

**EFEKTIVITAS LOGOTERAPI MELALUI PUASA UNTUK
MENINGKATKAN KEBERMAKNAAN HIDUP (STUDI
TENTANG PUASA SENIN KAMIS SANTRI DI PONDOK
PESANTREN MIFTACHUS SUNNAH SURABAYA)**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian

Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1) Program Studi Tasawuf dan
Psikoterapi



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

Disusun Oleh : Sulthon Favian Jiwana

NIM: 07040620097

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

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sulthon Favian Jiwana

NIM 07040620097

Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Efektivitas Logoterapi Melalui Puasa Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Santri (Studi tentang Puasa Senin Kamis Pada santri di Pondok Pesantren Miftachus Sunnah Surabaya)

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang di rujuk sumbernya.

Surabaya, 24 Desember 2024

Saya yang menyatakan



Handwritten signature of Sulthon Favian Jiwana.

Sulthon Favian Jiwana

07040620097

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

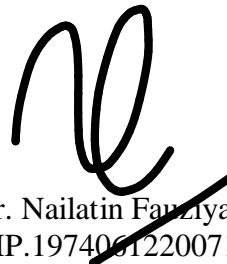
Skripsi oleh

NAMA : Sulthon Favian Jiwana
NIM : 07040620097
JUDUL : Efektivitas Logoterapi melalui Puasa untuk meningkatkan
Kebermaknaan Hidup (studi tentang Puasa Senin Kamis pada santri di
Pondok Pesantren Miftachus Sunnah Surabaya)

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 25 Juni 2024

Dosen Pembimbing





Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi, M.Si. M.Psi. Psi
NIP.197406122007102006


PENGESAHAN SKRIPSI

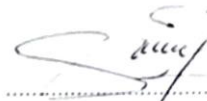
Skripsi berjudul "Efektivitas Logoterapi Melalui Puasa Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Santri (Studi Tentang Puasa Senin Kamis Pada Santri di Pondok Pesantren Miftachus Sunnah Surabaya)" yang ditulis oleh Sulthon Favian Jiwana telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 24 Desember 2024 Tim

Penguji:

- 1. Dr. Khadijah, M.Si : 

- 2. Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi, M.Si. M.Psi. Psi : 

- 3. Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog : 

- 4. Syaifullah Yazid, MA : 


Surabaya, 24 Desember 2024

Abdul Kadir Rivadi, Ph.D
NIP.197008132005011003



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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Sulthon Favian Jiwana
NIM : 07040620097
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : sulthonfavian@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 :

EFEKTIVITAS LOGOTERAPI MELALUI PUASA UNTUK MENINGKATKAN
KEBERMAKNAAN HIDUP (Studi Tentang Puasa Senin Kamis Santri di Pondok Pesantren
Miftachus Sunnah 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, 24 Desember 2024

Penulis

Sulthon Favian Jiwana
07040620097

ABSTRAK

Nama : Sulthon Favian Jiwana NIM : 07040620097

Judul : Efektivitas Logoterapi melalui puasa untuk meningkatkan kebermaknaan hidup (studi tentang puasa senin kamis pada santri di pondok pesantren Miftachus Sunnah Surabaya)

Fenomena logoterapi melalui puasa senin kamis untuk meningkatkan kebermaknaan hidup menjadi suatu hal yang terjadi di kalangan masyarakat. Logoterapi dikembangkan oleh Viktor Frankl merupakan pendekatan psikologi eksistensial yang menekankan pencarian makna hidup sebagai motivasi utama manusia. Puasa Senin-Kamis dipilih sebagai praktik spiritual yang relevan karena mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dan pengendalian diri. Oleh karena itu, Konsep logoterapi melalui puasa Senin Kamis untuk meningkatkan kebermaknaan hidup menjadi rumusan masalah pertama. Kedua, efektivitas logoterapi melalui puasa Senin Kamis untuk meningkatkan kebermaknaan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas logoterapi melalui puasa Senin-Kamis dalam meningkatkan kebermaknaan hidup santri di Pondok Pesantren Miftachus Sunnah Surabaya. Peneliti memilih lokasi tersebut karena lingkungan yang mendukung dan spiritual kuat untuk mengukur kebermaknaan hidup klien atau santri. Penelitian menggunakan metode campuran dengan desain eksperimen *pretest-posttest control group*, melibatkan dua kelompok santri: satu kelompok menjalani logoterapi dengan puasa Senin-Kamis, sementara kelompok lain tidak menerima perlakuan serupa. Data dikumpulkan melalui angket Purpose In Life (PIL) dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa logoterapi yang dikombinasikan dengan puasa Senin-Kamis secara signifikan meningkatkan kebermaknaan hidup santri, dengan indikator utama berupa peningkatan tujuan hidup, pengelolaan penderitaan, dan dukungan sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pendekatan psikoterapi berbasis spiritualitas dalam konteks pendidikan Islam, khususnya di pesantren, serta membuka peluang untuk pengembangan intervensi serupa di masa depan.

Kata kunci: Logoterapi, Puasa, Kebermaknaan Hidup, Efektivitas

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR TRANSLITERASI.....	
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Penelitian Terdahulu.....	12
F. Metode Penelitian	21
BAB II.....	27
KAJIAN PUSTAKA	27
A. Logoterapi	27
B. Puasa (Senin -Kamis).....	32
C. Kebermaknaan Hidup	39
BAB III.....	44

GAMBARAN UMUM	44
A. Sejarah Pondok Pesantren	44
B. Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data.....	49
BAB IV.....	59
A. Hasil Analisis	59
B. Interpretasi Hasil	62
C. Implikasi dan Diskusi Hasil Efektivitas Logoterapi Melalui Puasa Senin Kamis.....	63
BAB V	67
PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan	67
B. SARAN.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	73

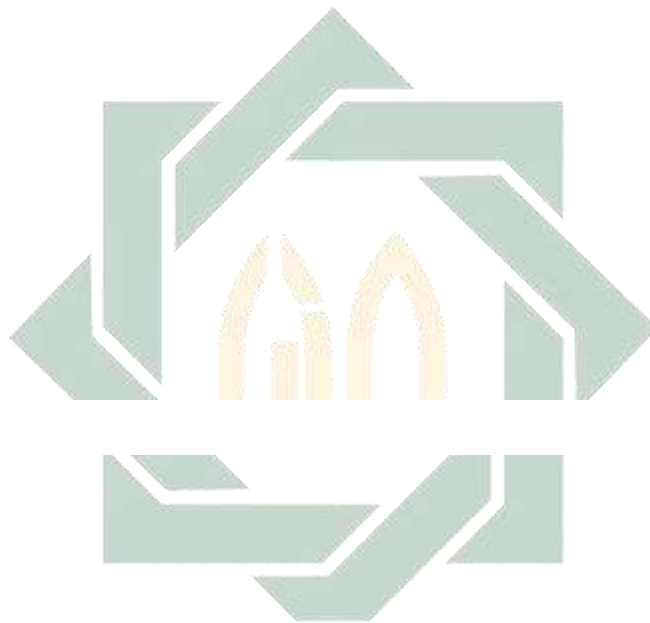


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Pre-test Pos-test Control Group Design.....22

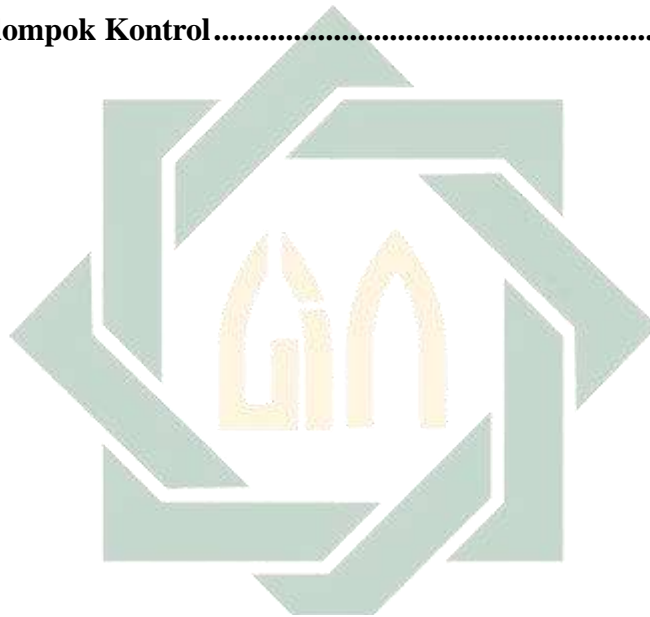
Gambar 2. Logo Pondok Pesantren Miftachus Sunnah Surabaya.....44



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

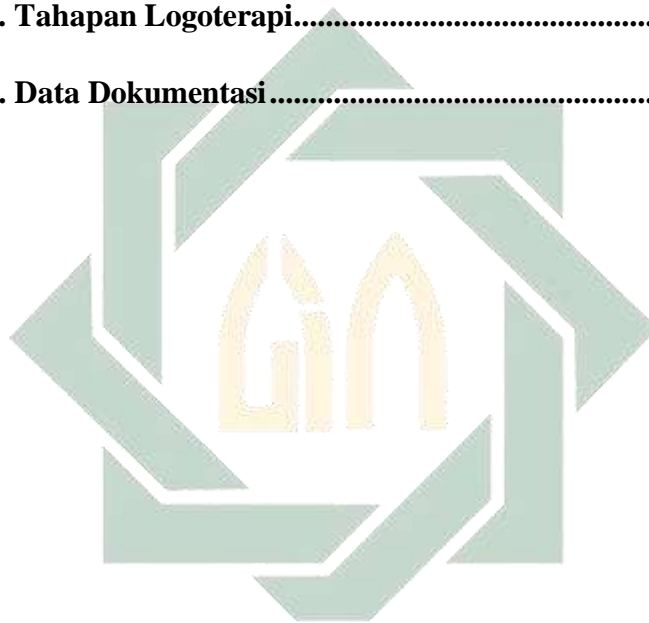
Table 1. Blue Print Indikator Skala Kebermaknaan Hidup.....	24
Table 2. Blue Print Skala Kebermaknaan Hidup	51
Table 3. Data Hasil Pre-Test	53
Table 4. Data Hasil Post-Test	56
Table 5. Kelompok Eksperimen.....	60
Table 6. Kelompok Kontrol.....	61



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	90
Lampiran 2. Modul Pelaksanaan Logoterapi.....	91
Lampiran 3. Catatan Lapangan.....	95
Lampiran 4. Lampiran Angket.....	96
Lampiran 5. Tahapan Logoterapi.....	100
Lampiran 6. Data Dokumentasi.....	102



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

B. SARAN

1. Mendorong pengembangan program pembinaan siswa untuk mengidentifikasi dan memaksimalkan potensi setiap siswa. Dengan demikian pendekatan ini dapat lebih terukur dan berm bermanfaat dalam mendukung perkembangan spiritual dan mental santri secara holistik.
2. Saran untuk pengembangan lebih lanjut adalah mempertimbangkan penerapan terapi logoterapi dengan lebih menyeluruh dalam konteks pendidikan keagamaan di institusi serupa, serta melanjutkan penelitian untuk mengukur dampak jangka panjang dari intervensi ini terhadap kesejahteraan psikologis santri.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Tiara Mukhlisoh. "Pengaruh Perilaku Prososial Dan Religiusitas Terhadap Makna Hidup Pada Masyarakat Dewasa Awal Yang Mengikuti Kegiatan Sosial." Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, n.d.
- Adil, Ahmad, Yunita Liana, Rini Mayasari, Annastasia Sintia Lamonge, Rida Ristiyana, Fahmy Rinanda Saputri, Irma Jayatmi, Eka Budi Satria, Angga Aditya Permana, and Moh Mujibur Rohman. "Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik." *Jakarta: Get Press Indonesia*, 2023.
- Ahmad, Mutia aini, and Subandi Subandi. "Efektivitas Logoterapi Dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Narapidana." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 19, no. 1 (2022): 107–24.
- Baidun, Akhmad. "Pengaruh Religiusitas Dan Konsep Diri Terhadap Makna Hidup." Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, n.d.
- Barnes, Robert C. "Viktor Frankl's Logotherapy: Spirituality and Meaning in the New Millennium." *TCA Journal* 28, no. 1 (2000): 24–31.
- Cahyono, Najwa Ayu Septiana, and Muhammad Nur Fathan. "Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, Dan Prestasi Belajar." *Islamic Education* 1, no. 4 (2023): 71–84.
- Effendi, Dudy Imanuddin. "Islam Dan Logoterapi," n.d.
- Elawati, Susila, and Idi Warsah. "Perspektif Psikologi Islam," 2023, 71–79.
- Emil, Viktor. "Islam_dan_Logoterapi," 1905, 1–24.
- Frankl, Menurut Victor, Kurniawan Dwi, and Madyo Utomo. "Mencegah Bunuh Diri Dengan Mengembangkan Makna Hidup" 34, no. 33 (2024).
- Halim, Midiar. "Pemikiran Nurcholish Madjid Tentang Pluralitas Beragama (Suatu Tinjauan Pendidikan Islam)." *The Teacher of Civilization: Islamic Education Journal* 3, no. 2 (2022).
- Handayani, Buntar. *Strategi Efektif Menghadapi Depresi Pada Pasien Hemodialisa Melalui Logoterapi Dan TKP*. MEGA PRESS NUSANTARA, 2023.
- HD, Bastaman. "Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna." *Jakarta: PT. Raja Grafindo*, 2007.
- Husen, Anila Meika. "Meningkatkan Aspek Spiritual Pengguna Narkoba Melalui Konseling Logoterapi Di Yayasan Sinar Jati Kemiling Bandar Lampung." Uin Raden Intan Lampung, 2017.
- Jayanti, Nurani. "Konseling Logoterapi Dalam Penetapan Tujuan Hidup Remaja Broken Home." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 6, no. 1 (2019): 75–82.

- Kalsum, Ummi. “Kajian Integrasi Interkoneski Eksistensial Humanistik Berlandaskan Al-Quran Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam Pada Masyarakat.” *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 1 (2024): 128–41.
- Karomi, Ahmad. “Puasa Senin Dan Kamis: Sebuah Telaah Ma’ani Hadith.” *Legitima: Jurnal Hukum Keluarga Islam* 1, no. 1 (2018): 78–95.
- Khoirudin, Ahmad. “LOGOTERAPI SEBAGAI PSIKOTERAPI PADA SANTRI GANGGUAN JIWA PONPES ASY-SYIFA DUSUN BERJING, DESA CEPOKO, KECAMATAN NGRAMBE KABUPATEN NGAWI,” n.d.
- Ma’ruf, Muhammad Ghozali. “Hubungan Konsep Diri Dan Self Control Dengan Kebermaknaan Hidup.” *Indonesian Psychological Research* 1, no. 1 (2019): 11–24.
- Maharani, Agestiya, and Triantoro Safaria. “Efektivitas Intervensi Berbasis Logoterapi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Pengidap Diabetes Melitus.” *Psyche 165 Journal*, 2023, 195–203.
- Mahmud, Alimuddin, and Kustiah Sunarty. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling*. Badan Penerbit UMN, 2012.
- Marliani, Rosleny. “Pengukuran Dalam Penelitian Psikologi.” *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (2018): 107–20.
- Marshall, Maria, and Edward Marshall. “Logotherapy Revisited: Review of the Tenets of Viktor E. Frankl’s Logotherapy,” 2012.
- Morgan, John H. “Geriatric Logotherapy: Exploring the Psychotherapeutics of Memory in Treating the Elderly.” *Psychological Thought* 5, no. 2 (2012): 99.
- Mu’akhirah, ’Atiq Rifqi. “Peran Puasa Senin Kamis Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Purwokerto.” IAIN Purwokerto, 2019.
- Muhajirin, Muhajirin, and Maya Panorama. “PENDEKATAN PRAKTIS; Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif.” Idea Press, 2017.
- Muhammad Suhaimi Bin Azizan, Suhaimi. “Logoterapi Dalam Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Di Tinjau Menurut Konseling Islam.” UIN Ar Raniry, 2021.
- Mujahidin, Irfan. “Peran Pondok Pesantren Sebagai Lembaga Pengembangan Dakwah.” *Syiar/ Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 1, no. 1 (2021): 31–44.
- Muniroh, Alimul. “Memaknai Logoterapi Dalam Pendidikan Islam Di Era MEA.” *In Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars*, 887–97, 2017.
- Nisrina, Ghina, Wahyuni Hidayati, Izzah Iftitanina, Diva Fajriani, and Maulidia Anwar. “Consistency of Fasting Monday - Thursday on Self-Control” 3, no. 1

(2024): 273–81.

- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. “*Journal GEEJ* 7, no. 2 (2020): 10–46.
- Rafika, Rafika. “Motivasi Beribadah Dalam Perspektif Psikologi Islam (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare).” IAIN Parepare, 2023.
- Ramdhani, M Ali, Rohmat Mulyana Sapdi, Muhammad Zain, Alissa Wahid, Abdul Rochman, Ishfah Abidal Azis, Bahrul Hayat, Yanto Bashri, Abdul Munir, and Khoirul Anam. “Moderasi Beragama Berlandaskan Nilai-Nilai Islam.” *Cendikia. Kemenag. Go. Id (Nd)*, Accessed March 29 (2022).
- Rosidi, Ibnu. “Pengembangan SDM Dalam Pembentukan Karakter Santri Di Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPM) Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.” *TA’LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2018): 106–20.
- Rukminingsih, Gunawan Adnan, and Mohammad Adnan Latief. “Metode Penelitian Pendidikan.” *Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas* 53, no. 9 (2020).
- Sadewo, Rahmad Aden. “Kebermaknaan Hidup Perspektif Logoterapi Viktor E. Frankl Pada Kehidupan Habaib: Studi Kasus Pada Habaib Di Kota Pasuruan.” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.
- Setiadi, Elly M. *Ilmu Sosial & Budaya Dasar*. Kencana, 2017.
- Setiyani, Indah Chintiya, Nabilla Safitri, Naya Ramadhani, Thalita Khairani, and Wismanto Wismanto. “Hakikat Manusia Dalam Kehidupan: Sebuah Pandangan Filosofi.” *Journal of Student Research* 3, no. 1 (2025): 45–52.
- Shofiyah, Nilna Azizatus, Haidir Ali, and Nurhayati Sastraatmadja. “Model Pondok Pesantren Di Era Milenial.” *Belajea: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2019): 1–18.
- Sunardi, Sunardi, and Isah Munfarida. “PESANTREN BERBASIS QUR’ANY: Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menghadapi Arus Global.” *At Tadbir: Islamic Education Management Journal* 2, no. 1 (2024): 13–26.
- Suyuthi, Ahmad. “Pengembangan Model Pendidikan Pondok Pesantren Berbasis Kompetensi Skill, Knowledge Dan Ability (Ska).” *Jurnal Akademika* 9 (n.d.).
- Tomy, Anumol. “Logotherapy: A Means of Finding Meaning to Life.” *Journal of Psychiatric Nursing* 3, no. 1 (2014): 33.
- Widiaratri, Rosa Bany, and Ananta Yudiarto. “Logoterapi Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Depresi: Studi Meta-Analisis.” *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 14, no. 2 (2022).
- Wijaya, Hengki. *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*.

Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019.

Yani, Yani. “Puasa Dan Relevansinya Dengan Ketaqwaan Studi Penafsiran Buya Hamka Di Dalam Tafsir Al-Azhar.” *ANWARUL* 3, no. 4 (2023): 875–85.

Yasin, Nur, and Sutiah Sutiah. “Penerapan Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Pembinaan Akhlak Santri Pada Pondok Pesantren Miftahul Huda Gading Malang.” *Al-Musannif* 2, no. 1 (2020): 49–68.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A