakan individu dewasa awal yang berada pada rentang usia 22–25 tahun. Rentang usia tersebut dipilih karena fase dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan kemandirian emosional, kemampuan pengambilan keputusan, serta penyesuaian terhadap berbagai peran sosial, akademik, dan pekerjaan. Pada fase ini, individu mulai mengelola kebutuhan emosional dan psikologisnya secara mandiri, sehingga pengalaman emosional masa kanak-kanak berpotensi kembali muncul dan memengaruhi pola perilaku di masa

⁴ Nasution, F., Wibowo, A., Nasution, T. M. S., & Edith, I. R. (2024). Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa dan Manula, Kondisi Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* | E-ISSN: 3063-1467, 1(3), 108-114.

⁵ Andadini, T. A. S., & Darmawanti, I. (2023). Perilaku konsumtif ditinjau dari celebrity worship syndrome pada komunitas NCTZEN dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 268-286.

dewasa. Sampel dalam penelitian ini terdiri atas tujuh orang informan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria utama yaitu individu yang berada pada rentang usia dewasa awal dan bersedia mengungkapkan pengalaman emosional masa kanak-kanak serta cara pemenuhan kebutuhan emosional di masa dewasa. Pemilihan teknik purposive sampling dilakukan untuk memperoleh data yang mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian, khususnya terkait pengalaman luka *Inner child* dan praktik self-reward. Subjek penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai dinamika pengalaman emosional masa kanak-kanak dan implikasinya terhadap pemenuhan kebutuhan emosional serta perilaku konsumtif pada individu dewasa awal. Adapun subjek penelitian ini antara lain:

Tabel 1. Data Informan Penelitian

No.	Nama Informan	Umur
1	Desak Ayu Nyoman Adelya Parmita	22 tahun
2	Ni Kadek Mitha Aristina	22 tahun
3	Ni Kadek Ratih Artaningrum	22 tahun
4	Ni Komang Ani Triadinda Putri	23 tahun
5	I Ketut Arta Putra Yasa Bhayangkara	22 tahun
6	I Gusti Lanang Arya Dwirastra	23 tahun
7	I Putu Ardy Artha Mahaendra	23 tahun

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Inner child* terhadap tingkat perilaku konsumtif pada individu dewasa awal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi perkembangan dan perilaku konsumen, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran pengalaman emosional masa kanak-kanak dalam membentuk perilaku konsumsi di masa dewasa.

KAJIAN TEORITIS

Adapun teori yang digunakan dalam menganalisis penelitian ini adalah sebagai berikut:

PENGARUH PENGALAMAN EMOSIONAL MASA KANAK-KANAK TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL

Inner Child

Inner child merupakan konsep psikologis yang menggambarkan representasi pengalaman emosional individu pada masa kanak-kanak yang tersimpan dalam diri hingga dewasa. Konsep ini mencakup kebutuhan afeksi, rasa aman, penerimaan, serta validasi emosi yang diperoleh individu melalui lingkungan pengasuhan dan interaksi dengan figur signifikan pada masa kanak-kanak.⁶ Pengalaman-pengalaman tersebut membentuk pola emosi, cara berpikir, serta respons perilaku individu di tahap perkembangan selanjutnya. *Inner child* terbentuk melalui sejauh mana kebutuhan emosional dasar anak terpenuhi. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, individu dapat mengalami luka emosional (*Inner child wounds*). Luka *Inner child* tidak semata-mata berkaitan dengan kurangnya pemenuhan kebutuhan material, melainkan lebih pada ketidakmampuan lingkungan pengasuhan dalam memberikan afeksi, perhatian, rasa aman, serta pengakuan terhadap emosi anak. Pola asuh yang tidak responsif, kasih sayang yang bersyarat, atau penolakan emosi dapat menyebabkan anak menginternalisasi perasaan tidak berharga atau tidak cukup baik.

Dalam kehidupan dewasa, luka *Inner child* dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi dan mengontrol impuls. Individu dengan luka *Inner child* cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali kebutuhan emosionalnya secara adaptif, sehingga berpotensi mencari pemenuhan kebutuhan tersebut melalui cara-cara eksternal. Salah satu bentuk pemenuhan tersebut dapat muncul dalam perilaku konsumtif, di mana aktivitas konsumsi digunakan sebagai sarana kompensasi emosional untuk memperoleh rasa nyaman, aman, atau kepuasan diri.

Self-Reward

Self-reward merupakan bentuk pemberian penghargaan kepada diri sendiri sebagai respons atas pencapaian, usaha, atau kondisi emosional tertentu. Dalam konteks psikologis, *Self-reward* berfungsi sebagai mekanisme penguatan diri (*self-reinforcement*)

⁶ Sari, N. N., Satria, I. B., Fauzan, R. T., & Syam, H. (2025). Mengenal Inner Child: Jejak Masa Lalu Yang Membentuk Kepribadian. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 606-619.

yang dapat meningkatkan motivasi dan perasaan positif terhadap diri sendiri. ⁷*Self-reward* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, baik yang bersifat non-material maupun material, seperti membeli barang, menikmati hiburan, atau memberikan waktu istirahat bagi diri sendiri. Pada individu dewasa awal, praktik *Self-reward* sering digunakan sebagai cara untuk mengelola stres dan tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik, pekerjaan, maupun kehidupan sosial. Namun, *Self-reward* dapat menjadi tidak adaptif ketika dilakukan secara berlebihan atau tidak terkontrol. Dalam kondisi tersebut, *Self-reward* cenderung diwujudkan dalam bentuk konsumsi impulsif atau berlebihan yang tidak lagi didasarkan pada kebutuhan fungsional, melainkan pada dorongan emosional sesaat.

Self-reward memiliki keterkaitan dengan konsep inner child, khususnya ketika individu menggunakan konsumsi sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi pada masa kanak-kanak. Individu dengan luka *Inner child* dapat memaknai *Self-reward* sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan afeksi dan validasi diri yang sebelumnya tidak diperoleh. Akibatnya, perilaku *Self-reward* melalui konsumsi berpotensi meningkatkan kecenderungan perilaku konsumtif, terutama ketika individu mengalami stres atau ketidaknyamanan emosional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif individu dewasa awal terkait inner child, self-reward, dan kecenderungan perilaku konsumtif. Subjek penelitian merupakan individu berusia 18–25 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi terbatas guna menggali makna pengalaman emosional masa kanak-kanak, praktik self-reward, serta pola konsumsi subjek. Analisis data dilakukan secara tematik melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan menjaga keabsahan data melalui teknik triangulasi sumber.

⁷ Renata, O., Nazori, A. K., Auditra, N. K. N., Handayani, A. Z., & Sufansya, S. W. (2025). Pengaruh Kebiasaan Self-Reward Terhadap Kondisi Keuangan Pribadi Mahasiswa. *Ar-Rasyid: Jurnal Publikasi Penelitian Ilmiah*, 1(6), 193-200.

PENGARUH PENGALAMAN EMOSIONAL MASA KANAK-KANAK TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman Luka *Inner child* Pada Individu Dewasa Awal Dalam Konteks Pemenuhan Kebutuhan Emosional

Pengalaman luka *Inner child* pada individu dewasa awal muncul sebagai dampak dari kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi secara optimal pada masa kanak-kanak. Kebutuhan emosional tersebut meliputi rasa aman, afeksi, perhatian, dan validasi emosi yang seharusnya diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan pengasuhan.⁸ Ketika kebutuhan tersebut diabaikan atau dipenuhi secara tidak konsisten, individu cenderung menginternalisasi perasaan tidak dihargai, tidak cukup berharga, atau tidak aman secara emosional. Pengalaman ini kemudian membentuk pola emosi dan cara individu memaknai diri serta hubungannya dengan lingkungan sosial.

Pada fase dewasa awal, luka *Inner child* yang belum terselesaikan cenderung kembali muncul seiring dengan meningkatnya tuntutan kemandirian emosional. Individu dewasa awal dihadapkan pada kewajiban untuk mengelola emosi dan memenuhi kebutuhan psikologisnya secara mandiri, tanpa ketergantungan penuh pada figur pengasuh. Kondisi ini dapat memicu perasaan kosong, cemas, atau tidak aman, terutama ketika individu menghadapi tekanan akademik, pekerjaan, maupun relasi interpersonal. Ketidakmampuan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi secara adaptif menjadi salah satu karakteristik dari luka *Inner child* yang dialami.

Luka *Inner child* pada individu dewasa awal tidak selalu dimaknai sebagai pengalaman kekurangan material pada masa kanak-kanak, melainkan lebih pada kurangnya kehadiran emosional dari lingkungan pengasuhan. Individu dapat tumbuh dalam kondisi kebutuhan fisik yang tercukupi, namun tetap mengalami kekosongan emosional akibat minimnya perhatian, afeksi, atau pengakuan terhadap perasaan mereka. Pengalaman tersebut membentuk kebutuhan emosional yang tidak tersalurkan secara sehat dan berpotensi memengaruhi pola perilaku individu dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut di masa dewasa.

⁸ Yusmi, R., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child dan Trauma Masa Lalu. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 15-15.

Dalam konteks pemenuhan kebutuhan emosional, individu dewasa awal dengan luka *Inner child* cenderung mencari bentuk pemenuhan eksternal sebagai pengganti kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi.⁹ Upaya tersebut dilakukan sebagai mekanisme untuk memperoleh rasa nyaman, aman, dan diterima secara psikologis. Namun, pemenuhan kebutuhan emosional yang dilakukan tanpa kesadaran terhadap sumber luka dapat bersifat sementara dan tidak berkelanjutan, sehingga individu terus mengulang pola pencarian kepuasan emosional melalui cara-cara tertentu.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman luka *Inner child* pada individu dewasa awal umumnya berkaitan dengan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi secara optimal pada masa kanak-kanak. Informan pertama, Desak Ayu Nyoman Adelya Parmita, menggambarkan bahwa kurangnya perhatian emosional dari orang tua membuatnya terbiasa memendam perasaan sejak kecil. Kondisi tersebut membentuk perasaan tidak nyaman dalam mengekspresikan emosi hingga dewasa, terutama ketika menghadapi tekanan atau konflik interpersonal. Informan kedua, Ni Kadek Mitha Aristina, mengungkapkan pengalaman masa kecil yang ditandai dengan minimnya validasi emosi. Ia merasa bahwa perasaan sedih atau kecewa sering kali dianggap berlebihan, sehingga ia belajar untuk mengabaikan kebutuhan emosionalnya sendiri. Pada fase dewasa awal, hal ini memunculkan kesulitan dalam mengenali perasaan dan kebutuhan emosional secara sadar.

Selanjutnya, Ni Kadek Ratih Artaningrum menjelaskan bahwa meskipun kebutuhan materialnya terpenuhi sejak kecil, ia merasakan kekosongan emosional akibat kurangnya kehadiran orang tua secara psikologis. Kondisi ini membentuk perasaan kesepian yang terus terbawa hingga dewasa, terutama ketika menghadapi situasi yang menuntut dukungan emosional. Informan Ni Komang Ani Triadinda Putri menuturkan bahwa pengalaman sering dibandingkan dengan anak lain pada masa kanak-kanak membuatnya menginternalisasi perasaan tidak cukup baik. Luka emosional tersebut memengaruhi cara ia memandang diri sendiri dan memunculkan kebutuhan akan penerimaan eksternal sebagai bentuk kompensasi emosional di masa dewasa.

Informan I Ketut Arta Putra Yasa Bhayangkara menjelaskan bahwa masa kecil yang penuh tuntutan tanggung jawab membuatnya kehilangan kesempatan untuk

⁹ Salma, A. M. (2024). *Analisis Inner Child dari Pola Asuh Orang Tua Terhadap Anak yang Mengalami Broken Home pada Fase Dewasa Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

PENGARUH PENGALAMAN EMOSIONAL MASA KANAK-KANAK TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL

memperoleh afeksi yang memadai. Akibatnya, ia tumbuh dengan kecenderungan mengabaikan kebutuhan emosional diri sendiri dan baru menyadarinya ketika memasuki fase dewasa awal. Selanjutnya, I Gusti Lanang Arya Dwirastra mengungkapkan bahwa pengalaman konflik keluarga yang tidak terselesaikan pada masa kanak-kanak membentuk rasa tidak aman secara emosional. Perasaan tersebut muncul kembali pada dewasa awal, terutama ketika ia menghadapi situasi yang memicu ketidakpastian atau tekanan emosional. Terakhir, I Putu Ardy Artha Mahaendra menyampaikan bahwa kurangnya komunikasi emosional dalam keluarga membuatnya kesulitan memahami dan mengekspresikan perasaan. Ia cenderung mencari pemenuhan emosional melalui cara-cara eksternal sebagai upaya mengatasi kekosongan emosional yang dirasakan sejak kecil.

Dengan demikian, pengalaman luka *Inner child* pada individu dewasa awal menunjukkan bahwa kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi pada masa kanak-kanak memiliki peran penting dalam membentuk dinamika emosional di masa dewasa. Pemahaman terhadap luka *Inner child* menjadi penting sebagai langkah awal untuk membantu individu dewasa awal mengenali kebutuhan emosionalnya secara lebih adaptif dan mengembangkan strategi pemenuhan kebutuhan yang lebih sehat.

Praktik *Self-reward* Berperan Dalam Membentuk Perilaku Konsumtif Pada Individu Dewasa Awal

Praktik *Self-reward* pada individu dewasa awal merupakan strategi subjektif yang digunakan untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri sebagai respons terhadap pencapaian, usaha, maupun kondisi emosional tertentu. Dalam fase dewasa awal, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, pekerjaan, dan relasi sosial yang menuntut kemampuan regulasi emosi secara mandiri. *Self-reward* kemudian dipersepsikan sebagai cara yang cepat dan mudah untuk memperoleh perasaan positif, seperti senang, lega, dan dihargai, terutama ketika individu mengalami tekanan atau kelelahan emosional.¹⁰

¹⁰ Nisa, N. H., & Ramanda, P. (2025). Urgensi Self Reward Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 23(1), 49-59.

Pada praktiknya, *Self-reward* sering diwujudkan dalam bentuk konsumsi material, seperti membeli barang, makanan, atau hiburan. Konsumsi tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan fungsional, tetapi juga sebagai sarana regulasi emosi. Aktivitas membeli memberikan sensasi kontrol, kepuasan sesaat, dan peningkatan suasana hati yang bersifat sementara. Kondisi ini membuat *Self-reward* melalui konsumsi menjadi strategi yang berulang, terutama ketika individu belum memiliki mekanisme pengelolaan emosi yang adaptif.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tujuh informan dewasa awal, ditemukan bahwa praktik *Self-reward* merupakan strategi yang umum digunakan untuk merespons kondisi emosional tertentu, terutama setelah menghadapi tekanan akademik, pekerjaan, maupun persoalan relasi sosial. Informan pertama, Desak Ayu Nyoman Adelya Parmita, menjelaskan bahwa ia kerap memberikan *Self-reward* dalam bentuk membeli barang atau makanan setelah mengalami kelelahan emosional. Aktivitas konsumsi tersebut dipersepsikan sebagai cara cepat untuk memperoleh perasaan senang dan dihargai atas usaha yang telah dilakukan, meskipun kepuasan yang dirasakan bersifat sementara.

Pengalaman serupa diungkapkan oleh Ni Kadek Mitha Aristina, yang memaknai *Self-reward* sebagai bentuk pelarian dari stres dan tekanan emosional. Informan ini cenderung melakukan pembelian impulsif ketika merasa lelah secara mental. Konsumsi tidak lagi dipertimbangkan berdasarkan kebutuhan, melainkan didorong oleh keinginan untuk segera memperbaiki suasana hati dan memperoleh rasa nyaman. Selanjutnya, Ni Kadek Ratih Artaningrum mengungkapkan bahwa *Self-reward* menjadi cara utama untuk mengatasi perasaan tidak puas dan kelelahan emosional. Ia mengaitkan aktivitas membeli dengan perasaan kontrol atas diri sendiri, di mana konsumsi memberikan sensasi mampu menentukan kebahagiaan secara instan. Pola ini kemudian berkembang menjadi kebiasaan yang berulang, terutama saat menghadapi tekanan yang serupa.

Informan Ni Komang Ani Triadinda Putri menuturkan bahwa praktik *Self-reward* yang dilakukannya sering kali dipicu oleh kebutuhan akan validasi emosional. Konsumsi material digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kepercayaan diri dan perasaan berharga. Dalam konteks ini, *Self-reward* tidak hanya berfungsi sebagai apresiasi diri, tetapi juga sebagai upaya kompensasi atas kebutuhan emosional yang dirasakan belum terpenuhi. Sementara itu, I Ketut Arta Putra Yasa Bhayangkara memandang *Self-reward* sebagai bentuk penghargaan diri setelah melewati tekanan dan tuntutan tanggung jawab.

PENGARUH PENGALAMAN EMOSIONAL MASA KANAK-KANAK TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL

Ia mengakui bahwa konsumsi menjadi pilihan yang paling mudah dan cepat untuk memperoleh rasa lega. Namun, praktik tersebut cenderung dilakukan secara impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, sehingga memperkuat pola perilaku konsumtif.

Pengalaman I Gusti Lanang Arya Dwirastra menunjukkan bahwa *Self-reward* juga berkaitan dengan upaya pembentukan identitas diri. Informan ini menggunakan konsumsi sebagai cara untuk menegaskan nilai diri dan memperoleh pengakuan sosial. Dalam hal ini, konsumsi tidak hanya memenuhi kebutuhan emosional pribadi, tetapi juga berfungsi sebagai simbol pencapaian dan penerimaan dalam lingkungan sosial. Terakhir, I Putu Ardy Artha Mahaendra mengungkapkan bahwa *Self-reward* menjadi mekanisme utama dalam mengelola emosi negatif yang muncul akibat tekanan sehari-hari. Ia cenderung mengulang praktik konsumsi karena memberikan kepuasan emosional sesaat. Namun, kepuasan tersebut tidak bertahan lama, sehingga mendorong perilaku konsumtif yang berulang sebagai respons terhadap emosi yang tidak nyaman.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa seiring waktu, praktik *Self-reward* yang berulang dapat membentuk pola perilaku konsumtif. Individu dewasa awal mulai mengasosiasikan perasaan tidak nyaman—seperti stres, kecewa, atau lelah—with kebutuhan untuk melakukan konsumsi sebagai bentuk pelarian emosional. Perilaku konsumtif ini ditandai dengan pembelian impulsif, kurangnya pertimbangan terhadap kebutuhan dan konsekuensi, serta kecenderungan untuk mengulangi konsumsi meskipun kepuasan yang diperoleh bersifat sementara. Dalam konteks ini, konsumsi tidak lagi menjadi pilihan rasional, melainkan respons emosional.

Keterkaitan antara *Self-reward* dan perilaku konsumtif menjadi semakin kuat ketika individu dewasa awal memiliki luka *Inner child* yang belum terselesaikan. Luka *Inner child* yang berasal dari kebutuhan emosional masa kanak-kanak yang tidak terpenuhi dapat memengaruhi cara individu memaknai self-reward. *Self-reward* tidak hanya dipandang sebagai bentuk apresiasi diri, tetapi juga sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan afeksi, penerimaan, dan validasi yang sebelumnya tidak diperoleh. Dengan demikian, konsumsi menjadi sarana kompensasi emosional yang menggantikan pemenuhan kebutuhan emosional yang lebih mendasar.

Selain itu, praktik *Self-reward* yang berorientasi pada konsumsi juga berkaitan dengan pembentukan identitas diri pada dewasa awal. Individu dapat menggunakan konsumsi sebagai cara untuk menegaskan nilai diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperoleh pengakuan sosial. Namun, ketika identitas diri dibangun melalui konsumsi, individu menjadi rentan terhadap ketergantungan pada *Self-reward* berbasis material. Hal ini memperkuat pola perilaku konsumtif dan menghambat perkembangan strategi pemenuhan kebutuhan emosional yang lebih adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman luka *Inner child* pada individu dewasa awal berakar pada kebutuhan emosional masa kanak-kanak yang tidak terpenuhi secara optimal, seperti kurangnya afeksi, perhatian, dan validasi emosi, yang kemudian memengaruhi dinamika emosional di masa dewasa. Luka emosional tersebut mendorong individu dewasa awal untuk mencari pemenuhan kebutuhan emosional melalui mekanisme eksternal, salah satunya melalui praktik self-reward. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa *Self-reward* yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi material berperan sebagai strategi regulasi emosi yang cepat dan instan, namun bersifat sementara. Ketika praktik *Self-reward* dilakukan secara berulang tanpa pengelolaan emosi yang adaptif, perilaku konsumtif cenderung terbentuk sebagai respons emosional terhadap stres, kelelahan, dan kebutuhan akan validasi diri. Dengan demikian, keterkaitan antara luka *Inner child* dan praktik *Self-reward* menunjukkan bahwa perilaku konsumtif pada dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh faktor rasional, tetapi juga merupakan manifestasi dari upaya pemenuhan kebutuhan emosional yang belum terselesaikan.

PENGARUH PENGALAMAN EMOSIONAL MASA KANAK-KANAK TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF PADA DEWASA AWAL

DAFTAR REFERENSI

Buku

Munthe, S., & Batubara, A. S. (2024). *INNER CHILD*. CV. DOTPLUS Publisher.

Jurnal

- Andadini, T. A. S., & Darmawanti, I. (2023). Perilaku konsumtif ditinjau dari celebrity worship syndrome pada komunitas NCTZEN dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 268-286.
- Dewi, E. M. P., Putri, R. F. D., Sulistiawati, S., Musdalifa, M., Syam, U., Safaruddin, N. U., & Dwianri, N. J. P. (2023). Mengenali *Inner child* Untuk Berdamai dengan Luka Masa Kecil. *Madaniya*, 4(2), 640-648.
- Munthe, M. V., Panjaitan, R., ivo Julius, F., Sitorus, B. O., & Situmeang, H. (2024). Perkembangan Masa Anak-Anak, Kanak-Kanak, Remaja, dan Dewasa. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 792-782.
- Nasution, F., Wibowo, A., Nasution, T. M. S., & Edith, I. R. (2024). Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa dan Manula, Kondisi Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan| E-ISSN: 3063-1467*, 1(3), 108-114.
- Nisa, N. H., & Ramanda, P. (2025). Urgensi Self Reward Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 23(1), 49-59.
- Renata, O., Nazori, A. K., Auditra, N. K. N., Handayani, A. Z., & Sufansya, S. W. (2025). Pengaruh Kebiasaan *Self-reward* Terhadap Kondisi Keuangan Pribadi Mahasiswa. *Ar-Rasyid: Jurnal Publikasi Penelitian Ilmiah*, 1(6), 193-200.
- Sari, N. N., Satria, I. B., Fauzan, R. T., & Syam, H. (2025). Mengenal Inner Child: Jejak Masa Lalu Yang Membentuk Kepribadian. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 606-619.
- Yusmi, R., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin *Inner child* dan Trauma Masa Lalu. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 15-15.

Skripsi, Tesis, Disertasi

Salma, A. M. (2024). *Analisis Inner child dari Pola Asuh Orang Tua Terhadap Anak yang Mengalami Broken Home pada Fase Dewasa Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).