Metode Penelitian Tindakan Kelas

Hardiyanti Rahmah, M.Psi

Husin, M.Pd

GLOBAL PUSTAKA ILMIAH PRESS

Metode Penelitian Tindakan Kelas

Penulis: **Hardiyanti Rahmah, M.Psi, Husin, M.Pd,**

ISBN:
Editor: **Muhammad Nasir, M.Pd.I**
Layout & Desain Sampul: **Sandy Aulia**
Halaman : **vi; 118**
Ukuran: **15,5 x 23 cm**

Diterbitkan oleh : Global Pustaka Ilmiah Press

Redaksi:
Jl. Norman Umar No. 117
Kecamatan Amuntai Utara
Kabupaten Hulu Sungai Utara
Kode Pos 71471
Provinsi Kalimantan Selatan
Email: globalpustakailmiahpress@gmail.com

Cetakan pertama, Januari 2026

Hak Cipta @ Global Pustaka Ilmiah Press
Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji hanya bagi Allah, kami memuji-Nya, memohon pertolongan dan ampunan kepada-Nya, kami berlindung kepada Allah dari kejahatan diri diri kami dan kejelekan amal perbuatan kami. Aku bersaksi bahwa tidak ada sesembahan yang berhak diibadahi dengan benar kecuali Allah semata dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam adalah hamba dan Rasul-Nya.

Dengan rasa syukur dan harapan yang tulus, dengan bangga mempersembahkan buku ini yang berjudul "*Menemukan dan Mengasuh Inner child: Panduan untuk Memulihkan Keseimbangan Emosional dan Kesejahteraan Mental*". Buku ini didedikasikan untuk membantu Anda dalam perjalanan penemuan diri yang mendalam, merawat *Inner child* , serta mengembangkan keseimbangan emosional dan kesejahteraan mental.

Alhamdulillah, kami mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang membantu selesainya dan tercetaknya buku ini. Yang pertama kami ucapkan *jazakumullahu khaira* kepada kedua orang tua kami. Kepada Ayah saya -*rahimahullah*- yang telah berpulang, dan kepada ibu yang kami tahu pengorbanannya sangat banyak dalam mendidik kami. Tidak lupa kepada guru-guru kami ucapakan terimakasih karena telah mendidik dan membimbing kami kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyelesaian buku ini. Semoga Allah membalas mereka dengan kebaikan yang banyak di dunia dan di akhirat.

Aamiin yaa rabbal 'aalamiin

Kami berharap dan berdoa kepada Allah *Ta'ala* agar menjadikan buku ini bermanfaat dan menjadikan kami selalu ikhlas dalam menulis. Kami pun menyadari betapa lemah dan kurangnya penulis dari sikap sempurna. Dengan demikian besar harapan kiranya kalau terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan ini kami bersedia untuk dikoreksi dan pada akhirnya akan menjadi bekal penulis dikemudian hari untuk melanjutkan tulisan-tulisan yang lainnya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Amuntai, 22 Januari 2026

Tim Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI iv

PENDAHULUAN 1

BAB I MEMAHAMI INNER CHILD 6

A. Definisi dan Konsep *Inner child* 6

B. Tokoh Perkembangan *Inner child* 10

C. Tahapan Pembentukan dan Perkembangan *Inner child* 23

D. Mengidentifikasi Masalah Emosional yang Berasal dari *Inner child* 27

E. Langkah-langkah dalam Mengidentifikasi Masalah Emosional dari *Inner child* 28

F. Mengenali Tanda-tanda Ketidakseimbangan *Inner child* 31

BAB II MENEMUKAN *INNER CHILD* 36

A. Menjelajahi Kenangan Masa Kecil dan Memahami Pengaruhnya Terhadap *Inner child* 36

B. *Inner child* yang Terluka 38

C. Dampak Pengalaman Negatif pada *Inner child* 41

D. Menjalin Kembali Hubungan dengan *Inner child* 42

E. Langkah-langkah untuk Menjalin Kembali Hubungan dengan *Inner child* 43

F. Menerima dan Merangkul Keberadaan *Inner child* 57

BAB III MENGASUH *INNER CHILD* 62

A. Menyembuhkan Luka-luka Emosional dari Masa lalu 62

B. Memperbaiki Hubungan dengan Orang Lain Melalui *Inner child* yang Sehat 71
C. Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Rasa Harga Diri 75
D. Megembangkan Rasa Kasih Sayang dan Perhatian Terhadap Diri Sendiri 87

BAB IV PROSES PENYESUAIAN *INNER CHILD* DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI 101

A. Menerapkan Konsep *Inner child* dalam Kehidupan Sehari-hari 101
B. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan *Inner child* 105
C. Mengatasi Rintangan dan Hambatan dalam Proses Mengasuh *Inner child* 109

KESIMPULAN.....117

DAFTAR PUSTAKA 116

BIOGRAFI PENULIS 126

PENDAHULUAN

Inner child merupakan bagian dari sisi anak-anak yang tidak ikut tumbuh dewasa. Inner child menetap dan akan selalu ada dalam jiwa manusia. Dalam buku Home Coming: Reclaiming and Championing Your Inner child, John Bradshaw berpendapat bahwa Inner child merupakan hasil dari pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan dan berdampak pada kehidupan dewasa. Inner child tidak hanya menggambarkan peristiwa masa lalu saja, tetapi juga untuk menyeimbangkan, mengevaluasi diri, dan memaknai suatu hal.

Stephen A. Diamond mengemukakan, Inner child merupakan kumpulan peristiwa baik atau peristiwa buruk yang dirasakan anak dan membentuk kepribadian anak hingga dewasa. Pengalaman masa lalu yang baik akan berdampak positif bagi kedepannya, dan pengalaman yang buruk akan berdampak negatif kedepannya.

Seringkali kita kehilangan kontak dengan bagian sensitif dari pikiran bawah sadar kita - *Inner child. Inner child* mencerminkan masa lalu kita ketika kita masih anak-anak, di mana pengalaman traumatis atau kebutuhan tidak terpenuhi dapat meninggalkan bekas yang kuat di dalam diri kita saat dewasa.

BAB I

MEMAHAMI INNER CHILD

A. Definisi dan Konsep *Inner child*

Inner child merupakan perasaan atau emosi menepati wilayah yang cukup luas dalam jiwa anak yang sedang tumbuh. Perasaan ini pula yang akan membentuk jiwanya dan kepribadiannya, jika anak mendapatkan perilaku atau pola yang seimbang, maka akan terpenuhilah jiwa dan kepribadiannya, namun jika ada rasa yang tidak terpenuhi maka akan adanya descrease atau kekurangan rasa jiwa dan kepribadiannya.[1]

Secara etimologi, Kata "*Inner child* mencerminkan masa lalu kita ketika kita masih anak-anak, di mana pengalaman traumatis atau kebutuhan tidak terpenuhi dapat meninggalkan bekas yang kuat di dalam diri kita saat dewasa.

Inner child" berasal dari gabungan dua kata, yaitu "*inner*" dan "*child*". Kata "*inner*" berasal dari bahasa Inggris yang artinya adalah bagian dalam atau internal. Dalam konteks ini, mengacu pada sisi emosional, psikologis, dan spiritual individu yang mungkin tersembunyi di dalam diri mereka. Kata "*child*" juga berasal dari bahasa Inggris yang secara harfiah berarti anak-anak. Namun, dalam konteks *Inner child*, istilah ini merujuk pada aspek kecil kita yang ada sejak masa kanak-kanak.[2]

---

[1] Muhammad Nur Abdul Azis Suwaid, "Prophetic Parenting: Cara Nabi Saw Mendidik Anak," *(No Title)*, 2010, 428.

[2] John Bradshaw, *Healing The Shame That Binds You: Recovery Classics Edition* (Health Communications, Inc., 2005).

BAB II

MENEMUKAN *INNER CHILD*

A. Menjelajahi Kenangan Masa Kecil dan Memahami Pengaruhnya Terhadap *Inner child*

Banyaknya peristiwa dalam kehidupan maka akan menimbulkan pula banyak kenangan dalam kehidupan. Peristiwa bahagia yang dialami oleh individu dimasa kecilnya dengan keluarga, lingkungan, teman temannya maka akan memberikan dampak positif bagi kesehatan mentalnya begitu pula sebaliknya peristiwa buruk atau yang tidak menyenangkan selama masa kecilnya akan memberikan luka bagi batinnya yang akan berpengaruh pada bagaimana individu tersebut akan bersikap di masa depannya dan bagaimana perilaku yang ditimbulkan kedepannya.[3] Bagian yang ada pada diri setiap manusia yang dihasilkan dari pengalaman masa kecil yang berdampak pada kehidupan sampai masa sekarang disebut dengan *Inner child*.[4]

Inner child merupakan hasil dari pengalaman atau kejadian di masa lalu yang belum terselesaikan dengan baik. Baik buruknya anak mendapatkan perlakuan pada masa kecilnya.[5] Tanpa disadari bahwa, *Inner child* dapat terwujud atau muncul pada diri individu yang sudah dewasa dalam bentuk tingkah laku atau kondisi emosional yang tidak disadari (*unconscious*). *Inner child* ini merupakan bentuk dari ego anak. *Inner child* adalah sisi kepribadian seseorang yang bereaksi yang terasa

[3] Surianti, "*Inner Child*."

[4] Elia Firda Mufidah Dan Ragil Saloka Wijaya Isya, "*Inner Child*: Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional," *Pd Abkin Jatim Open Journal System* 1, No. 2 (2020): 76–83.

[5] Bradshaw, *Homecoming*.

seperti anak kecil atau sisi kekanak kanakan dalam diri seseorang dan itu berpengaruh terhadap kepribadian dan cara bersikap seseorang ketika dewasa.[6]

[6] Irma Yunita, "Peran Ayah Dalam Pembinaan Karakter Anak Kajian Terhadap Pola Asuh Di Komunitas Home Education Aceh," *Ar-Raniry: International Journal Of Islamic Studies* 6, No. 1 (2021): 27–40.

BAB III

MENGASUH *INNER CHILD*

A. Menyembuhkan Luka-luka Emosional dari Masa Lalu

Menurut Lawson (2010) luka batin adalah suatu formatif dari pengalaman menyakitkan masa lalu yang dapat menentukan pandangan, sikap, emosi, dan reaksi seseorang.[7] Menurut Rye & Pargament (2002) luka batin atau wounded heart adalah hati seseorang yang terluka karena pengalaman-pengalaman menyedihkan di sekitarnya.[8]

Luka batin adalah adanya tekanan yang sangat berat yang diberikan secara terus menerus pada lapisan batin terdalam seseorang.[9] Luka ini menjadi suatu akibat dari batin seseorang yang tertekan oleh pengalaman tertentu, bahkan oleh adanya pengalaman traumatik .[10]

Perasaan takut, cemas, dan ketidakberdayaan seseorang dalam menghadapi pengalaman yang menyakitkan itulah yang membuat seseorang tidak mampu mengekspresikan emosi atau perasaan yang seharusnya sehingga membuat batin terluka.[11] Mungkin seseorang sudah lupa dengan detail pengalaman masa lalu yang menyakitkan itu, namun afeksi atau perasaannya masih ada.[12]

---

[7] Michael Lawson, "D Is For Depression (D Untuk Depresi)," 2010.

[8] Mark S. Rye Dan Kenneth I. Pargament, "Forgiveness And Romantic Relationships In College: Can It Heal The Wounded Heart?," *Journal Of Clinical Psychology* 58, No. 4 (2002): 419–41, Https://Doi.Org/10.1002/Jclp.1153.

[9] Tikijo Hardjowono, "Penyembuhan Luka Batin (Inner Healing) : Apakah Merupakan Bagian Dari Pengudusan Orang Percaya?," *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan* 6, No. 2 (1 Oktober 2005): 211–27, Https://Doi.Org/10.36421/Veritas.V6i2.148.

[10] Wolfgang Bock, "Anak Terluka Anak Ajaib," *Yogyakarta: Kanisius*, 2011.

[11] Richard Mcalear Omi, *The Power Of Healing Prayer: Overcoming Emotional And Psychological Blocks* (Huntington, Indiana: Our Sunday Visitor, 2013).

[12] F. Mardi Prasetya, *Psikologi Hidup Rohani / F. Mardi Prasetya* (Kanisius, 1993).

DAFTAR PUSTAKA

Abubakar, Abubakar, Dan Ngalimun Ngalimun. "Psikologi Perkembangan (Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak)," 2019.

Adhim, Mohammad Fauzil. *Saat Berharga Untuk Anak Kita*. Yogyakarta: Pro-U Media, 2009.

Afriani, Eliza. "Terapi Inner child Dan Terapi Dzikir Dalam Penanganan Trauma Masa Anak: Studi Kasus Di Rumah Hijau Consulting Kota Mataram," 2021.

Amalia, Hanna, Maria Ulfa, Devi Yanti, Dan Syarifah Zainab. *Psikopatologi Anak Dan Remaja*. Syiah Kuala University Press, 2022.

Anatasya, Rachel. "Inner child Issue Akibat Hilangnya Peran Ayah Karena Perceraian." *Jurnal Talenta Mahasiswa* 2, No. 3 (27 Februari 2023): 121–35. Https://Ojs.Unm.Ac.Id/Jtm/Article/View/42694.

Anderson, Susan. *Taming Your Outer Child: Overcoming Self-Sabotage And Healing From Abandonment*. New World Library, 2015.

Andesta, Dian. "Analisis Kebutuhan Anak Usia Dasar Dan Implikasinya Dalam Penyelenggaraan Pendidikan." *JIP (Jurnal Ilmiah PGMI)* 4, No. 1 (2018): 82–97. Https://Doi.Org/10.19109/Jip.V4i1.2269.

Asfar, AM Irfan Taufan, Dan Syarif Nur. *Model Pembelajaran Problem Posing & Solving: Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.

Astriwi, Cahyu. "Memulihkan Luka (Inner child) Dengan Konseling Individu Media Auto Audiobiografi Di SMPN 3 Leuwiliang Bogor," 2022.

Aziz, Rahmat. *Menjadi Mahasiswa Kreatif*. Deepublish, 2023.

Bair, Deirdre. *Jung: A Biography*. Back Bay Books, 2004.

BIOGRAFI PENULIS



Memiliki nama lengkap **Husin**. Lahir di Amuntai, Kabupaten Hulu Sungai Utara, Provinsi Kalimantan Selatan pada tanggal 19 Juli 1981. beliau menempuh pendidikan formal di sebuah SDN Kebun Sari 1 (1994). Setelah lulus, beliau kemudian melanjutkan pendidikan menengahnya di MTs NIPA Rakha Amuntai. Untuk pendidikan tingkat atas beliau bersekolah di MAK NIPA Rakha Amuntai yang masih satu lingkungan dengan MT'S NIPA Rakha Amuntai. beliau lanjut menimba ilmu di STIQ Rakha Amuntai atau sekolahnya para penghafal Al-Qur'an dengan mengambil jurusan Pendidikan Bahasa Arab (PBA) dan melanjutkan pendidikan S2 nya di IAIN Antasari Banjarmasin (sekarang UIN). Sekarang beliau sedang menyelesaikan pendidikan S3 nya di kampus yang sama yakni di UIN Antasari Banjarmasin.

Saat ini, beliau bekerja sebagai dosen sekaligus Kaprodi PGMI di STIQ Rakha Amuntai. Sebelumnya beliau pernah bekerja sebagai seorang guru di SDN Kebun Sari 1 (2005 s/d 2006), SMP Asassunnajah (2005 s/d 2006), MT's Al-Hidayah Sungai Tabukan (2007 s/d 2011), MAN 1 Kelua (2011 s/d 2013), sebagai Pengawas Independen di Kabupaten Balangan pada Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan (LPMP) Banjarbaru (2009 s/d 2010), Pendamping Desa Kecamatan Muara Uya Kabupaten Tabalong pada Badan Pemberdayaan Masyarakat dan Pemerintahan Desa (BPMBD) Provinsi Kalimantan Selatan (2015 s/d 2016). Sekarang beliau menjadi dosen tetap, Kaprodi PGMI, serta menjadi asesor di STIQ Rakha Amuntai.

Selain itu, beliau juga aktif dalam bidang kepenulisan, baik buku, karya ilmiah, dan jurnal ilmiah. Diantara karya-karyannya yang dibukukan yakni Teknik Penulisan Karya Ilmiah (2018), Adversity Qoutient dalam Cerita Nabi Yusuf (2019), Isu-Isu Kontemporer Pendidikan Islam (2019), Pendidikan Agama Islam di Berbagai Negara (2019), dan Filsafat dan Sejarah Pemikiran Islam (2019). Selanjutnya, jurnal ilmiah berjudul Prinsip Dasar Metodologi Pengajaran Pendidikan Agama

Islam (2017), Mengkaji dan Menganalisis Quantum Ikhlas oleh Erbe Sentanu (2017), Bimbingan dan Konseling dalam pendidikan islam (2018, dan masih banyak lagi yang lain