

**Metode Muhasabah Diri dalam Meningkatkan *Self Esteem* pada
Masa *Quarter life Crisis* (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Tasawuf
dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Strata (S1)
dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh :

Nur Salma Ni'matun Nada

NIM (07020620052)

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

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nur Salma Ni'matun Nada

NIM : 07020620052

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Metode Muhasabah Diri dalam Meningkatkan *Self Esteem* pada Masa *Quarter Life Crisis* (Studi Kasus Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya)” secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 21 Februari 2024

Yang bertanda tangan,



Nur Salma Ni'matun Nada

NIM. 07020620052

PERSETUJUAN PEMBIMBING

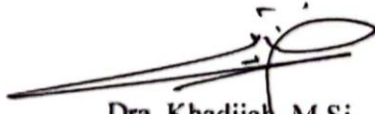
Yang bertanda tangan di bawah ini, dosen pembimbing skripsi dari :

Nama : Nur Salma Ni'matun Nada
Nim : 07020620052
Progam Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : Metode Muhasabah Diri dalam Meningkatkan *Self Esteem*
pada Masa *Quarter Life Crisis* (Studi Kasus Mahasiswa
Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya)

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 19 Februari 2024

Dosen pembimbing,



Dra. Khadijah, M.Si.
NIP.196611102003032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh *Nur Salma Ni'matun Nada* telah dipertahankan di depan
tim Penguji Skripsi

Surabaya, 27 Juni 2024

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Prof. H. Abdul Kadir Riyadi, M.Soc.Sc., Ph.D.

NIP. 197008132005011003

Tim Penguji :

Penguji I

Prof. Dr. Muktafi, M.Ag.

NIP. 196008131994031003

Penguji II,

Latifah Anwar, M.Ag.

NIP. 198806182020122004

Penguji III,

Dr. Tasmuji, M.Ag.

196209271992031005

Penguji IV,

Dra. Khodijah, M.Si.

NIP. 196611101993032001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nur Salma Ni'matun Nada
NIM : 07020620052
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : nadasalma030902@gmail.com

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

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

Metode Muhasabah Diri dalam Meningkatkan *Self Esteem* pada Masa *Quarter life Crisis*
(Studi Kasus Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya)


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, 07 Juli 2024

Penulis



(Nur Salma Ni'matun Nada)

ABSTRAK

Nur Salma Ni'matun Nada (07020620052), Metode Muhasabah Diri dalam Meningkatkan Self Esteem pada Masa Quarter Life Crisis (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya. Skripsi, Progam Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini mengkaji tentang metode muhasabah diri yang diterapkan oleh mahasiswa tasawuf dan psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya dalam meningkatkan *self esteemnya* saat masa *quarter life crisis*. Diumur 20-an mereka mulai banyak mendapat tuntutan terkait masa depannya, tak banyak dari beberapa individu merasa terbebani dengan tuntutan tersebut dan berdampak respon negatif dan ketimpangan emosional, yang diistilahkan dengan *quarter life crisis*. Jika ketimpangan emosional ini tidak diatasi dengan tepat, akan menjadi permasalahan yang berkepanjangan dan memicu stres maupun permasalahan psikologis lain. Sehingga perlu meningkatkan *self esteem* pada masa *quarter life crisis* sekaligus dapat meningkatkan kesejahteraan batinnya. Metode muhasabah diri perlu diterapkan sebagai cara untuk memahami, mengenal, mengeksplorasi diri sendiri untuk meningkatkan *self esteem* pada setiap diri individu. Rumusan masalah yang diangkat 1) Bagaimana kondisi quarter life crisis yang dirasakan mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya? 2) Bagaimana metode muhasabah diri yang diterapkan dalam meningkatkan self esteem mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya? 3) Bagaimana kondisi self esteem dan perannya dalam menghadapi masa quarter life crisis mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menjelaskan metode muhasabah diri dalam meningkatkan *self esteem* saat krisis seperempat abad. Jenis peneelitan yang diterapkan yaitu *field research* menggunakan *mix method* dengan *sequential explaratory design*. Pengumpulan data didapat melalui observasi, wawancara, dokumentasi dan kuesioner alat ukur *self esteem* yaitu *Rosenberg self esteem scale*. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan reduksi data, penyajian data dan verifikasi. Didapatkan hasil bahwa melalui penerapan metode muhasabah diri dapat meningkatkan *self esteem* subjek, ditandai dengan upaya mengenal lebih dalam dirinya, menggali kemampuan dan menerima kekurangan serta kelebihanannya. Sehingga subjek memiliki kepercayaan diri yang baik dan memiliki penilaian berharga pada diri sendiri.

Kata Kunci: Muhasabah diri, *Self esteem*, *Quarter life crisis*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Tinjauan Pustaka	11
F. Metode Penelitian.....	18
G. Sistematika Pembahasan	28
BAB II	30
LANDASAN TEORI	30
A. Muhasabah Diri	30
1. Pengertian Muhasabah Diri	30
2. Manajemen Muhasabah Diri	36
3. Aspek Muhasabah Diri	41
4. Manfaat Muhasabah Diri	43
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	46
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	46
2. Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	50
3. Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	52
4. Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i>	55
C. <i>Self Esteem</i>	57

1. Definisi <i>Self Esteem</i>	57
2. Pembentukan dan Aspek <i>Self Esteem</i>	60
3. Karakteristik <i>Self Esteem</i>	64
4. <i>Self Esteem</i> dalam Pandangan Islam	66
BAB III	70
PENYAJIAN DATA	70
A. Data informan Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya	70
B. Kronologis Kondisi <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya	70
C. Metode Muhasabah Diri Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya.....	81
D. Kondisi <i>Self Esteem</i> Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya	87
BAB IV	95
ANALISIS DATA	95
A. Kondisi <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi..	95
B. Metode Muhasabah Diri yang diterapkan Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi	102
C. Kondisi <i>Self Esteem</i> dan Perannya pada Masa <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi	112
BAB V	118
PENUTUP	118
A. Kesimpulan.....	118
B. Saran.....	120
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN	126
RIWAYAT HIDUP	130

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Skor kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale*

Tabel 3.1 Data informan

Tabel 3.2 Skor hasil kuesioner *self esteem* RSES

Tabel 4.1 Indikator dan implementasi *tazkiyah an nafs*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Abdullah. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Edited by Abd Rasyid and Yaser Arafat. Medan: Perdana, 2016. <http://repository.uinsu.ac.id/2030/>.
- Ainul Mardziah Binti Zulkifli, 140402167. “Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya’ Ulumiddin).” Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018. <http://library.ar.raniry.ac.id>.
- Al ghazali, Imam Abu Hamid. *Ringkasan Ihya’ ’Ulumuddin*. Translated by Achmad Sunarto. Surabaya: Mutiara Ilmu Agency, 2019.
- Alwi, M Ahkam, and Ahmad Razak. “Adaptasi Rosenberg’s Self-Esteem di Indonesia,” 2022.
- Ardimen, Ardimen, Neviyarni Neviyarni, Firman Firman, Gustina Gustina, and Yeni Karneli. “Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah.” *Ta’dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (October 31, 2019): 278. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>.
- Ardiyanti, Devi. *Tips & Trik Menghadapi Quarter Life Crisis*. Sleman, Yogyakarta: Checklist, 2022.
- Arroisi, Jarman, and Syamsul Badi’. “Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern dan Islam.” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 27, no. 1 (July 25, 2022): 89–106. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art7>.
- Artiningsih, Rizky Ananda, and Siti Ina Savira. “Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal” 8 (2021).
- Asia, Admin Universitas Siber. “Bunuh Diri Di Kalangan Mahasiswa - Universitas Siber Asia The 1st Cyber University in Indonesia.” *Universitas Siber Asia* (blog), November 1, 2023. <https://unsia.ac.id/bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa/>.
- Cantika, Yufi. “Muhasabah adalah Koreksi Diri dalam Islam, Simak Penjelasmannya!” *Gramedia Literasi* (blog), July 18, 2022. <https://gramedia.com/literasi/muhasabah-adalah/>.
- Cresswell, John W. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Translated by Achmad Fawaid and Rianayati Kusmini Pancasari. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2019.

- Fazira, Siti Hasmah, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari. "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," n.d.
- Febriani, Getry, and Zulian Fikry. "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 4 (August 25, 2023): 1472–87. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.3649>.
- Fitriah, Aziza, and Dyta Setiawati Hariyono. "Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa" 1, no. 1 (2019).
- Ghufron, M. Nur, and Rini Risnawita Suminta. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010. <https://repository.iainkediri.ac.id/584/>.
- Hanafi, Imam. "Perkembangan Manusia Dalam Tinjauan Psikologi dan Al-Qur'an." *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 01 (January 1, 1970): 84–99. <https://doi.org/10.37542/iq.v1i01.7>.
- Harbani, Rahma Indina. "Muhasabah dan 3 Aspeknya dalam Ajaran Islam." *detiknews*. Accessed January 28, 2024. <https://news.detik.com/berita/d-5722461/muhasabah-dan-3-aspeknya-dalam-ajaran-islam>.
- Hasanah, Siti Alfiatun. "Konsep Muhasabah dalam Al-Qur'an" 1, no. 1 (2018).
- Husain, Kiara I S, and Dewi Retno Suminar. "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Quarter-Life Crisis pada Emerging Adult dengan Self-Compassion sebagai Moderator," n.d.
- Karpika, I Putu, and Ni Wayan Widiyani Segel. "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia." *Widyadari : Jurnal Pendidikan* 22, no. 2 (2021).
- LL. Desember 30, 2023. Hasil Wawancara Pribadi.
- Mutmainah, Mutmainah. "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al –Ghazali: (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs)." *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam* 12, no. 1 (March 21, 2021): 41–51. <https://doi.org/10.36835/syaikhuna.v12i1.4363>.
- ML. Januari 13, 2024. Hasil Wawancara Pribadi.
- Nabila, Adia. "Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis," 2020.

- Nur Diana, Nabella. "Hubungan Self Esteem Dan Self Acceptance Dengan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi Etheses of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University," 2019. <http://etheses.uin-malang.ac.id/15413/>.
- Oleh, Disusun. "Quarter Life Crisis di Masa Pandemi pada Mahasiswa Akhir Iaian Ponorogo Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018," n.d.
- Putri, Gerhana Nurhayati. *Quarter Life Crisis Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019.
- Rahmatunnisa, Dela. "Pengaruh Family Support terhadap Quarter Life Crisis pada sarjana Fresh Graduate." Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2022. <http://etheses.uin-malang.ac.id/41602/>.
- Riza, Wina Lova. "Resiliensi Masa Dewasa Muda yang Mengalami Quarter Life Crisis serta Kaitannya dengan Self-Esteem dan Attachment," 2023.
- Rizky Safitri, and Arini Mifti Jayanti. "Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis." *Indonesian Psychological Research* 5, no. 1 (January 31, 2023). <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.765>.
- Rosalinda, Irma, and Timothy Michael. "Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis." *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 8, no. 1 (April 9, 2019): 20–26. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>.
- Sa'ari, Che Zarrina, and Nur Ulfah Harun. "Self-Esteem in Shaping Youth Personality from Islamic Psycho-Spiritual Perspective." *Journal of Usuluddin* 46, no. 1 (June 30, 2018): 71–86. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol46no1.4>.
- Srisayekti, Wilis, and David A Setiady. "Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar." *Jurnal Psikologi* 42, no. 2 (August 8, 2015): 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>.
- Subagya, Ami Novianti, Wenny Artanty, and Elsi Dwi Hapsari. "Hubungan Harga Diri dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause." *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 2, no. 3 (August 31, 2018): 177. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i3.94>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. 10th ed. Bandung: Alfabeta, 2018.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 1st ed. Bandung: Alfabeta, 2019.

Suhron, Muhammad. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Sels Esteem*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017.

Sunarto, Achmad. *Ma'rifat, Mahabbah, Muraqabah dan Muhasabah (4M)*. Surabaya: Ampel Mulia, 2011.
[//www.digilib.alfithrah.ac.id/index.php/show_detail?id%3D479](http://www.digilib.alfithrah.ac.id/index.php/show_detail?id%3D479).

SH. Januari 4, 2024. Hasil Wawancara Pribadi.

SN. Desember 30, 2023. Hasil Wawancara Pribadi.

Triwahyuningsih, Yeni. "Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis." *Buletin Psikologi* 25, no. 1 (June 23, 2017).
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>.

Wanti, Eka Ariska, and Subiyantoro Subiyantoro. "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri." *Jurnal Lentera : Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* 21, no. 2 (September 19, 2022): 221–35.
<https://doi.org/10.29138/lentera.v21i2.812>.

Wicaksana, Devina, and Christiany Suwartono. "Uji Validitas dan Relibialitas Alat Ukur Indonesia Implict Self-Esteem Test (IISeT)," no. 4 (2012).

Yusuf, Muhamad. "Harga Diri Prespektif Al-Ghazali," n.d.

Zaka, Istifatun. *What's The Matter With Quarter Life Crisis*. 1st ed. Sleman, Yogyakarta: Buku Bijak, 2022.