

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Manusia adalah makhluk yang memiliki kehidupan yang rumit karena selalu berhubungan dengan lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, dan masyarakat. Dalam kehidupan sehari-hari, tidak jarang manusia menghadapi masalah-masalah yang sulit diselesaikan dengan cara biasa. Salah satu masa yang penuh tantangan adalah masa remaja. Pada masa ini, seseorang mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, perilaku, maupun tanggungjawab yang dituntut oleh lingkungan sosial. Masa remaja juga merupakan waktu penting untuk mencari dan membentuk jati diri. Karena banyaknya perubahan yang terjadi secara cepat dan tiba-tiba, remaja sering digambarkan sedang melewati masa “badai dan tekanan”, terutama dalam hal pengendalian emosi.²

Emosi manusia dibagi menjadi 2 jenis, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Saat seseorang merasakan emosi positif, hal yang bisa dilakukan adalah menerima dan mensyukurinya. Dengan demikian, hal yang bisa dilakukan adalah mendorong yang baik dalam meningkatkan semangat serta mendorong seseorang untuk bertindak secara positif demi mencapai tujuan yang positif. Jika emosi positif dikelola dengan cara yang tepat, maka besar kemungkinan akan menghasilkan dampak yang baik pula.

²Nadhira Suci Juniar and Nurhaliza Putri, “Pengaruh Membaca Al- Qur ’ an Terhadap Kesehatan Mental,” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 830–39, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.

Sebaliknya, ketika seseorang menghadapi emosi negatif, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah mengalihkan perhatian. Misalnya, dengan mendengarkan *murottal al-Qur'an*, membaca buku, berolahraga, atau melakukan aktivitas lain yang bisa membantu mengurangi perasaan tidak nyaman. Cara ini bisa membantu membuat hati merasa lebih tenang.³

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering kali lebih dipengaruhi oleh perasaan daripada logika saat berinteraksi dengan orang lain. Hal ini menjadi kunci penting dalam membangun hubungan yang baik, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Komunikasi yang efektif tidak hanya mengandalkan kata-kata atau logika saja, tetapi juga melibatkan perasaan atau emosi.⁴

Secara umum, mahasiswa di Indonesia berada pada rentang usia 18 hingga 24 tahun. Berdasarkan tahap perkembangan psikologis, usia ini termasuk dalam kategori dewasa muda. Pada masa ini, seseorang biasanya mulai mengenal dirinya lebih dalam, mencari jati diri, membangun relasi sosial, serta mulai memikul berbagai tanggungjawab dalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu, sebagai mahasiswa mereka juga dituntut untuk menyelesaikan berbagai kewajiban akademik dan mengikuti kegiatan organisasi kampus yang sering kali menjadi beban tersendiri.

Tekanan-tekanan ini bisa menimbulkan berbagai masalah, salah satunya adalah stres. Jika tidak ditangani dengan baik, stres yang awalnya

³Shinta Mutiara Puspita, "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini," *SELING: Jurnal Program ...Jurnal Program Studi PGRA* 5 (2019): 90.

⁴Budi Sarasati and Okta Nurvia, "Emosi Dalam Tulisan," *Jurnal Psibernetika* 14, no. 1 (2021): 41, <https://doi.org/10.30813/psibernetika>.

ringan bisa berkembang menjadi gangguan yang lebih serius. Gejalanya pun beragam, mulai dari fisik seperti sakit kepala atau hilang nafsu makan, hingga dampak yang sangat fatal seperti keinginan untuk mengakhiri hidup.⁵

Kestabilan emosi adalah kondisi dimana seseorang mampu mengendalikan reaksi berlebihan saat menghadapi rangsangan atau situasi tertentu. Pengendalian terhadap ekspresi emosi ini berasal dari diri sendiri, bukan dari luar. Artinya, seseorang yang emosinya stabil bisa mengatur cara merespon perasaan, baik marah, sedih, maupun senang dengan cara yang tepat. Ada beberapa hal yang memengaruhi kestabilan emosi, seperti kemampuan seseorang untuk mengenali dan menerima dirinya sendiri, cara orang tua mendidik sejak kecil, proses pengembangan diri, dan juga suara hati atau nurani. Kestabilan emosi memiliki peran penting dalam kehidupan, baik dalam menjalani hubungan sosial maupun dalam proses pertumbuhan pribadi.

Beberapa peneliti sebelumnya juga telah membuktikan pentingnya kestabilan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu temuan yang menarik adalah bahwa membaca atau mendengarkan *murottal al-Qur'an* dapat memberikan dampak positif terhadap kestabilan emosional. Ini disebabkan oleh kandungan ayat-ayat dalam al-Qur'an yang membawa ketenangan batin, menyejukkan hati, dan memberikan kekuatan untuk

⁵Sugiarti Musabiq and Isqi Karimah, "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018): 77, <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.

menghadapi berbagai ujian hidup, serta menunjukkan bahwa lantunan al-Qur'an dapat memberikan efek menenangkan bagi tubuh dan jiwa seseorang.⁶

Murottal adalah rekaman suara al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qari' atau pembaca al-Qur'an. Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat suci al-Qur'an yang direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat dan harmonis. Lantunan ayat suci al-Qur'an secara fisik mengandung unsur-unsur manusia yang merupakan instrumen penyembuhan.

Mendengarkan *murottal al-Qur'an* bukan hanya menambah pahala, tetapi juga berdampak pada kesehatan. Seperti menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Seperti disampaikan dalam firman Allah swt yang berbunyi:

تُرْحَمُونَ لَعَلَّكُمْ وَأَنْصِتُوا لَهُ ۖ فَاسْتَمِعُوا الْقُرْآنَ قُرْءًا وَإِذَا

Artinya “*apabila dibacakan al-Qur'an, perhatikan dan diamlah, maka kalian akan mendapatkan Rahmat.*” (QS. Al-A'raf (8); 204).

Terapi *murottal al-Qur'an* memiliki peran dalam membantu meredakan tingkat kemarahan seseorang. Hal ini dikarenakan lantunan ayat suci yang dibacakan dengan tartil dan merdu dapat memicu reaksi relaksasi

⁶Juniar and Putri, “Pengaruh Membaca Al- Qur ' an Terhadap Kesehatan Mental,” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 66.

alami dalam tubuh. Respon tersebut berdampak pada menurunnya tekanan darah, detak jantung, serta kadar hormon stress. Selain efek fisiologis tersebut, mendengarkan murottal juga mampu menumbuhkan rasa tenang, nyaman, dan meningkatkan konsentrasi yang secara tidak langsung berkontribusi dalam mengendalikan emosi termasuk amarah.

Berdasarkan paparan yang telah disampaikan dalam konteks penelitian, peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan judul *Murottal al-Qur'an* Dalam Menjaga Kestabilan Emosi Mahasiswa Prodi Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Tahun 2025.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan konteks diatas, maka pertanyaan penelitian atau rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk ketidak stabilan emosi pada mahasiswa semester akhir Prodi Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ?
2. Bagaimana langkah-langkah yang ditempuh oleh mahasiswa dalam menggunakan *murottal al-Qur'an* untuk mengatasi ketidak stabilan emosi?
3. Apa saja kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menerapkan *murottal al-Qur'an* untuk menjaga kestabilan emosi?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui berbagai bentuk ketidak stabilan emosi yang di alami oleh mahasiswa semester akhir akibat tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Untuk mengungkap dan mendeskripsikan tahapan-tahapan yang dijalani oleh mahasiswa dalam memanfaatkan *murottal al-Qur'an* sebagai upaya dalam meredakan atau mengatasi kondisi emosi yang tidak stabil.
3. Untuk mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai kendala atau kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam mengaplikasikan *murottal al-Qur'an* sebagai sarana untuk menjaga kestabilan kondisi emosional.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti antara lain:

a. Kegunaan teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam memperkaya khazanah keilmuan di bidang Tasawuf Psikoterapi, khususnya dalam ranah terapi sufistik yang menekankan pendekatan spiritual dalam pengelolaan kondisi psikologis. Dengan fokus pada kebiasaan mendengarkan *murottal al-Qur'an* sebagai bagian dari pengalaman spiritual, penelitian ini berpotensi mengungkap efektivitas

murottal sebagai media untuk menjaga kestabilan emosi mahasiswa, terutama saat menghadapi tekanan akademik seperti proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Melalui perspektif tasawuf, *murottal al-Qur'an* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ibadah, tetapi juga sebagai terapi spiritual yang mampu menyeimbangkan aspek lahiriah dan batiniah mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi teoritis dalam pengembangan model psikoterapi berbasis nilai-nilai sufistik, serta memperluas pendekatan dalam dunia pendidikan tinggi Islam, khususnya di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

b. Kegunaan Praktis:

1. Bagi Penulis

Penulis merasakan bahwa pengaruh *murottal al-Qur'an* memberikan manfaat besar dalam proses penelitian, khususnya dalam memahami kestabilan emosi pada mahasiswa semester akhir. Melalui pengalaman pribadi, penulis juga merasakan berkurangnya tingkat stres dan kecemasan setelah rutin mendengarkan *murottal al-Qur'an*.

2. Bagi Pembaca

Sebagai penambah wawasan tentang penerapan *murottal al-Qur'an* terhadap kestabilan emosi pada mahasiswa semester akhir angkatan 2021 Prodi Tasawuf Psikoterapi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, serta dapat digunakan sebagai bahan

rujukan dan tambahan referensi apabila peneliti selanjutnya ingin melakukan penelitian dalam bidang yang sama.

3. Bagi Sivitas Akademika

Sebagai penambah daftar referensi serta literasi di perpustakaan Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

4. Bagi peneliti yang akan datang

Sebagai peningkatan pemahaman tentang hubungan antara praktik spiritual, seperti murottal Al-Quran dan kesehatan mental khususnya dalam konteks akademis, serta hasil dari penelitian ini dapat menjadikan sumber data dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada tema yang sama, memungkinkan peneliti lebih lanjut dengan metode penelitian yang lain.

E. Penegasan Istilah

Untuk memperjelas ruang lingkup dan maksud dari penelitian ini, diperlukan penjabaran mengenai beberapa istilah utama yang digunakan dalam judul ini. Penegasan istilah bertujuan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam menafsirkan maksud dari data yang diteliti. Adapun istilah-istilah tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. *Murottal al-Qur'an*

Murottal al-Qur'an adalah bacaan al-Qur'an yang dilafalkan secara tartil dan berirama oleh seorang qari' (pembaca al-Qur'an), Murottal yang digunakan bukanlah bacaan yang biasa, melainkan

bacaan dengan pelafalan yang benar, tartil, dan memiliki irama yang menenangkan, sehingga diyakini dapat memberikan efek relaksasi bagi pendengarnya. Dalam konteks penelitian ini, murottal diperlukan sebagai bentuk terapi spiritual berbasis audio yang memiliki potensi untuk mempengaruhi kondisi emosional seseorang.

2. Kestabilan emosi

Kestabilan emosi merujuk pada kemampuan individu untuk menjaga keseimbangan perasaan dalam menghadapi berbagai situasi, baik yang menyenangkan maupun penuh tekanan. Individu yang memiliki kestabilan emosi yang baik umumnya mampu mengelola rasa cemas, stress, atau marah dengan cara yang sehat dan tidak meledak-ledak. Dalam penelitian ini, kestabilan emosi akan dilihat dari sejauh mana mahasiswa akhir mampu menunjukkan ketenangan, pengendalian diri, dan tidak mudah terganggu oleh tekanan akademik yang sedang dihadapinya.