



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI MUHASABAH DIRI UNTUK MENGATASI
INNER CHILD PADA SEORANG PEREMPUAN DI
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos.)

Oleh:

Nabilatul Bilqis Annida

NIM: 04040320095

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2024

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabilatul Bilqis Annida
NIM : 04040320095
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Terapi Muhasabah Diri Untuk Mengatasi *Inner child* Pada Seorang Perempuan Di Surabaya adalah benar merupakan karya sendiri. hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 28 Mei 2024
Yang membuat pernyataan,



Nabilatul Bilqis Annida
NIM: 04040320095

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.

Nama : Nabilatul Bilqis Annida
NIM : 04040320095
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi Muhasabah Diri Untuk Mengatasi
Inner child Pada Seorang Perempuan Di
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 29 Mei 2024
Pembimbing



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP : 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Muhasabah Diri Untuk Mengatasi *Inner child* Pada
Seorang Perempuan Di Surabaya

Disusun Oleh:

Nabilatul Bilqis Annida 04040320095

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 10 Juni 2024

Penguji I

Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005
Penguji III

Penguji II

Mohammad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007
Penguji IV

Amriana, S.Sos.I., M.Pd
NIP. 198904112020122019

**Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd.,
M.Pd, Kons.**
NIP. 19770802007101004

Surabaya, 10 Juni 2024

Dekan



Dr. Moch. Chairul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197101171998031001

iii

iii



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NABILATUL BILQIS ANNIDA
NIM : 04040320099
Fakultas/Jurusan : FDK / BKI
E-mail address : 04040320099@student.uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

TERAPI MUHASABAH DIRI UNTUK MENGATASI INNER
CHILD PADA SEORANG PEREMPUAN DI SURABAYA

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 Agustus 2024

Penulis

Belan
(NABILATUL BILQIS.A.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nabilatul Bilqis Annida, 04040320095, 2024. Terapi Muhasabah Diri Untuk Mengatasi Inner child Pada Perempuan Awal Di Surabaya

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses pelaksanaan Terapi Muhasabah Diri untuk mengatasi *Inner child* pada seorang perempuan di Surabaya ?, (2) Bagaimana hasil dari pelaksanaan Terapi Muhasabah Diri untuk mengatasi *Inner child* pada seorang perempuan di Surabaya ?

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan penyajian data dengan deskriptif. Teknik pengumpulan data meliputi observasi dan wawancara lalu dianalisa dengan teknik teknik komparatif yaitu menjelaskan perbandingan proses layanan konseling atau terapi antara teori dengan data lapangan. Hasil akhir diperoleh perbandingan yaitu perubahan konseli sebelum dan sesudah proses terapi atau konseling menggunakan terapi Muhasabah Diri. Penelitian dilakukan dengan prosedur identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment dan follow up*.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan menerapkan langkah-langkah terapi muhasabah yang dimulai dari tahap mengambil jarak gejala melalui muhasabah diri, pengurangan gejala melalui muhasabah diri, orientasi terhadap makna. Dan hasil akhir dari proses konseling ini yaitu adanya pengurangan pada dampak *Inner Child*. Hal ini terlihat pada target perilaku yang dicapai oleh konseli serta intensitas perilaku bermasalah semakin menurun seperti kepercayaan diri yang rendah, susah mengekspresikan emosi secara sehat, menutup diri dari sosial.

Kata Kunci: Terapi, Muhasabah diri, *inner child*

ABSTRACT

Nabilatul Bilqis Annida, 04040320095, 2024. Self-Muhasabah Therapy to Overcome Inner Child in Early Women in Surabaya

The aims of this research are (1) What is the process of implementing Self-Muhasabah Therapy to overcome the Inner child in a woman in Surabaya?, (2) What are the results of implementing Self-Muhasabah Therapy to overcome the Inner child in a woman in Surabaya?

The research method applied in this research is a qualitative method with case study research and descriptive data presentation. Data collection techniques include observation and interviews and then analyzed using comparative techniques, namely explaining the comparison of the counseling or therapy service process between theory and field data. The final result obtained is a comparison, namely changes in the counselee before and after the therapy or counseling process using Self-Muhasabah therapy. The research was carried out using procedures for problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and follow up.

The process of implementing counseling is carried out by applying muhasabah therapy steps starting from the stage of distancing symptoms through self-muhasabah, reducing symptoms through self-muhasabah, orientation towards meaning. And the final result of this counseling process is a reduction in the impact of the Inner Child. This can be seen in the behavioral targets achieved by the counselee and the intensity of problematic behavior is decreasing, such as low self-confidence, difficulty expressing emotions in a healthy manner, closing oneself off from society.

Keywords: Self-reflection, Therapy, *inner child*

خلاصة

نبيلة بلقيس أنيدا، 04040320095، 2024. العلاج بالمحاسبة الذاتية للتغلب على الطفل الداخلي عند النساء المبكرات في سورابايا

أهداف هذا البحث هي (1) ما هي عملية تنفيذ العلاج بالمحاسبة الذاتية للتغلب على الطفل الداخلي لدى امرأة في سورابايا؟، (2) ما نتائج تنفيذ العلاج بالمحاسبة الذاتية للتغلب على الطفل الداخلي في امرأة في سورابايا؟

طريقة البحث المطبقة في هذا البحث هي الطريقة النوعية مع دراسة الحالة وعرض البيانات الوصفية. وتشمل تقنيات جمع البيانات الملاحظة والمقابلات ومن ثم تحليلها باستخدام التقنيات المقارنة، أي شرح المقارنة بين عملية تقديم المشورة أو الخدمة العلاجية بين البيانات النظرية والميدانية. والنتيجة النهائية التي تم الحصول عليها هي المقارنة، وهي التغيرات التي طرأت على المستفيد قبل وبعد العلاج أو عملية الاستشارة باستخدام العلاج بالمحاسبة الذاتية. تم إجراء البحث باستخدام إجراءات تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والمتابعة.

وتتم عملية تنفيذ الإرشاد من خلال تطبيق خطوات العلاج بالمحاسبة بدءًا من مرحلة إبعاد الأعراض مرورًا بمحاسبة الذات، وتقليل الأعراض من خلال محاسبة الذات، والتوجه نحو المعنى. والنتيجة النهائية لعملية الاستشارة هذه هي تقليل تأثير الطفل الداخلي. ويمكن ملاحظة ذلك في الأهداف السلوكية التي يحققها المستفيد وتتناقص حدة السلوكيات الإشكالية، مثل انخفاض الثقة بالنفس، وصعوبة التعبير عن المشاعر بطريقة صحية، والانغلاق على المجتمع.

الكلمات المفتاحية: العلاج، التأمل الذاتي، الطفل الداخلي

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI Error! Bookmark not defined.	
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR TRANSLITERASI	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	8
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN TEORITIK	13
A. Terapi Muhasabah Diri	13
B. <i>Inner Child</i>	22
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	28

BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	30
B. Lokasi penelitian	31
C. Jenis dan Sumber Data	31
D. Tahapan Penelitian.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Validasi Data.....	37
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	40
B. Deskripsi Konselor dan Konseli.....	40
C. Penyajian Data	48
D. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	79
BAB V PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran dan Rekomendasi.....	98
C. Keterbatasan Penelitian	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	105

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perubahan Perilaku Bermasalah Sebelum dan Sesudah Proses Konseling.....	78
Tabel 2 Perbandingan Antara Data Teori dengan Data Lapangan	79
Tabel 3 Perbandingan Intensitas Perilaku Bermasalah	89



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adhim, Muhammad Fauzil. 2009. *Saat Berharga Untuk Anak*. Yogyakarta:Pro-U Media
- Ahmad, Jumal. 2018. "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental," *Journal Cognitive Psychology*.
- AL Kali, Asad M. 1989. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Al-Ghazali, Imam. 2003. *Ringkasan Ihya' Ulumudin*. Surabaya : Citamedia Press.
- Allen, Jon G. 1999. *Coping with Trauma*. America: American Psychiatric Press Inc.
- Al-Qur'an, *Al-Hasyr* (59): 18.
- Al-Qur'an, *Ali Imran* (3): 134.
- Al-Qur'an, *Ali Imran* (3): 139
- Al-Qur'an, *Ar Ra'd* (13): 11
- Al-'Ulyawi, Shalih. 2007. *Muhasabah Terj. Abu Ziyad*. Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah.
- Asrar, Alisa Munaya. 2022. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E*, Vol. 3, No. 3.
- Azra, Azyumardi. 2012. *Ensiklopedia Tasawuf, Jilid II*. Bandung: Angkasa.
- B. E. T, Anggadewi. 2020. "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja," *Jurnal of Counseling and Personal Development*, No.2 Vol. 2.
- Badri, Malik. 2018. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: IIIT.
- Bakran, Hamdani. 2004. *Konseling Dan Psikoterapi Islam, ed. Qhmad Norma Pertama, 6th ed*. Yogyakarta: Al-Amar.

- Bradshaw, John. 1992. *Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child*. New York: Random House Publishing Group.
- Diah Mahmudah, Dandi Birdy. 2019. *Anger Management The Life Skill*. Bogor. Zenawa Media Giditama.
- Diamond, Stephen A. 2024. *Essential Secrets of Psychotherapy: Inner Child, Psychology Today*, 2024. [Essential Secrets of Psychotherapy: The Inner Child | Psychology Today](#). (akses 26 Feb 2024).
- Feby Amalia Syafitri, Mohamat Hadori. 2022. “Terapi Ta’limah Dan Muhasabah Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Penyintas Depresi,” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 1, No. 1.
- Gulen, Fathullah. 2001. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hadziq, Abdullah. 2005. *Rekonsilitasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang: Rasail.
- Hamalik, Oemar. 2010. *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Diamond, D. 2008. *Psikologi Hari Ini. Rahasia Esensial Psikoterapi: Inner Child*. Erlangga.
- Hanna, Bastaman. 1996. *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi Tragis*. Jakarta: Penerbit Paradigma.
- Harianto, Jajang. 2022. Skripsi: *Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Self Acceptance pada Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga di Toyoresmi Ngasem Kediri*. Surabaya: Uin Sunan Ampel.
- Hasanah, Siti Alfiatun. 2018. “Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur’an Telaah Pemikiran al-Ghazali,” *Jurnal Al-Dirayah*, Vol. 1, No. 1.
- Herdiansya, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hidayatullah, Arief Hidayatullah. 2022. Skripsi: “Implementasi Terapi Muhasabah untuk Mengelola Self Control Remaja Kecanduan Situs Porno di Desa Putat

- Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo”. Surabaya: Uin Sunan Ampel.
- Himawati, Izza. 2022. “Terapi Menulis Sebagai Media Muhasabah Untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental Pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan” *Journal of Sufism and Psychotherapy*, Vol. 2, No. 2.
- Hurlock, Elizabeth B. 2013. *Psikologi Perkembangan cetakan ke-V*. Jakarta: Erlangga.
- Imanuddin, Aam. 2017. “Spiritualitas Dalam Konteks Konseling,” *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, vol. 1, no. 1.
- Kazron, Anas Ahmad. 2010. *Takziyatun Nafs*. Jakarta Timur: Akbar Media.
- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta. IRCiSod.
- Mubayinatul Lafdiyah, Eka. “Konsep Al-Ba’ah bagi Penderita Luka Batin Masa Kecil/Wounded *Inner child* menurut Fikih Munakahat Mazhab Syafi’i,” *Jurnal Kajian Hukum Keluarga*, No. 2.
- Muhammad Ustman, Najati. 2003. *Psikologi Dalam Tinjauan Hadits Nabi*. Jakarta: Muastaqim.
- Mujieb, Abdul dkk. 2009. *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika.
- Nasirudin. 2015. *Akhlaq Pendidik: Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial*. CV. Karya Abadi jaya.
- Nilamsari, Natalina. 2014. “Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif,” *Jurnal Wacana*, Vol. XIII, No. 2.
- Nurihsan, A.J, Yusuf LN., S. 2006. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pratiwi, Asmira. 2023. *Inner child Healing: Menyembuhkan Luka yang Tertinggal*. Jawa Tengah: Jendela Penerbit.

- Pratiwi, Nuning Indah. 2017. "Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi," *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, Vol. 1, No. 2.
- Putri dkk. 2022. "Gaya Pengasuhan Orang Tua Untuk Kesehatan Inner Anak, Incare," *Jurna Pendidikan Internasional Sumber Daya*, no. 3, vol. 4.
- Ragil Saloka Wijaya Isya, Ela Firda Mufidah. 2020. "Inner child: Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional" dalam *Prosiding Seminar dan Lokakarya Nasioanl Bimbingan dan Konseling PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*.
- Riefananda, Raditya. 2020. *Luka Batin Di Masa Kecil*. Semarang: CV. Lentera Kata.
- Rinova Cahyandari, Nurul Ulya. 2023. "Penguatan Kepercayaan Diri Melalui Terapi Muhasabah: Implementasi Psikoterapi Islami Pada Individu Usia Dewasa Awal," *Minaret Journal of Religious Studies*, Vol. 1, No. 2.
- Santoso, Bintara. 2022. "Kajian Kualitatif Komunikasi Interpersonal ada Kesadaran Anak Batin Remaja di kecamatan Sematang Borang Kota Palembang," *Aplikatif: Jurnal Tren Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*, no. 1 vol. 2.
- Schultz, Duane. 1991. *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*, terj. Yustinus. Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syukur, Amin. 2006. *Tasawuf Bagi Orang Awam: Menjawab Problematika Kehidupan*. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka.
- Utami, Suwi Wahyu. 2017. "Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Viii Boarding School

- Smp It Abu Bakar Yogyakarta”. *Tesis Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam*. Yogyakarta: Uin Sunan Kalijaga.
- Widi, Winarni Endang. 2018. *Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Jakarta: PT. Cahaya Prima Sentosa.
- Yunus, Mahmud. 2010. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah.
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Konseling Spiritual Teistik, 1st ed.* Bandung: Rizqi Press.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A