

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Inner Child*

1. Definisi *Inner Child*

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.¹⁶ Pengalaman masa lalu yang baik akan berdampak positif bagi kedepannya, dan pengalaman yang buruk akan berdampak negatif kedepannya.

Pada individu dewasa, *inner child* dapat muncul dalam bentuk perilaku atau kondisi emosional tanpa disadari. *Inner child* yang terluka dapat berpengaruh dalam membentuk perilaku negatif, mengambil keputusan, dan menjalani hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

¹⁶ Stephen A. Diamond, 'Essential Secrets of Psychotherapy: Inner Child', *Psychology Today*, 2022
<<https://www.psychologytoday.com/us/blog/evil-deeds/200806/essential-secrets-psychotherapy-the-inner-child>> [accessed 15 March 2022].

2. Ciri-Ciri *Inner Child* yang Terluka

Inner child yang terluka akan muncul pada saat dewasa dan akan berpengaruh terhadap tingkah laku dan emosional. Adapun ciri-ciri *inner child* yang terluka, yaitu :

a. Mudah Merasa Takut

Ketika *inner child* terluka, individu tersebut akan memiliki ketakutan untuk ditinggalkan, merasa tidak layak untuk dicintai, mudah merasa cemas, hingga mudah merasa depresi.

b. Tidak Percaya pada Diri Sendiri

Individu sering tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki dan mudah membandingkan diri dengan orang lain.

c. Sering Merasa Bersalah

Individu yang memiliki *inner child* terluka, akan merasa bersalah walaupun tidak memiliki kesalahan. Hal ini dapat disebabkan dari pengalaman masa lalu yang kurang baik.

d. Emosi Tidak Stabil

Pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan dapat mempengaruhi emosi individu, seperti mudah senang dan marah dalam waktu yang sebentar.

e. Terlalu Kompetitif

Individu tidak ingin merasakan kegagalan dalam mencapai sesuatu, karena selalu ingin menjadi yang terbaik.¹⁷

¹⁷ Sherry Gaba, 'Carrying a Wounded Inner Child Into Your Relationships?', *Psychology Today*, 2020.

<<https://www.psychologytoday.com/us/blog/addiction-and-recovery/202012/carrying-wounded-inner-child-your-relationships>> [accessed 23 February 2022].

3. Aspek-aspek *Inner Child*

Adapun aspek-aspek yang terdapat dalam *inner child* menurut Allen, diantaranya:

a. Kepercayaan.

Inner child yang baik harus didasari oleh rasa kepercayaan. Baik itu rasa percaya pada diri sendiri maupun pada orang lain.

b. Keintiman

Kedekatan dengan orang lain perlu dibutuhkan dalam *inner child*, yang akan menumbuhkan keterbukaan dan sikap positif. Keintiman ini mencerminkan pola pengalaman masa kecil.

c. Perilaku adiktif dan kompulsif.

Dalam proses pembentukan *inner child*, perilaku adiksi dan kompulsif sangat berpengaruh dalam proses emosional terhadap stress, kekacauan, dan pengkhianatan.

d. Ketergantungan dengan orang lain

Pengalaman individu tidak jauh dari proses berinteraksi. Pengalaman masa lalu dapat berpengaruh terhadap bagaimana individu selalu berusaha untuk mendapatkan validitas dengan orang lain.¹⁸

4. Cara Mengatasi *Inner Child*

Pengalaman masa lalu anak-anak dapat bersifat baik ataupun buruk. Pengalaman yang baik dapat bersifat bahagia, energik, semangat, dan kreatif. Sedangkan pengalaman yang buruk dapat bersifat pemaarah

¹⁸ Jon G. Allen, *Coping with Trauma*, (America: American Psychiatric Press Inc, 1999).

atau penindas. Adapun beberapa langkah untuk mengatasi *inner child*, yaitu menghubungkan kembali dengan masa kecil, mengidentifikasi *inner child* dengan jelas, menulis surat kepada *inner child*, memperhatikan perasaan, dan mendengar kritik dari diri sendiri dengan berhati-hati.¹⁹

B. Hubungan Interpersonal

1. Definisi Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal merupakan pangkal dari segala wujud interaksi sosial dan salah satu unsur dasar yang dipelajari dalam psikologi sosial.²⁰ Menurut Pearson, hubungan interpersonal merupakan hubungan yang terdiri atas dua orang atau lebih yang saling memiliki ketergantungan dan pola interaksi yang digunakan tetap.²¹ Menurut Enjang, hubungan interpersonal merupakan komunikasi secara tatap muka antar individu yang menginginkan setiap individu menangkap langsung baik secara verbal maupun non verbal.²² Menurut Hasibuan, hubungan interpersonal adalah hubungan antar manusia yang harmonis, tercipta demi terpadunya kepentingan bersama atas kesadaran dan kesediaan melebur keinginan individu.²³ Menurut Robbins, hubungan interpersonal merupakan interaksi antara seseorang dan orang lain dalam keadaan kerja dan dalam organisasi sebagai bentuk dorongan untuk bekerjasama secara produktif sehingga

¹⁹ Muhammad Awwad and Eliza Afriani, 'Mengatasi Trauma Pada Anak Melalui Terapi Inner Child Dan Terapi Dzikir (Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau Consulting)', *Qawwam: Journal for Gender Mainstreaming*, 15.2 (2021).

²⁰ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial Individu & Teori Psikologi Sosial* (Balai Pustaka, 2002), 192.

²¹ Wisnuwardhani dan Mashoedi, *Hubungan Interpersonal*, 2.

²² Enjang AS, *Komunikasi Konseling* (Bandung: Nuansa, 2009), 92.

²³ Malayu Hasibuan, *Manajemen Sumber Daya Manusia* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 137.

mencapai kepuasan ekonomi, sosial, dan psikologis.²⁴ Hubungan interpersonal dapat dikatakan sebagai hubungan yang bersifat timbal balik atau saling memberikan pengaruh.²⁵

Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan interpersonal merupakan hubungan yang dibangun dua orang atau lebih yang berawal dari ketertarikan individu, sikap positif, dan daya tarik individu sehingga terjadi komunikasi yang efektif.

2. Ciri-ciri Hubungan Interpersonal

Adapun ciri-ciri hubungan interpersonal menurut Enjang, yaitu:

- a. Arus pesan dua arah, yaitu antara dua individu tidak saling menggurui atau saling sejajar yang bersifat berkelanjutan.
- b. Suasana informal, yaitu individu dalam keadaan tidak kaku pada posisinya masing-masing. Namun, dalam hubungan ini lebih bersifat pendekatan secara pertemanan dan kekeluargaan.
- c. Umpan balik segera, artinya individu dapat mengetahui secara verbal atau non verbal umpan balik pesan yang disampaikan dengan segera.
- d. Individu yang terlibat dalam hubungan interpersonal berada dalam jarak tidak jauh atau dalam satu ruang, baik secara fisik maupun psikologis.
- e. Individu yang terlibat dalam hubungan interpersonal ini menerima dan mengirim pesan verbal maupun non verbal secara spontan.²⁶

3. Faktor Terjadinya Hubungan Interpersonal

²⁴ Stephen P. Robbins, *Prilaku Organisasi* (Jakarta: Salemba Empat, 2014), 221.

²⁵ Wisnuwardani dan Mashoedi, *Hubungan Interpersonal*, 2.

²⁶ Enjang, *Komunikasi Konseling*, 15.

Hubungan interpersonal dapat terjadi karena adanya beberapa faktor. Adapun faktor terjadinya hubungan interpersonal menurut Robbins, diantaranya:

a. Komunikasi Efektif

Dalam hubungan interpersonal, apabila pertemuan antara pemangku kepentingan terbangun dalam situasi komunikatif interaktif dan menarik dapat dinyatakan komunikasi yang memiliki efektifitas. Efektifitas dalam komunikasi ini sangat ditentukan oleh keterlibatan dalam membentuk ide atau gagasan bersama dan kebenaran komunikasi yang disampaikan.

b. Ekspresi wajah

Ekspresi wajah sangat menentukan pesan dan kesan yang diambil dalam melakukan interaksi. Ekspresi wajah yang ditunjukkan akan berperan dalam pengambilan keputusan yang diambil. Ekspresi senyum menunjukkan kebahagiaan, mata melotot menunjukkan kemarahan, dan sebagainya.

c. Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki individu menunjukkan pengalaman subjektif seperti adat atau tradisi, sifat, dan perilaku. Dalam faktor kepribadian, lebih cenderung bagaimana persepsi dan respon yang akan diberikan sehingga timbul sebuah hubungan.

d. *Stereotyping*

Stereotyping adalah asumsi pada seseorang berdasarkan pengalaman yang dimiliki sebelumnya. Cara pandang ini biasanya memunculkan perkiraan dan perselisihan yang cukup kuat.

e. Kesamaan Karakter Personal

Individu yang memiliki kesamaan dengan individu lain dalam nilai, norma, kegemaran, tingkat ekonomi, agama, suku, ideologis, dan lain sebagainya cenderung saling menyukai atau saling cocok dalam menjalin hubungan.

f. Daya Tarik

Cara pandang individu terhadap individu lain akan dibangun melalui cara berfikir, bahasa, dan perilaku yang khusus menurut hukum daya tarik. Biasanya, individu yang memiliki penampilan menarik, pintar, dan pandai bergaul akan direspon dan dinilai khusus yang memudahkan individu dalam menjalin hubungan.

g. Ganjaran

Individu akan cenderung menyukai rekannya yang memberikan penghargaan atau ganjaran seperti pertolongan, sanjungan, dan dorongan moral.

h. Kompetensi

Individu memiliki kecenderungan terhadap individu lain karena kemampuan yang ditunjukkan. Individu lebih akan lebih menanggapi informasi dari individu yang berpengalaman serta memberikan

kontribusi secara berilmu, perilaku, dan mampu memberikan penyelesaian pada persoalan yang sedang dihadapi.²⁷

4. Aspek-aspek Hubungan Interpersonal

Aspek-aspek hubungan interpersonal perlu diperhatikan agar hubungan interpersonal dapat berjalan dengan baik. De Vito mengemukakan beberapa aspek hubungan interpersonal, yaitu:

a. Keterbukaan

Keterbukaan merupakan kebebasan dalam mengungkapkan perasaan dan pikiran, bersedia mengemukakan atau merespons informasi yang disampaikan dengan jujur, dan adanya tanggung jawab dalam pengungkapan informasi.

b. Empati

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk memahami perasaan, masalah, kepentingan, atau kesusahan yang dirasakan oleh orang lain.

c. Dukungan

Memberikan dukungan baik terlihat maupun tidak terlihat. Tindakan ini dapat berupa bantuan, penghargaan, maupun perhatian yang dirasakan oleh individu.

d. Sikap Positif

Dalam hubungan interpersonal akan lebih berkembang apabila terdapat sikap positif kepada diri sendiri dan memiliki perasaan positif kepada orang lain.

²⁷ Robbins, *Prilaku Organisasi*, 221.

e. Kesetaraan

Hubungan interpersonal akan lebih efektif apabila terdapat kesetaraan atau kesamaan antar individu. Kesamaan ini dapat mencakup sikap, nilai, perilaku, dan pengalaman yang sama.²⁸

C. Sistem Pendidikan Pesantren

Pondok pesantren merupakan sebuah asrama pendidikan tradisional, di mana para siswanya semua tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan guru yang lebih dikenal dengan sebutan Kiai dan mempunyai asrama untuk tempat menginap santri. Santri tersebut berada dalam kompleks yang juga menyediakan masjid untuk beribadah, ruang untuk belajar, dan kegiatan keagamaan lainnya.

Pendidikan berbasis pesantren sangat berbeda dengan pendidikan non-pesantren. Ciri khas pembelajaran pesantren adalah mengamalkan sistem integrasi yang di antaranya adalah intelektual, emosional, dan spiritual. Dalam hal proses pembelajaran, pesantren menerapkan suri tauladan dalam bentuk belajar dan menetap selama 24 jam, dari bangun tidur sampai tidur lagi. Hingga kini, pesantren masih menerapkan budaya tersebut.

Model pendidikan pesantren bisa dimaknai sebagai model pendidikan yang mengedepankan pendidikan karakter. Pemahaman terhadap agama, moral-etika, dan etos kerja, menjadi basis keunggulan pesantren. Anak-anak digenjut dengan berbagai pengetahuan sebagai bekal hidup ke depan. Penanaman karakter atau akhlak terhadap para santri memang menjadi prioritas agar bisa menjadi fondasi sekaligus pilar yang kokoh jika para santri sudah

²⁸ Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar Manusia* (Jakarta: Salemba Humanika, 1997), 259-263.

keluar dari pondok. Dengan demikian, pendidikan karakter atau akhlak di pesantren tidak hanya sebagai pelengkap belaka namun justru menjadi salah satu modal bagi santri untuk tetap kokoh dalam kepribadian di tengah keragaman persoalan dan tantangan kehidupan.²⁹

²⁹ Dewi Kartika, 'Sistem Pembelajaran Di Pondok Pesantren', 2020
<https://www.stiabiru.ac.id/artikel_sistem-pembelajaran-di-pondok-pesantren-_id-61.html>
[accessed 24 August 2022].