



**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,



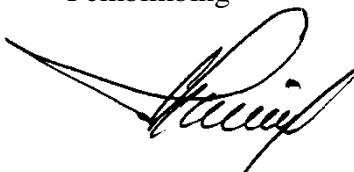
Nabilatul Bilqis Annida  
NIM: 04040320095

## **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

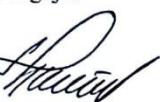
## **LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**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



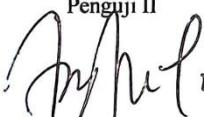
Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

Penguji III



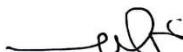
Amriana, S.Sos.I.,M.Pd  
NIP. 198904112020122019

Penguji II



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

Penguji IV



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



iii

iii



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@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 : 09090320095  
Fakultas/Jurusan : FDK / BKJ  
E-mail address : 09090320095@student.uinsby.ac.id

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

Sekripsi    Tesis    Desertasi    Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

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

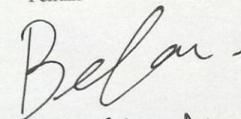
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini, Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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

  
(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 باقيس أنيدا، 04040320095. 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 والعلاج والمتابعة.

وتمت عملية تنفيذ الإرشاد من خلال تطبيق خطوات العلاج بالمحاسبة بدءاً من مرحلة إبعاد الأعراض مروراً 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 وتنقص 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

<b>SAMPUL DALAM.....</b>	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....</b>	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>MOTTO DAN PERSEMBERAN .....</b>	iv
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK.....</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	ix
<b>DAFTAR ISI .....</b>	xi
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiii
<b>DAFTAR TRANSLITERASI.....</b>	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	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
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	13
A.    Terapi Muhasabah Diri.....	13
B. <i>Inner Child</i> .....	22
D.    Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	28

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
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
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....</b>	<b>40</b>
A.    Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	40
B.    Deskripsi Konselor dan Konseli.....	40
C.    Penyajian Data .....	48
D.    Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) .....	79
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>97</b>
A.    Kesimpulan.....	97
B.    Saran dan Rekomendasi.....	98
C.    Keterbatasan Penelitian .....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>105</b>

## **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

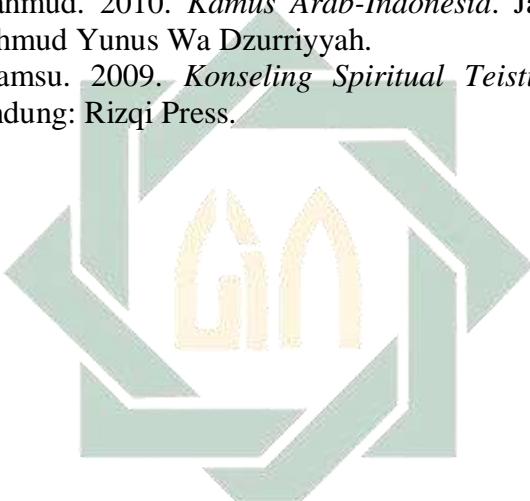
- Adhim, Muhammad Fauzil. 2009. *Saat Berharga Untuk Anak*. Yogyakarta:Pro-U Media
- Ahmad, Jumal. 2018. "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental," *Journal Cognitive Psychology*.
- AL Kali, Asad M. 1989. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Al-Ghazali, Imam. 2003. *Ringkasan Ihya' 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. *Ensklopedia 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 Mahasiswa 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 Publiko.
- Nasirudin. 2015. *Akhlik 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 Nasional 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 Kejemuhan 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