

**MUHASABAHAL-NAFS IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH  
DALAM MENGATASI FRUSTASI EKSTENSIAL PADA  
SANTRIAL-MARDLYAH BHRUL ULUM JOMBANG**

**Skripsi**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)  
dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**Disusun Oleh:**

**Mas Riska Izzah Billah**

**NIM: 07020620039**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2023**

# LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI

## LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mas Riska Izzah Billah  
NIM : 07020620039  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat  
Judul Skripsi : “*Muhasabah Al-Nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam Mengatasi Frustrasi Eksistensial pada Santri Al-Mardliyyah Bahrul Ulum Jombang”

dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini belum pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana maupun gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun dan merupakan sebuah karya asli yang bukan hasil plagiasi orang lain, kecuali pada sumber rujukan yang digunakan sebagai acuan atau referensi dalam penelitian ini.

Surabaya, 14 Desember 2023

Yang menyatakan,


Mas Riska Izzah Billah

NIM. 07020620039

# LEMBAR PERSETUJUAN

## LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

Terapi *Mahazabah* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam Mengatasi Frustrasi Eksistensial

(Studi Eksperimental pada Santri Pondok Pesantren Al-Mardliyyah Bahrul Ulum  
Jombang)

Oleh:

Mas Riska Izzah Billah

NIM. 07020620039

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 14 Desember 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi., M.Si., M.Psi.Psi

197406122007102006

# HALAMAN PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “*Muhasabah Al-Nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam Mengatasi Frustrasi Eksistensial pada Santri Al-Mardliyyah Bahrul Ulum Jombang” yang disusun oleh Mas Riska Izzah Billah, telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji

Rabu, 03 Januari 2024

Penguji I

(Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si,  
M.Psi.Psi)  
NIP. 197406122007102006

Penguji II

(Dra. Khodijah, M.Si.)  
NIP. 196611102003032001

Penguji III

(Prof. Dr. Muktafi, M.Ag)  
NIP. 196008131994031003

Penguji VI

(Herliyana Ismaeni, M.Psi, Psikolog.)  
NIP. 198210292023212020

Mengetahui,

Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003

## HALAMAN PUBLIKASI



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](mailto: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 : Mas Riska Izzah Billah  
NIM : 07020620039  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi  
E-mail address : [bellamasrizkaizzah@gmail.com](mailto:bellamasrizkaizzah@gmail.com)

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

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

yang berjudul :

MUHASABAH AL-NAFS IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DALAM MENGATASI

FRUSTASI EKSISTENSIAL PADA SANTRI BAHRUL ULUM TAMBAK BERAS

JOMBANG

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 Januari 2024

Penulis

(Mas Riska Izzah Billah)

## ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “*Muhasabah Al-Nafs* Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam Mengatasi Frustrasi Eksistensial pada Santri Al-Mardliyyah Bahrul Ulum Jombang” yang ditulis oleh Mas Riska Izzah Billah (07020620039), Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya.

Frustrasi eksistensial adalah tahap awal dari sindrom ketidakbermaknaan hidup yang dialami oleh seseorang karena tidak dapat menemukan makna hidupnya, namun frustrasi eksistensial tanpa adanya gejala klinis tertentu bukanlah sebuah penyakit dalam pengertian klinis, melainkan hanya sebuah penderitaan batin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *muhasabah al-nafs* Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam mengatasi frustrasi eksistensial mencari jawab atas pertanyaan 1) apa yang dimaksud dengan frustrasi eksistensial dan *muhasabah al-nafs* Ibnu Qayyim al-Jauziyyah?, 2) bagaimana efektifitas *muhasabah al-nafs* Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam mengatasi frustrasi eksistensial?. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods* dengan analisis data kuantitatif statistik deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah santri PPP. Al-Mardliyyah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang sebanyak 20 subjek. Hasil dari penelitian ini menyatakan adanya kecenderungan peningkatan skor post-test dan perubahan kategori makna hidup yang awalnya berada di kategori rendah menjadi sedang pada kelompok eksperimen serta kecenderungan penurunan pada skor post-test dan kategori makna hidup yang awalnya sedang menjadi rendah pada kelompok kontrol, perubahan ini menunjukkan bahwa *muhasabah al-nafs* Ibnu Qayyim al-Jauziyyah memberikan pengaruh kepada makna hidup santri PPP. Al-Mardliyyah Bahrul Ulum Tambakberas Jombang, sehingga dapat dikatakan bahwa *muhasabah al-nafs* Ibnu Qayyim al-Jauziyyah efektif dalam mengatasi frustrasi eksistensial.

Kata Kunci: *Frustrasi eksistensial, Terapi, Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah*

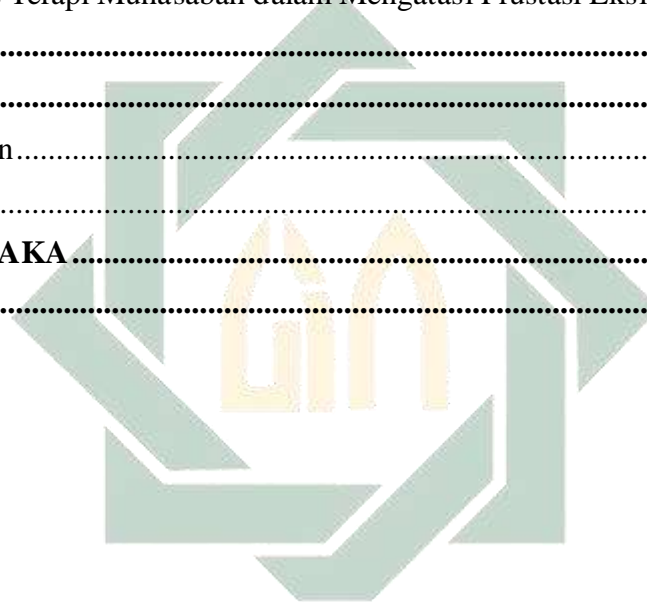
## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR ORISINILITAS SKRIPSI .....</b>	<b>I</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>II</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>III</b>
<b>HALAMAN PUBLIKASI.....</b>	<b>IV</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>V</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>VI</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>X</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>XIII</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>XIV</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI.....</b>	<b>XV</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
E. Penelitian Terdahulu .....	13
F. Definisi Operasional.....	22
1. Frustrasi Eksistensial .....	22
2. Muhasabah al-Nafs Ibnu Qayyim al-Jauziyyah .....	24
<b>BAB II.....</b>	<b>27</b>
<b>FRUSTASI EKSISTENSIAL DAN MUHASABAH AL-NAFS IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH.....</b>	<b>27</b>
A. Frustrasi Eksistensial .....	27
1. Definisi Frustrasi Eksistensial .....	27
2. Faktor Terjadinya Frustrasi Eksistensial.....	33
3. Indikator Frustrasi Eksistensial.....	37
B. Muhasabah al-Nafs Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah .....	42

1.	Definisi Muhasabah al-Nafs Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah .....	42
2.	Macam-Macam Muhasabah al-Nafs Menurut Ibnu Qayyim.....	44
3.	Urgensi Muhasabah al-Nafs Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah .....	47
4.	Aspek dan Indikator Muhasabah al-Nafs Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah 51	
C.	Terapi Muhasabah .....	53
1.	Definisi Terapi Muhasabah .....	53
2.	Terapi Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.....	54
<b>BAB III</b>	.....	<b>57</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>57</b>
A.	Identifikasi Variabel .....	57
B.	Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Penelitian .....	57
1.	Lokasi Penelitian .....	57
2.	Waktu Pelaksanaan.....	57
C.	Rancangan Penelitian .....	58
D.	Sampel Penelitian .....	59
1.	Subjek Penelitian .....	59
2.	Teknik Pengambilan Sampel.....	59
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	60
1.	Observasi .....	61
2.	Wawancara .....	61
3.	Angket .....	62
F.	Analisis Data .....	63
G.	Instrumen Penelitian.....	64
1.	Alat Ukur Kebermaknaan Hidup.....	64
2.	Skala Purpose in Life Test Bagian A .....	65
<b>BAB IV</b>	.....	<b>67</b>
<b>HASIL DAN ANALISIS</b>	.....	<b>67</b>
A.	Penyajian Data.....	67
1.	Deskripsi Subyek Penelitian .....	67



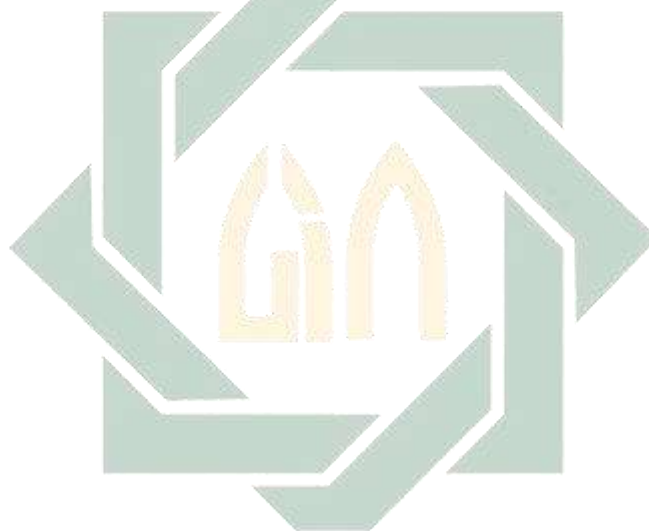
2. Deskripsi Data .....	68
B. Analisis Data .....	70
1. Kelompok Eksperimen .....	70
2. Kelompok Kontrol.....	71
C. Efektivitas Terapi Muhasabah dalam Mengatasi Frustrasi Eksistensial .....	72
<b>BAB V.....</b>	<b>75</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

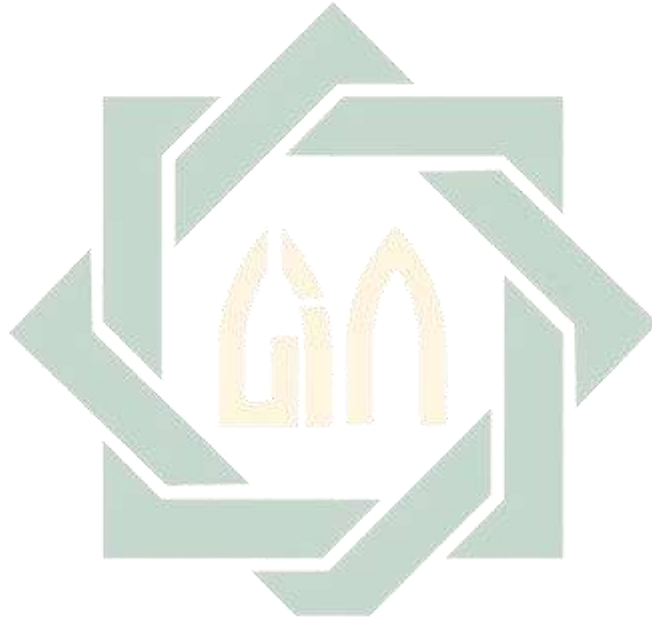
Tabel 3. 1 Waktu Pelaksanaan Penelitian .....	58
Tabel 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	67
Tabel 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelompok .....	68
Tabel 4. 3 Data Kategori Skor PIL Test .....	68
Tabel 4. 4 Data Pre-Test dan Post-Test.....	69
Tabel 4. 5 Analisis Data Kelompok Eksperimen .....	70
Tabel 4. 6 Analisis Data Kelompok Kontrol.....	71



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Instrumen Penelitian ( <i>The Purpose in Life Test</i> ) .....	80
Lampiran 1.2 Modul Terapi <i>Muhasabah</i> .....	83
Lampiran 1.3 Hasil Wawancara .....	89
Lampiran 1.4 Surat Izin Penelitian.....	91



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Rahman, Abduldkk. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Bandung: Penerbit Widina Bhakti Persada, 2022.
- Abubakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Adib Bisri dan Munawwir AF. *Al-Bisri (Kamus Indonesia-Arab)*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1999.
- Afifah, Atik Ma'rifatun. "Psikologi Humanistik: Victor Frankl dan Ki Ageng Suryomentaram (KAS)". *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 3. No. 1. 2020.
- Hasan, Ahmad Zaki dkk. "Elements of Self-Reflection, Introspective Coping Aspects, Gratitude and Resilience Applied During the Covid-19 Pandemic from Islamic and Positive Psychology Perspectives", *Journal of Pharmaceutical Negative Results*. Vol. 14, No. 2. 2023
- Ahmad, Jumal. "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental" *Islamic Studies*, 2018.
- Al-Jawy, Abu Salman. *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Maghfirah, 2012.
- Ardimen dkk. "Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah". *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 4 No. 2. 2019.
- Atika, Nuri. "Metode Pendidikan Hati Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan Urgensinya dalam Pendidikan Islam", Skripsi tidak diterbitkan (Lampung: Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan, 2018).
- Aziza, Nurul. "Deskriptif Kuantitatif", dalam *Metodologi Penelitian 1*. ed. Suci Haryanti. Bandung: Media Sains Indonesia, 2020.
- Darmawanti, Ira. "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stress (Coping Stress)". *Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan*. Vol. 2. No. 2. 2012.
- Deri Firmansyah dan Dede. "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*. Vol. 1. No. 2. 2022.
- Feby Amalia dan Mohamat Hadori. "Terapi Ta'limah dan Muhasabah dalam Meningkatkan Self Esteem pada Penyintas Depresi". *Konseling At-Tawazun: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 1. No. 1. 2022.

- Fridayanti. "Pemaknaan Hidup (Meaning in life) dalam Kajian Psikologi". *Jurnal Psikologika*. Vol. 18. No. 2. 2013.
- Handayani, Eka Sri. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Banjarmasin: UI Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022.
- Hasanah, Hasyim. "Teknik-teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)". *Jurnal Al-Taqaddum*. Vol. 8 No. 1. 2016.
- Hastjarjo, T. Dicky. "Rancangan Eksperimen-Kuasi". *Buletin Psikologi*. Vol. 27. No. 2. 2019.
- Rofi, Hermi dkk. "Introspeksi Diri Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis", *V-ART: Journal of Fine Art*. Vol. 2. No. 1. 2022.
- Himawati, Izzah. "Terapi Menulis sebagai Media *Muhasabah* untuk Menurunkan Tingkat Stres: Studi Eksperimental pada Mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan", *JOUSIP: Journal of Sufism Psychotherapy*, Vol. 2. No. 2. 2022.
- Indar Widowati, Sri Hidayati dan Afiyah Sri Harnany, "Pengaruh Logotherapy dan Aktivitas Spiritual terhadap Makna Hidup Lansia". *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*. Vol. 14. 2018.
- Jarman Arroissi and Rohmah Akhirul Mukharrom, "Makna Hidup Perspektif Victor Frankl," *Tajdid: Universitas Darussalam Gontor Ponorogo*. Vol. 20, No. 1. 2021.
- Lidinillah, Mustofa Anshori. "Eksistensi Manusia Perspektif Tasawuf". *Jurnal Filsafat*. Vol. 33 No. 1. 2003.
- Mubarok, Zaki. "Eksistensi Manusia Menurut Viktor Emil Frankl dan Muhammad Iqbal", Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Jurusan Akidah Filsafat Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, 2006).
- Muhson, Ali "Teknik Analisis Kuantitatif", *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*. 2006).
- Najah, Syifa Azkiatun. "Pendidikan Hati Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah", Skripsi tidak diterbitkan (Jakarta: Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah, 2020).
- Purnama, Dharmawan Ardi. *Pembaruan Logoterapi Viktor Frankl*. Sleman: Kanisius, 2021.
- Putra, Dyatma Kartika. "*Muhasabah* Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental", Skripsi tidak diterbitkan (Semarang: Jurusan

- Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo, 2021).
- Rahmasari, Diana. "Peran Filsafat Eksistensialisme Terhadap Terapi Eksistensial-Humanistik Untuk Mengatasi Frustrasi Eksistensial" *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 2 No. 2. 2012.
- Vebrianto, Rian dkk. "Mixed Methods Research: Trends and Issues in Research Methodology". *Bedelau: Journal of Education and Learning*, Vol. 1. No. 2. 2020.
- Schulenberg, Stefan E. "A Psychometric Investigation of Logotherapy Measures and the Outcome Questionnaire (OQ-45.2)". *North American Journal of Psychology*. Vol. 6. No. 3. 2004.
- Sihombing, Catharine Rossy. "Perbedaan Makna Hidup Ibu Ditinjau dari Status Bekerja (Bekerja dan Tidak Bekerja) di Salatiga", Skripsi tidak diterbitkan (Salatiga: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, 2016).
- Soesilo, Tritjahjo Danny. *Penelitian Inferensial dalam Bidang Pendidikan*. Salatiga: Satya Wacana University Press, 2018.
- Sumanto. "Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup". *Jurnal Buletin Psikologi*. Vol. 14 No. 2. 2016.
- Triyono, Y. "Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup", *Orientasi Baru*. Vol. 19. No. 1. 2010.
- Yumna dkk. "Implementasi Terapi *Muhasabah* sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental dalam Usaha Penanggulangan Adiksi Narkoba (Studi Lapangan Lapas Narkotika Cirebon)". *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*. Vol. 6. No. 1. 2021.
- Zulkifli, Ainul Mardziah Binti. "Konsep *Muhasabah* Diri Menurut Imam Al-Ghazali", Skripsi tidak diterbitkan (Banda Aceh: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, 2018).