

Conception of Qur'an as Self Healing to Inner Child in the Realization of Harmonious Family

Konsepsi Al-Qur'an sebagai Self Healing terhadap Inner Child dalam Terwujudnya Keluarga Harmonis

**Abdul Rahman Ramadhan✉, Rahmatullah Ramdani,
Faisal Ahmad Fadhullah**

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i, Jember, Indonesia

✉ abdulrahmanramadhan95@gmail.com

Received: 21-06-2024

Revised: 04-07-2024

Accepted: 06-07-2024

ABSTRACT

The phenomenon of inner child or childhood hurt can be experienced by anyone, either consciously or unconsciously. Abusive parental behaviour or speech, conflicts, arguments and even separation in front of the child will cause very deep inner wounds for the child. Individual treatment of the inner child that exists in him will have an impact on various aspects of individual life in the future, be it in the aspect of romance, work, family. This research is a qualitative approach. The data collection technique in this research is a literature review. The data used in this research are secondary data from books, journals, scientific articles, official websites, which have information relevant to research topics such as inner child and harmonious family. This research aims to analyse and find the impact of the inner child that individuals have in relation to gender relations that can cause the realisation of a harmonious family and provide the concept of self-healing of the Qur'an-based inner child. The results of this research show that the impact of the inner child on gender relations in the realisation of a harmonious family includes fear of romantic relationships, childfree, trust issues, deviant sexual orientation and domestic violence. There is also the conception of the Qur'an as self-healing in the recovery of the inner child, including remembering Allah, forgiving others, accepting fate, repenting, being grateful, being devoted to parents and getting married.

Keywords: *conception, Qur'an, self healing, inner child, harmonious family*



ABSTRAK

Fenomena *inner child* atau luka batin masa kecil bisa saja di alami oleh siapa pun, baik secara sadar maupun tidak sadar. Perilaku atau ucapan orang tua yang kasar, konflik, pertengkaran bahkan perpisahan di depan anak akan menimbulkan luka batin yang sangat mendalam untuk anak tersebut. Perlakuan individu terhadap *inner child* yang ada pada dirinya akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu pada masa yang akan datang baik itu dalam aspek cara percintaan, pekerjaan, keluarga. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dari buku, jurnal, artikel ilmiah, *website* resmi, yang memiliki informasi relevan dengan topik penelitian seperti *inner child* dan keluarga harmonis. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis dan menemukan dampak dampak dari *inner child* yang dimiliki individu berkaitan dengan relasi gender yang dapat menyebabkan tidak terwujudnya keluarga harmonis serta memberikan konsep *self healing* terhadap *inner child* berbasis *Al-Qur'an*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak *inner child* terhadap relasi gender dalam terwujudnya keluarga harmonis antara lain takut menjalin hubungan romantis, *childfree*, *trust issue*, orientasi seksual menyimpang dan kekerasan dalam rumah tangga. Ada pun konsepsi *Al-Qur'an* sebagai *self healing* dalam pemulihan *inner child* antara lain mengingat Allah, memaafkan orang lain, menerima takdir, bertaubat, bersyukur, berbakti kepada orang tua dan menikah.

Kata kunci: konsepsi, *Al-Qur'an*, *self healing*, *inner child*, keluarga harmonis

PENDAHULUAN

Anak merupakan individu dalam keluarga yang sangat mudah menyerap segala sesuatu yang dilihat, didengar dan dialami langsung oleh dirinya. Kejadian masa kecil yang dialami anak seperti pengabaian dari orang terdekat, kehilangan orang terdekat, kekerasan secara fisik atau emosional, dapat menyebabkan *inner child* yang akan terus dibawa oleh individu bahkan sampai pada masa dewasa, terlebih jika *inner child* tersebut tidak pernah disadari dan coba untuk disembuhkan.

Anak yang sejak usia dini telah mengalami trauma secara fisik atau psikis akan tumbuh dan berkembang menjadi anak yang depresi, agresif, murung, mudah menangis, melakukan tindak kekerasan pada orang lain, dan dapat

mengalami penurunan kognitif.¹ Bentuk peristiwa traumatis yang dominan dialami oleh anak adalah seperti kekerasan fisik dan seksual. Namun, ada pula peristiwa traumatis lain berupa pengabaian, penolakan, serta pengalaman berpisah dengan orang terdekat. Dampak yang paling banyak dirasakan oleh individu dari peristiwa traumatis tersebut adalah kecemasan, ketidakmampuan dalam mengendalikan diri, mudah beremosi negatif, masalah dalam berelasi dengan keluarga, gangguan tidur. Bahkan ada pula dampak yang perlu menjadi perhatian utama dan segera yaitu adanya *self harm*, *suicidal* dan *agresivitas* pada diri individu.²

Usia anak sering disebut dengan “*golden age*” atau usia emas merupakan fondasi untuk tahap perkembangan selanjutnya. Jika fondasi tersebut distimulasi dengan baik maka tumbuh kembang anak tersebut akan baik. Sebaliknya, jika fondasi tersebut mendapati pengalaman buruk maka akan menjadi sebuah trauma masa kecil yang akan terbawa sepanjang rentang kehidupan individu yang disebut *Inner child*.³

Fenomena *inner child* atau luka batin masa kecil bisa saja dialami oleh siapa pun, baik secara sadar maupun tidak sadar. Perilaku atau ucapan orang tua yang kasar, konflik, pertengkaran bahkan perpisahan di depan anak akan menimbulkan luka batin yang sangat mendalam untuk anak tersebut.⁴ Seorang anak yang mengalami kekerasan seksual, sangat mungkin diancam oleh pelakunya untuk tidak menceritakan hal tersebut kepada siapa pun sehingga anak akan merasa malu dan takut. Hal tersebut dapat mengganggu proses pengolahan emosi dan cara mengekspresikan emosi (regulasi emosi) dalam diri anak.⁵

Pengalaman menyakitkan yang didapatkan individu semasa kecil seperti tindakan kekerasan, pengabaian, minimnya kasih sayang dan perlindungan orang tua menjadi sebab munculnya *inner child* atau luka pengasuhan dalam diri individu. Apabila luka tersebut tidak disadari atau disembuhkan, maka luka tersebut akan

¹ Isyatul Mardiyati, “Dampak trauma kekerasan dalam rumah tangga terhadap perkembangan psikis anak,” *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1 (2), 2015, 26–29.

² Brigitta Erlita Tri Anggadewi, “Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja,” *Solution: Journal of Counselling and Personal Development* 2, no. 2 (2020): 1–7.

³ Khusnul Aini dan Nur Wulan, “Pengalaman Trauma Masa Kecil dan Eksplorasi Inner Child pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Kuningan: Studi Fenomenologi,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 14, no. 01 (1 Juni 2023): 33–40, <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>.

⁴ Mila Nur Husnul Hotimah, “Representasi Inner Child (Analisis Semiotika Roland Barthes pada Film Story of Kale : When Someone’s in Love)” (skripsi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, 2022), <https://doi.org/10.12/ARTIKEL%20KI.pdf>.

⁵ Toshinori Kitamura dan Toshiaki Nagata, “Suicidal ideation among Japanese undergraduate students: Relationships with borderline personality trait, depressive mood, and childhood abuse experiences,” *depression* 23 (2014): 26.

terbawa hingga anak dewasa.⁶ Perlakuan individu terhadap *inner child* yang ada pada dirinya akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu pada masa yang akan datang baik itu dalam aspek cara percintaan, pekerjaan, keluarga.⁷

Inner child pada diri seseorang memiliki hubungan yang sangat erat dengan keharmonisan keluarga.⁸ Keluarga harmonis merupakan rumah tangga yang dihiasi dengan ketenangan, ketenteraman, kasih sayang, keturunan, pengorbanan, saling melengkapi, menyempurnakan, saling membantu dan bekerja sama.⁹ Individu yang memiliki *inner child* dalam dirinya cenderung mengalami kesulitan untuk berkomunikasi dalam hubungan romantis karena berbagai macam perasaan atau emosi negatif.¹⁰ Hal ini dapat menjadi penyebab tidak terwujudnya keluarga harmonis bagi individu yang memiliki *inner child* dalam dirinya.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *inner child* yang terluka yaitu melalui proses penyembuhan luka batin atau *self healing*.¹¹ Pada dasarnya ketika individu menyadari adanya masalah dalam dirinya, hal tersebut merupakan langkah awal untuk penyembuhan diri atau *self healing* yang tepat.¹² Temuan pada penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bawa konsep *self healing* dalam pemulihan *inner child* berkesesuaian dengan perintah-perintah dan anjuran-anjuran dalam *Al-Qur'an*. Selaras dengan hal tersebut Allah memberikan sebuah definisi untuk *Al-Qur'an* dengan *al-Syifa'* (الشفاء) yang artinya penyembuh. Sebagaimana Allah *subhanahu wata'ala* sebutkan dalam surah Yunus ayat 75,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ.

⁶ Surianti Surianti, "Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka Masa Kecil," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 8, no. 2 (2022): 10–18.

⁷ Eva Meizara Puspita Dewi dkk., "Mengenali Inner Child Untuk Berdamai dengan Luka Masa Kecil," *Madaniya* 4, no. 2 (2023): 640–48.

⁸ Nabilla Dwi Permatasari dkk., "Hubungan Asosiasi antara Inner Child dengan Keharmonisan Keluarga: Pendekatan Menggunakan Uji Chi-Square (Uji Kebebasan)," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 5 (2023): 5339–49.

⁹ Ahmad Sainul, "Konsep Keluarga Harmonis Dalam Islam," *Jurnal AL-MAQASID: Jurnal Ilmu Kesyariahan dan Keperdataan* 4, no. 1 (2018): 86–98.

¹⁰ Shofura Nur Adilah, Eni Maryani, dan Herlina Agustin, "Pengalaman Komunikasi Perempuan dengan Wounded Inner Child dalam Hubungan Romantis," *Jurnal Representamen Vol* 9, no. 02 (2023).

¹¹ Anindya Adita, "Memulihkan Inner Child Melalui Self Healing," PsikologID (PsikologID - <http://psikologid.com>, 28 Maret 2023), <http://psikologid.com/memulihkan-inner-child-melalui-self-healing/>.

¹² Diana Rabb, "10 Ways to Tap Into Your Inner Child | Psychology Today," 2020, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-empowerment-diary/202012/10-ways-tap-your-inner-child>.

*“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin”.*¹³

Berdasarkan hasil temuan dan fakta yang dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan menelusuri lebih jauh tentang bagaimana dampak yang ditimbulkan *inner child* terhadap relasi gender dalam terwujudnya keluarga harmonis serta bagaimana konsep *self healing* terhadap *inner child* tersebut dengan berbasis *Al-Qur'an*.

Hasil penelusuran yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sejauh ini belum ditemukan penelitian yang membahas tentang bagaimana dampak yang ditimbulkan *inner child* terhadap relasi gender dalam terwujudnya keluarga harmonis serta bagaimana konsep *self healing* terhadap *inner child* tersebut dengan berbasis *Al-Qur'an*. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang ditemukan dengan kedekatan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini di antaranya adalah penelitian dilakukan oleh Nabilla Dwi Permatasari, dkk. dengan judul *“Hubungan Asosiasi Antara Inner Child Dengan Keharmonisan Keluarga: Pendekatan Menggunakan Uji Chi-Square (Uji Kebebasan)”* pada tahun 2023.¹⁴ Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya bukti untuk menyatakan ada hubungan antara *inner child* dengan Keharmonisan Keluarga. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pada taraf 10% dengan 98 sampel menyatakan terdapat hubungan antara *inner child* dengan keharmonisan keluarga. Hubungan ini sangat erat, seorang anak akan menyimpan ingatan buruknya di masa kecil dan terbawa di masa mereka dewasa.

Penelitian lain dilakukan oleh Shofura Nur Adilah, dkk. berjudul *“Pengalaman Komunikasi Perempuan dengan Wounded Inner Child dalam Hubungan Romantis”* pada tahun 2023 yang menunjukkan bahwa perempuan dengan *wounded inner child* sering kali mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dalam hubungan romantis karena berbagai macam perasaan atau emosi negatif seperti rasa tidak percaya diri, *insecure*, rendah diri, *trust issue*, *anger issue*, dan lainnya.¹⁵

Penelitian lain yang juga membahas dampak yang ditimbulkan oleh *inner child* dilakukan oleh Siti Qolbun Salimah dan Hisan Mursalin pada tahun 2023 dengan judul *“Pengaruh Inner Child Terhadap Kepribadian Mahasiswa di STIBA Ar*

¹³ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Quran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019* (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

¹⁴ Permatasari dkk., “Hubungan Asosiasi antara Inner Child dengan Keharmonisan Keluarga: Pendekatan Menggunakan Uji Chi-Square (Uji Kebebasan).”

¹⁵ Adilah, Maryani, dan Agustin, “Pengalaman Komunikasi Perempuan dengan Wounded Inner Child dalam Hubungan Romantis.”

Raayah Sukabumi” yang menunjukkan bahwa *inner child* memberikan pengaruh negatif terhadap kepribadian mahasiswi di STIBA Ar Raayah Sukabumi. *Inner child* dapat diatasi dengan mengingat Allah, berdoa, memahami diri sendiri, menulis, membangun *support system*, berkonsultasi dengan psikolog, melakukan hal yang disenangi, serta mengonsumsi media yang berkaitan dengan penyembuhan *inner child*.¹⁶

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis dan menemukan dampak dampak dari *inner child* yang dimiliki individu berkaitan dengan relasi gender yang dapat menyebabkan tidak terwujudnya keluarga harmonis serta memberikan konsep *self healing* terhadap *inner child* berbasis *Al-Qur'an*. Permasalahan *inner child* pada individu yang sedang dan/atau akan menjalin hubungan keluarga memiliki urgensi yang sangat besar untuk dibahas dengan semakin banyaknya individu yang mengalami dampak jangka panjang dari trauma masa kecil yang tidak terselesaikan tersebut sehingga menghambat terwujudnya keluarga harmonis yang merupakan salah satu sumber kebahagiaan pasangan yang menjalin hubungan pernikahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk meneliti kondisi objek alamiah.¹⁷ Penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai masalah-masalah manusia dan sosial, bukan sekadar menjelaskan aspek permukaan dari suatu realitas seperti yang dilakukan dalam penelitian kuantitatif.¹⁸ Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *literature review* atau studi kepustakaan. Studi Kepustakaan merupakan suatu kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti.¹⁹ Studi kepustakaan (*library research*) bertujuan untuk memecahkan masalah melalui pengumpulan data dan karya tulis ilmiah yang bersumber dari literatur terkait. Konsep ini melibatkan analisis kritis dan mendalam terhadap bahan pustaka yang relevan.²⁰ Informasi yang digunakan dalam studi pustaka dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah,

¹⁶ Siti Qolbun Salimah dan Hisan Mursalin, “Pengaruh Inner Child Terhadap Kepribadian Mahasiswi di STIBA Ar Raayah Sukabumi,” *Mauriduna: Journal of Islamic Studies* 4, no. 2 (2023): 183–91.

¹⁷ Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metode Penelitian* (Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021).

¹⁸ Muhammad Rijal Fadli, “Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif,” *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (30 April 2021): 33–54, <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.

¹⁹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022).

²⁰ Anwar Sanusi, *Metodologi Penelitian Bisnis* (Jakarta: Salemba Empat, 2016).

laporan penelitian, karangan-karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan, ketetapan, buku tahunan, ensiklopedia, dan sumber-sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik lain.²¹

Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder merupakan data yang digunakan dalam suatu penelitian yang merujuk pada data yang diperoleh secara tidak langsung dari subjek penelitian.²² Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini berupa buku, jurnal, artikel ilmiah, *website* resmi, yang memiliki informasi relevan dengan topik penelitian seperti *inner child* dan keluarga harmonis. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis konten. Analisis konten merupakan penelitian yang bersifat pembahasan secara mendalam terhadap isi suatu informasi yang tertulis.²³ Selanjutnya, kesimpulan dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan konsep deduktif, yaitu menganalisis data-data yang diperoleh secara umum untuk kemudian menarik kesimpulan secara khusus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak *Inner Child* terhadap Relasi Gender dalam Terwujudnya Keluarga Harmonis

Keluarga harmonis merupakan rumah tangga yang dihiasi dengan ketenangan, ketenteraman, keturunan, kasih sayang, pengorbanan, saling melengkapi, menyempurnakan, membantu dan bekerja sama antar pasangan.²⁴ Berikut merupakan dampak dari *inner child* yang dimiliki individu berkaitan dengan relasi gender yang dapat menyebabkan tidak terwujudnya keluarga harmonis:

1. Takut Menjalin Hubungan Romantis

Individu yang memiliki *inner child* dalam dirinya akan takut membangun hubungan romantis dengan lawan jenis karena merasa takut jika pasangannya kelak sama dengan pelaku yang memberikan pengalaman trauma di masa kecil.²⁵ Ketakutan dapat menghalangi terwujudnya keluarga harmonis karena ketakutan ini mencegah individu untuk berkomitmen dan membangun ikatan

²¹ Purwono, "Studi Kepustakaan," t.t.

²² Sulyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Brebes: Universitas Peradaban, 2017).

²³ AM Irfan Taufan Asfar, *Analisis Naratif, Analisis Konten, dan Analisis Semiotik (Penelitian Kualitatif)*, 2019.

²⁴ Sainul, "Konsep Keluarga Harmonis Dalam Islam."

²⁵ Khusnul Aini dan Nur Wulan, "Pengalaman Trauma Masa Kecil dan Eksplorasi Inner Child pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Kuningan: Studi Fenomenologi," *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 14, no. 01 (1 Juni 2023): 33–40, <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>.

emosional yang mendalam. Pada beberapa kasus, individu yang memiliki *inner child* dalam dirinya memiliki kecenderungan untuk tidak mau lagi memiliki hubungan romansa ataupun seksual dengan lawan jenis.²⁶

Individu dengan *inner child* tersebut sering kali mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dalam hubungan romantis karena berbagai macam perasaan atau emosi negatif seperti rasa tidak percaya diri, *insecure*, rendah diri, dan lainnya.²⁷ Ketidakmampuan untuk menjalin hubungan yang sehat dan stabil menyebabkan kurangnya ketenangan, ketenteraman, dan rasa aman dalam rumah tangga. Tanpa komitmen yang kuat, sulit untuk menciptakan kasih sayang, pengorbanan, saling melengkapi, dan bekerja sama yang esensial bagi keharmonisan keluarga. Akibatnya, hubungan menjadi rapuh dan tidak mampu menghadapi tantangan bersama, yang diperlukan untuk menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis dan sejahtera.

2. *Childfree*

Keputusan untuk *childfree* berhubungan dengan adanya luka pengasuhan yang dialami oleh seseorang. *Inner child* yang belum sembuh dan belum dimaafkan akan sulit membuka diri dan menerima hal yang melukainya. Individu yang sudah berdamai dengan *inner child*-nya tetap ingin memiliki anak meskipun semasa kecilnya memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan.²⁸

Childfree dapat menghalangi terwujudnya keluarga harmonis karena keturunan sering dianggap sebagai salah satu elemen penting yang menyatukan dan memperkuat ikatan dalam keluarga. Kehadiran anak membawa dinamika kasih sayang, pengorbanan, dan kebersamaan yang mendalam, serta menciptakan peluang untuk saling melengkapi dan bekerja sama. Tanpa anak, beberapa pasangan mungkin merasa ada yang kurang dalam menjalani peran tradisional keluarga, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan emosional dan kurangnya tujuan bersama, sehingga mengurangi ketenangan, ketenteraman, dan keharmonisan dalam rumah tangga.

²⁶ Fadilla Rahmi Putri dan Yolivia Irna Aviani, "Peran Pengasuhan Orangtua Terhadap Inner Child pada Lesbian," *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi* 6, no. 2 (2023): 596–602.

²⁷ Adilah, Maryani, dan Agustin, "Pengalaman Komunikasi Perempuan dengan Wounded Inner Child dalam Hubungan Romantis."

²⁸ Qaulan Raniyah, Mawaddah Nasution, dan Evicenna Yuris, "Persepsi Mahasiswa terhadap Tren Childfree dan Kaitannya dengan Inner Child: Students' perceptions of the Childfree Trend and the Relationship with Inner Child," *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO* 6, no. 3 (2023): 247–52.

3. *Trust Issue*

Trust issue dapat didefinisikan sebagai masalah terhadap kepercayaan, khususnya kepada pasangan. *Trust issue* sendiri disebabkan oleh beberapa faktor seperti menerima kekecewaan, pengkhianatan, disakiti, dan sebagainya.²⁹ Kejadian di masa lalu tersebut yang menyebabkan rasa trauma korban yang pada akhirnya sulit menerima orang lain.³⁰ Individu dengan *inner child* dalam dirinya mungkin mengalami *trust issue* kepada pasangannya.³¹

Trust issue dapat menghalangi terwujudnya keluarga harmonis karena ketidakpercayaan merusak fondasi hubungan yang didasarkan pada ketenangan, ketenteraman, dan kasih sayang. Ketika pasangan atau anggota keluarga tidak saling percaya, mereka cenderung merasa tidak aman, curiga, dan tidak nyaman, menghambat komunikasi yang jujur dan terbuka. Ketidakpercayaan juga mengurangi kemampuan untuk saling melengkapi, menyempurnakan, dan bekerja sama, serta menghalangi pengorbanan dan saling membantu. Akibatnya, lingkungan keluarga menjadi penuh konflik dan ketegangan, menghalangi terciptanya rumah tangga yang harmonis.

4. Penyimpangan Orientasi Seksual

Salah satu dampak yang timbul akibat luka pengasuhan atau *inner child* adalah masalah terhadap orientasi seksual.³² Masalah orientasi seksual yang timbul akibat *inner child* adalah homoseksual. Pada kasus lain, individu yang memiliki *inner child* dalam dirinya memiliki kecenderungan biseksual, yakni dalam artian subjek dapat menyukai laki-laki dan dapat menyukai perempuan dalam konteks seksual.³³

Orientasi seksual menyimpang dapat menghalangi terwujudnya keluarga harmonis karena mungkin tidak sesuai dengan nilai dan norma tradisional yang mendasari konsep keluarga tersebut. Ketidakselarasan ini dapat menimbulkan ketegangan, ketidaksetujuan, dan konflik dalam hubungan, mengganggu ketenangan, ketenteraman, dan kasih sayang yang diperlukan. Selain itu,

²⁹ Rahmat Fadillah Fadillah dan M. Beta Subehi, "Perjanjian Pranikah Untuk Tidak Selingkuh Perspektif Hukum Islam Di Indonesia," *Interdisciplinary Explorations in Research Journal* 2, no. 2 (1 Juni 2024): 712–26, <https://doi.org/10.62976/ierj.v2i2.531>.

³⁰ Arie Sukmawati, "Dampak Trust Issue Dalam Konten Instagram Terhadap Komunikasi Antar Personal (Analisa Konten Instagram @lovayank)" (doctoral, Universitas Muhammadiyah Jember, 2023), <http://repository.unmuhjember.ac.id/20593/>.

³¹ Adilah, Maryani, dan Agustin, "Pengalaman Komunikasi Perempuan dengan Wounded Inner Child dalam Hubungan Romantis."

³² Ivan Rachmawan, Y Waliyyun Arifuddin, dan Piscalita Damayanti Ainun Sholeha, "Pengaruh Psikoedukasi Spiritual pada Anak dengan Motherless," *Nursing Information Journal* 1, no. 2 (2022): 48–55.

³³ Putri dan Aviani, "Peran Pengasuhan Orangtua Terhadap Inner Child pada Lesbian."

perbedaan dalam orientasi seksual dapat menghambat terciptanya keturunan dan peran tradisional, yang dianggap penting dalam menyempurnakan dan melengkapi fungsi keluarga. Akibatnya, kesulitan dalam saling memahami, mendukung, dan bekerja sama dapat merusak keharmonisan rumah tangga.

5. Kekerasan dalam Rumah Tangga

Dampak negatif yang timbul akibat *inner child* pada pasangan yang menikah adalah dapat menimbulkan kekerasan dalam rumah tangga. *Inner child* yang ada pada diri individu akibat kekerasan yang dialami pada masa lalu menjadikan individu meneruskan kekerasan tersebut dengan bentuk lain kepada anaknya seperti tidak mengurusnya dan tidak menyusuinya.³⁴

Kekerasan dalam rumah tangga merusak keharmonisan keluarga karena menciptakan lingkungan yang penuh ketakutan, ketidakamanan, dan penderitaan, jauh dari ketenangan dan ketenteraman. Kekerasan menghancurkan kasih sayang, kepercayaan, dan rasa saling menghormati yang menjadi dasar hubungan keluarga. Hal ini menghambat kemampuan anggota keluarga untuk saling melengkapi, menyempurnakan, dan bekerja sama, serta menghalangi pengorbanan dan saling membantu. Akibatnya, suasana rumah tangga dipenuhi dengan konflik dan trauma, sehingga mustahil mencapai lingkungan yang harmonis dan penuh kasih sayang.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak *inner child* terhadap relasi gender dalam terwujudnya keluarga harmonis antara lain takut menjalin hubungan romantis, *childfree*, *trust issue*, orientasi seksual menyimpang dan kekerasan dalam rumah tangga.

Konsepsi *Al-Qur'an* sebagai *Self Healing* dalam Pemulihan *Inner Child*

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *inner child* yang terluka yaitu melalui proses penyembuhan luka batin atau *self healing*.³⁵ Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bawa konsep *self healing* dalam pemulihan *inner child* berkesesuaian dengan perintah-perintah dan anjuran-anjuran dalam *Al-Qur'an*. Berikut merupakan konsep *self healing* terhadap *inner child* berbasis *Al-Qur'an*:

³⁴ Eka Eka dan Mubayinatul Lafdiyah, "Konsep Al-Ba'ah bagi Penderita Luka Batin Masa Kecil/Wounded Inner Child menurut Fikih Munakahat Mazhab Syafi'i," *EP'Aailab: Jurnal Kajian Hukum Keluarga* 2, no. 1 (2023): 37–48.

³⁵ Anindya Adita, "Memulihkan Inner Child Melalui Self Healing," PsikologID (PsikologID - <http://psikologid.com>, 28 Maret 2023), <http://psikologid.com/memulihkan-inner-child-melalui-self-healing/>.

1. Mengingat Allah

Sebagai individu muslim hal pertama yang harus dilakukan dalam setiap permasalahan adalah mengembalikannya pada Allah *subhanahu wata'ala* dan melibatkan Allah *subhanahu wata'ala* dalam setiap permasalahan hidup. Individu muslim percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah atas kehendak-Nya. Hasil sebuah penelitian menunjukkan *dzikirullah* atau mengingat Allah *subhanahu wata'ala* dapat memberikan dampak rasa rileks dan ketenangan.³⁶ Konsep ini sejalan dengan firman Allah dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”³⁷

Mengingat Allah dapat menjadi *self healing* dalam menyembuhkan *inner child* karena mengingat-Nya memberikan ketenangan dan kedamaian batin. Keyakinan bahwa Allah selalu bersama dan mendengar doa akan memberikan rasa aman dan perlindungan, menggantikan perasaan kesepian dan ketidakpercayaan yang mungkin dialami individu yang memiliki *inner child* dalam dirinya.

Peran mengingat Allah *subhanahu wata'ala* sebagai *self healing* dalam menyembuhkan *inner child* dapat mendukung terwujudnya keluarga harmonis karena ketenangan dan kedamaian batin yang diperoleh membuat individu lebih sabar, pengertian, dan penuh kasih sayang. Keyakinan bahwa Allah *subhanahu wata'ala* selalu bersama dan mendengar doa memberikan rasa aman dan perlindungan, mengurangi stres dan konflik. Dengan perasaan yang lebih positif dan stabil, individu mampu membangun komunikasi yang baik, menunjukkan pengorbanan, dan saling melengkapi dalam keluarga. Hal ini menciptakan lingkungan yang penuh kasih dan pengertian, yang merupakan dasar dari keluarga yang harmonis.

2. Memaafkan Orang Lain

Memaafkan segala kejadian di masa lalu merupakan salah satu *self healing* untuk menyembuhkan *inner child*.³⁸ Konsep ini sejalan dengan perintah Allah

³⁶ Salimah dan Mursalin, “Pengaruh Inner Child Terhadap Kepribadian Mahasiswi di STIBA Ar Raayah Sukabumi.”

³⁷ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Quran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*.

³⁸ Salimah dan Mursalin, “Pengaruh Inner Child Terhadap Kepribadian Mahasiswi di STIBA Ar Raayah Sukabumi.”

subhanahu wata'ala untuk memaafkan kesalahan orang lain dan menjadi indikator individu yang bertakwa dalam surat Ali Imran ayat 133-134. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman,

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.

“Bersegeralah menuju ampunan dari Tuhanmu dan surga (yang) luasnya (seperti) langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang selalu berinjak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”³⁹

Ayat lain yang juga menunjukkan konsep ini terdapat pada surah Asy-Syu'ara' ayat 40. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman,

وَحَزَنُوا سِيمَةً مِّثْلُهَا عَمَّا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ.

“Balasan suatu keburukan adalah keburukan yang setimpal. Akan tetapi, siapa yang memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat), maka pahalanya dari Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang *ẓalim*.”⁴⁰

Memaafkan segala perlakuan buruk orang lain di masa lampau dapat menjadi *self healing* dalam menyembuhkan *inner child* karena proses ini akan melepaskan beban emosional dan trauma masa lalu yang sering kali mengakar pada pengalaman masa kecil. Ketika individu memaafkan orang yang telah menyakitnya, individu tersebut membebaskan energi yang terperangkap dalam rasa sakit dan kebencian. Proses tersebut memungkinkan individu tersebut untuk melihat masa lalu dengan lebih bijak dan penuh kasih, mengintegrasikan pengalaman tersebut ke dalam diri individu dengan cara yang lebih sehat.

Peran memaafkan orang lain sebagai *self healing* dalam menyembuhkan *inner child* dapat mendukung terwujudnya keluarga harmonis karena memaafkan melepaskan beban emosional dan trauma masa lalu, memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan anggota keluarga tanpa membawa luka lama. Proses ini membantu menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang, pengertian, dan kedamaian. Dengan memaafkan, individu dapat membangun komunikasi yang lebih baik, mengurangi konflik, dan memperkuat hubungan dalam keluarga. Hal

³⁹ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Quran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*.

⁴⁰ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an.

ini menciptakan suasana harmonis di mana semua anggota keluarga merasa didukung dan dipahami, yang esensial untuk keharmonisan dan kebahagiaan keluarga.

3. Menerima Takdir

Menerima takdir juga dapat menjadi salah satu *self healing* untuk menyembuhkan *inner child*. Konsep ini merupakan bentuk konsekuensi dari ketentuan Allah *subhanahu wata'ala* dalam surat Al-Hadid ayat 22 yang mengharuskan individu menerima takdir yang telah ditentukan atasnya. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman,

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ.

“Tidak ada bencana (apa pun) yang menimpa di bumi dan tidak (juga yang menimpa) dirimu, kecuali telah tertulis dalam Kitab (*Laubulmabfuz*) sebelum Kami menjadikannya.”⁴¹

Menerima takdir dapat menjadi *self healing* dalam menyembuhkan *inner child* karena pada fase ini individu akan melibatkan penerimaan penuh terhadap pengalaman masa lalu dan perasaan yang terkait dengannya. Ketika individu tersebut menerima takdir yang diputuskan Allah *subhanahu wata'ala* untuknya, individu tersebut akan berhenti melawan atau menolak kenyataan dari peristiwa yang telah terjadi, termasuk trauma atau luka emosional di masa kecil. Penerimaan ini membuka ruang untuk menyembuhkan luka batin karena individu tidak lagi terjebak dalam penyesalan atau kemarahan yang terus-menerus.

Peran menerima takdir sebagai *self healing* dalam menyembuhkan *inner child* dapat mendukung terwujudnya keluarga harmonis karena penerimaan ini mengurangi penyesalan dan kemarahan, sehingga individu dapat hidup lebih damai dan ikhlas. Ketika individu berhenti melawan kenyataan masa lalu, individu tersebut lebih mampu memberikan kasih sayang dan pengertian kepada anggota keluarga tanpa dipengaruhi oleh luka lama. Penerimaan takdir juga meningkatkan ketenangan batin, memungkinkan individu untuk berkomunikasi dengan lebih baik, menunjukkan empati, dan membangun hubungan yang sehat dan positif. Semua ini menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis, penuh dengan dukungan, kasih sayang, dan kebersamaan.

⁴¹ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an.

4. Bertaubat

Cobaan atau ujian yang dialami oleh individu mungkin disebabkan oleh dosa atau kesalahan yang dilakukan di masa lalu. Taubat merupakan sebuah permulaan, karena setiap hamba pasti pernah, bahkan sering tergelincir. Kedudukan individu sebagai seorang manusia menjadikannya tempatnya salah dan lupa. Namun, individu yang terbaik bukanlah individu yang sama sekali tidak pernah melakukan dosa, melainkan individu yang bersegera bertaubat kepada Allah *subhanahu wata'ala* ketika berbuat kesalahan atau dosa.⁴² Salah satu anjuran untuk bersegera bertaubat terdapat dalam surah Ali 'Imran Ayat 133. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman,

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ.

“Bersegeralah menuju ampunan dari Tuhanmu dan surga (yang) luasnya (seperti) langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa”⁴³

Bertaubat dan memohon ampunan Allah atas kesalahan masa lalu dapat menjadi *self healing* dalam pemulihan *inner child* karena proses taubat mencakup pengakuan, penyesalan, dan permohonan ampun yang mendalam. Ketika individu mengakui kesalahan masa lalunya dan menyesalinya, individu tersebut dapat melepaskan beban emosional dan rasa bersalah yang mengganggu kesejahteraan batinnya. Taubat juga membawa janji pengampunan Allah, yang menawarkan pembaruan spiritual dan mental.

Kesadaran bahwa Allah Maha Pengampun dan Maha Penyayang menciptakan ruang untuk rekonsiliasi dengan diri sendiri, memperbaiki pandangan negatif terhadap diri, dan mengatasi luka emosional yang membekas sejak masa kanak-kanak. Taubat tidak hanya membersihkan jiwa dari dosa, tetapi juga memotivasi individu untuk menjalani hidup yang lebih baik dan lebih bermakna, sehingga membantu *inner child* merasa aman, dihargai, dan lebih damai.

Peran bertaubat kepada Allah *subhanahu wata'ala* sebagai *self healing* dalam menyembuhkan *inner child* dapat mendukung terwujudnya keluarga harmonis karena taubat membawa ketenangan batin dan pembaruan spiritual. Pengakuan dan penyesalan kesalahan masa lalu akan menjadikan individu melepaskan beban emosional dan rasa bersalah, yang meningkatkan kesejahteraan emosional. Taubat juga menciptakan ruang untuk rekonsiliasi dengan diri sendiri dan

⁴² Muhammad Nurbani, “Urgensi Pembahasan Taubat Dalam Perspektif Hadis,” *Holistic Al-Hadis* 5, no. 1 (29 Juni 2019): 25–40, <https://doi.org/10.32678/holistic.v5i1.3231>.

⁴³ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Quran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan* 2019.

mengembangkan pandangan yang lebih positif. Ketika individu merasa lebih damai dan dihargai, mereka lebih mampu menunjukkan kasih sayang, empati, dan pengertian kepada anggota keluarga, membangun komunikasi yang sehat, dan menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang, pengorbanan, dan saling mendukung, sehingga terwujudlah keluarga yang harmonis.

5. Bersyukur

Individu yang memiliki *inner child* dalam dirinya hendaknya senantiasa bersyukur atas segala potensi yang ada pada dirinya dengan memperluas pengetahuannya tentang agama yang menjadi pedoman hidup.⁴⁴ Konsep *self healing* untuk pemulihan *inner child* dengan bersyukur sejalan dengan pedoman *Al-Qur'an* dalam surah Ibrahim ayat 7. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman,

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ.

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”⁴⁵

Bersyukur kepada Allah dapat menjadi salah satu *self healing* untuk menyembuhkan *inner child* karena sikap syukur membantu mengubah fokus dari pengalaman traumatis masa lalu ke penghargaan atas berkat dan hal-hal positif dalam kehidupan saat ini. Rasa syukur meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental, mengurangi stres, dan mempromosikan pandangan hidup yang lebih optimis.

Peran bersyukur kepada Allah *subhanahu wata'ala* sebagai *self healing* dalam menyembuhkan *inner child* dapat mendukung terwujudnya keluarga harmonis karena rasa syukur mengarahkan perhatian pada berkat dan hal-hal positif, mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Ketika individu fokus pada rasa syukur, mereka lebih optimis dan mampu melihat kebaikan dalam hubungan keluarga. Sikap positif ini memperkuat ikatan emosional, meningkatkan komunikasi yang penuh kasih, dan menciptakan lingkungan rumah tangga yang mendukung dan damai. Dengan mengedepankan rasa syukur, anggota keluarga saling menghargai dan membantu, sehingga tercipta suasana harmonis yang penuh ketenangan dan kebahagiaan.

⁴⁴ Aulia Muttaqin, Nawari Ismail, dan Azam Syukur Rahmatullah, “Inner Child Pada Remaja Panti Asuhan: Peranan Pola Asuh Dan Kematangan Beragama,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 03 (25 Agustus 2023): 813–25, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.5054>.

⁴⁵ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Quran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan* 2019.

6. Berbakti kepada Orang Tua

Berbakti kepada orang tua merupakan konsep *self healing* yang paling relevan untuk memulihkan luka pengasuhan orang tua pada masa lalu. Berbakti kepada orang tua juga merupakan perintah dalam agama Islam yang salah satunya tertuang dalam *Al-Qur'an* pada surah Al-Isra' ayat 23. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman,

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا.

“Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak.”⁴⁶

Berbakti kepada orang tua dapat menyembuhkan *inner child* karena melalui tindakan kasih sayang, penghormatan, dan pemaafan terhadap orang tua, individu dapat memperbaiki luka emosional masa kecil yang mungkin disebabkan oleh hubungan yang kurang harmonis. Proses ini membantu individu meredakan perasaan negatif dan memperoleh kedamaian batin.

Peran berbakti kepada orang tua sebagai *self healing* dalam menyembuhkan *inner child* dapat mendukung terwujudnya keluarga harmonis karena tindakan kasih sayang, penghormatan, dan pemaafan memperkuat ikatan keluarga dan meredakan perasaan negatif. Ketika individu memperbaiki hubungan dengan orang tua, mereka mengatasi luka emosional masa kecil, yang meningkatkan kedamaian batin. Kedamaian ini memungkinkan individu untuk berinteraksi lebih positif dengan anggota keluarga lainnya, menunjukkan empati, pengertian, dan dukungan. Lingkungan keluarga menjadi lebih penuh kasih sayang, saling menghargai, dan bekerja sama, menciptakan suasana harmonis yang mendukung kesejahteraan semua anggota keluarga.

7. Menikah

Allah *subhanahu wata'ala* memberikan definisi pada pernikahan adalah sebuah ketenangan. Ketenangan yang ada pada pernikahan tersebut dapat menjadi *self healing* bagi individu yang memiliki *inner child* dalam dirinya untuk menghilangkan trauma yang selama ini menjadi bebannya. Allah *subhanahu wata'ala* menjelaskan hal ini dalam *Al-Qur'an* pada surah Ar-Rum ayat 21. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman,

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ.

⁴⁶ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an.

“Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.”⁴⁷

Memiliki pasangan melalui pernikahan dapat membantu individu menghilangkan trauma pengasuhan di masa kecil karena hubungan yang sehat akan menciptakan lingkungan emosional yang stabil dan aman. Pasangan yang pengertian dan suportif dapat menawarkan kasih sayang, empati, dan dukungan yang mungkin kurang dirasakan saat masa kecil, sehingga memungkinkan proses penyembuhan luka batin. Pengalaman positif bersama pasangan juga dapat membantu menggantikan memori negatif dari masa lalu dengan memori baru yang lebih baik.

Peran penting menikah sebagai *self healing* dalam menyembuhkan *inner child* dapat mewujudkan keluarga harmonis dengan menciptakan lingkungan emosional yang stabil dan aman bagi individu. Pasangan yang pengertian dan suportif memberikan kasih sayang, empati, dan dukungan yang diperlukan untuk menyembuhkan trauma pengasuhan masa kecil. Pengalaman positif bersama pasangan membantu mengubah pandangan negatif terhadap hubungan dan keluarga, menggantikannya dengan memori yang lebih positif. Hubungan pernikahan yang sehat dan mendukung memperkuat ikatan emosional dan komunikasi yang harmonis, menciptakan keluarga yang penuh kasih, saling menghargai, dan damai.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa konsepsi *Al-Qur'an* sebagai *self healing* dalam pemulihan *inner child* antara lain mengingat Allah, memaafkan orang lain, menerima takdir, bertaubat, bersyukur, berbakti kepada orang tua dan menikah.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan dalam pembahasan di atas, maka kesimpulan dari pembahasan dalam makala ini adalah sebagai berikut:

1. Dampak *inner child* terhadap relasi gender dalam terwujudnya keluarga harmonis antara lain takut menjalin hubungan romantis, *childfree*, *trust issue*, orientasi seksual menyimpang dan kekerasan dalam rumah tangga.

⁴⁷ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an.

2. Konsepsi *Al-Qur'an* sebagai *self healing* dalam pemulihan *inner child* antara lain mengingat Allah, memaafkan orang lain, menerima takdir, bertaubat, bersyukur, berbakti kepada orang tua dan menikah.

REFERENSI

- Abubakar, Rifa'i. *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Adilah, Shofura Nur, Eni Maryani, dan Herlina Agustin. "Pengalaman Komunikasi Perempuan dengan Wounded Inner Child dalam Hubungan Romantis." *Jurnal Representamen Vol 9*, no. 02 (2023).
- Adita, Anindya. "Memulihkan Inner Child Melalui Self Healing." PsikologID. PsikologID - <http://psikologid.com>, 28 Maret 2023. <http://psikologid.com/memulihkan-inner-child-melalui-self-healing/>.
- Aini, Khusnul, dan Nur Wulan. "Pengalaman Trauma Masa Kecil dan Eksplorasi Inner Child pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Kuningan: Studi Fenomenologi." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 14, no. 01 (1 Juni 2023): 33–40. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>.
- Anggadewi, Brigitta Erlita Tri. "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja." *Solution: Journal of Counselling and Personal Development* 2, no. 2 (2020): 1–7.
- Asfar, AM Irfan Taufan. *Analisis Naratif, Analisis Konten, dan Analisis Semiotik (Penelitian Kualitatif)*, 2019.
- Dewi, Eva Meizara Puspita, Rezti Fany Dwi Putri, Surya Sulistiawati, Musdalifa Musdalifa, Ulfiani Syam, Nurul Utami Safaruddin, dan Nur Jihad Putri Dwianri. "Mengenal Inner Child Untuk Berdamai dengan Luka Masa Kecil." *Madaniya* 4, no. 2 (2023): 640–48.
- Eka, Eka, dan Mubayinatul Lafdiyah. "Konsep Al-Ba'ah bagi Penderita Luka Batin Masa Kecil/Wounded Inner Child menurut Fikih Munakahat Mazhab Syafi'i." *El'Aailah: Jurnal Kajian Hukum Keluarga* 2, no. 1 (2023): 37–48.
- Fadillah, Rahmat Fadillah, dan M. Beta Subehi. "Perjanjian Pranikah Untuk Tidak Selingkuh Perspektif Hukum Islam Di Indonesia." *Interdisciplinary Explorations in Research Journal* 2, no. 2 (1 Juni 2024): 712–26. <https://doi.org/10.62976/ierj.v2i2.531>.
- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (30 April 2021): 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.

- Hotimah, Mila Nur Husnul. "Representasi Inner Child (Analisis Semiotika Roland Barthes pada Film Story of Kale : When Someone's in Love)." Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, 2022. <https://doi.org/10.12/ARTIKEL%20KI.pdf>.
- Kitamura, Toshinori, dan Toshiaki Nagata. "Suicidal ideation among Japanese undergraduate students: Relationships with borderline personality trait, depressive mood, and childhood abuse experiences." *depression* 23 (2014): 26.
- Mardiyati, Isyatul. "Dampak trauma kekerasan dalam rumah tangga terhadap perkembangan psikis anak." *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1 (2), 2015, 26–29.
- Muttaqin, Aulia, Nawari Ismail, dan Azam Syukur Rahmatullah. "Inner Child Pada Remaja Panti Asuhan: Peranan Pola Asuh Dan Kematangan Beragama." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7, no. 03 (25 Agustus 2023): 813–25. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.5054>.
- Nurbani, Muhammad. "Urgensi Pembahasan Taubat Dalam Perspektif Hadis." *Holistic Al-Hadis* 5, no. 1 (29 Juni 2019): 25–40. <https://doi.org/10.32678/holistic.v5i1.3231>.
- Permatasari, Nabilla Dwi, Alfarid Fajar, Siti Nurhaeni, Muthia Rahmawati, dan Putri Ramadhani. "Hubungan Asosiasi antara Inner Child dengan Keharmonisan Keluarga: Pendekatan Menggunakan Uji Chi-Square (Uji Kebebasan)." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 5 (2023): 5339–49.
- Purwono. "Studi Kepustakaan," t.t.
- Putri, Fadilla Rahmi, dan Yolivia Irna Aviani. "Peran Pengasuhan Orangtua Terhadap Inner Child pada Lesbian." *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi* 6, no. 2 (2023): 596–602.
- Rabb, Diana. "10 Ways to Tap Into Your Inner Child | Psychology Today," 2020. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-empowerment-diary/202012/10-ways-tap-your-inner-child>.
- Rachmawan, Ivan, Y Waliyyun Arifuddin, dan Piscalita Damayanti Ainun Sholeha. "Pengaruh Psikoedukasi Spiritual pada Anak dengan Motherless." *Nursing Information Journal* 1, no. 2 (2022): 48–55.
- Raniyah, Qaulan, Mawaddah Nasution, dan Evicenna Yuris. "Persepsi Mahasiswa terhadap Tren Childfree dan Kaitannya dengan Inner Child: Students'perceptions of the Childfree Trend and the Relationship with Inner Child." *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO* 6, no. 3 (2023): 247–52.
- Sainul, Ahmad. "Konsep Keluarga Harmonis Dalam Islam." *Jurnal AL-MAQASID: Jurnal Ilmu Kesyarifan dan Keperdataan* 4, no. 1 (2018): 86–98.

- Salimah, Siti Qolbun, dan Hisan Mursalin. “Pengaruh Inner Child Terhadap Kepribadian Mahasiswi di STIBA Ar Raayah Sukabumi.” *Mauriduna: Journal of Islamic Studies* 4, no. 2 (2023): 183–91.
- Sanusi, Anwar. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat, 2016.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Sukmawati, Arie. “Dampak Trust Issue Dalam Konten Instagram Terhadap Komunikasi Antar Personal (Analisa Konten Instagram @lovayank).” Doctoral, Universitas Muhammadiyah Jember, 2023. <http://repository.unmuhjember.ac.id/20593/>.
- Suliyanto. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Brebes: Universitas Peradaban, 2017.
- Surianti, Surianti. “Inner Child: Memahami dan Mengatasi Luka MasaKecil.” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 8, no. 2 (2022): 10–18.
- Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an. *Al-Quran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.