ABSTRAK

Skripsi dengan judul "Katarsis Mahasiswa melalui Tadabbur Al-Qur'an (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)" ini ditulis oleh Nur Ilma Lailatul Farida, NIM. 1860306221027, dengan dosen pembimbing Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I., M.Pd.

Kata Kunci: Katarsis, Tadabbur Al-Qur'an, Mahasiswa, Fenomenologi.

Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, organisasi, dan permasalahan pribadi yang dapat memunculkan tekanan emosional. Salah satu cara yang dilakukan mahasiswa dalam mengelola emosi tersebut adalah melalui pendekatan spiritual berupa tadabbur Al-Qur'an, yaitu proses memahami dan merenungkan makna ayat Al-Qur'an secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dan bentuk katarsis mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung melalui tadabbur Al-Qur'an.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi berdasarkan pemikiran James J. Gross dan Alfred Schutz. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga partisipan. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan keabsahan data melalui triangulasi dan *member check*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses katarsis melalui tadabbur Al-Qur'an berlangsung secara bertahap, dimulai dari munculnya tekanan emosional, upaya awal dalam meredakan emosi, hingga proses refleksi diri melalui penghayatan makna ayat Al-Qur'an. Bentuk katarsis yang dialami mahasiswa ditandai dengan munculnya perasaan lega, ketenangan batin, berkurangnya kecemasan, serta meningkatnya penerimaan diri dan penguatan nilai spiritual seperti sabar dan tawakal.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tadabbur Al-Qur'an menjadi sarana katarsis bagi mahasiswa dalam mengolah tekanan emosional. Katarsis yang terjadi tidak hanya berupa pelepasan emosi, tetapi juga melibatkan proses refleksi dan pemaknaan terhadap permasalahan yang dihadapi.

ABSTRACT

This thesis entitled "*Students' Catharsis through Tadabbur of the Qur'an (A Phenomenological Study of Students at the Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung*)" was written by Nur Ilma Lailatul Farida, Student Identification Number 1860306221027, under the supervision of Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I., M.Pd.

Keywords: Catharsis, Tadabbur of the Qur'an, Students, Phenomenology.

University students encounter various academic demands, organizational responsibilities, and personal challenges that may lead to emotional distress. One approach used by students to manage these emotional experiences is the spiritual practice of *tadabbur* of the Qur'an, which involves understanding and deeply reflecting on the meanings of Qur'anic verses. This study aimed to explore the process and forms of catharsis experienced by students of the Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung through *tadabbur* of the Qur'an.

This study employed a qualitative phenomenological approach based on the perspectives of James J. Gross and Alfred Schutz. The data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving three participants. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing. The trustworthiness of the data was established through triangulation and member checking.

The findings showed that the process of catharsis through *tadabbur* of the Qur'an occurred gradually, beginning with the emergence of emotional pressure, followed by initial efforts to relieve emotions, and continuing with a process of self-reflection through reflecting on the meanings of the Qur'anic verses. The forms of catharsis experienced by the students were characterized by feelings of relief, inner peace, reduced anxiety, increased self-acceptance, and the strengthening of spiritual values such as patience (*sabr*) and trust in Allah (*tawakkul*).

Based on the findings, it can be concluded that *tadabbur* of the Qur'an serves as a means of catharsis for students in processing emotional pressure. The catharsis experienced not only involves emotional release but also includes a process of reflection and interpretation of the problems they face.

الملخص

هذه الرسالة العلمية بعنوان «التطهير الانفعالي لدى الطلاب من خلال تدبّر القرآن الكريم (دراسة فينومينولوجية على طلبة كلية أصول الدين والآداب والدعوة بجامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج)، أعدّتها نور إلما ليلة الفريدة، رقم القيد: ١٨٦٠٣٠٦٢٢١٠٢٧، تحت إشراف الدكتور محمد شوليح الدين زهدي، الماجستير.

الكلمات المفتاحية: التطهير الانفعالي، تدبّر القرآن الكريم، الطلاب، الفينومينولوجيا.

يواجه الطلاب مختلف المتطلبات الأكاديمية والتنظيمية والمشكلات الشخصية التي قد تؤدي إلى ضغوط انفعالية. ومن الأساليب التي يلجأ إليها بعض الطلاب في إدارة هذه الانفعالات التدبّر في القرآن الكريم، وهو عملية فهم آيات القرآن الكريم والتأمل في معانيها بعمق. وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على عملية التطهير الانفعالي وصوره لدى طلبة كلية أصول الدين والآداب والدعوة بجامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج من خلال تدبّر القرآن الكريم.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكيفي بالمدخل الفينومينولوجي، مستندةً إلى أفكار جيمس ج. غروس وألفرد شوتس. وقد جُمعت البيانات من خلال المقابلات المتعمقة، والملاحظة، والوثائق، مع ثلاثة مشاركين. وتم تحليل البيانات عبر مراحل اختزال البيانات، والتحقق من المشاركين (*Triangulation*) وعرضها، واستخلاص النتائج، مع التحقق من مصداقية البيانات باستخدام التثليث (*Member Check*).

وأظهرت نتائج الدراسة أن عملية التطهير الانفعالي من خلال تدبّر القرآن الكريم تتم بصورة تدريجية، تبدأ بظهور الضغوط الانفعالية، ثم بمحاولات أولية لتهدئة الانفعالات، تليها مرحلة التأمل الذاتي من خلال تدبّر معاني آيات القرآن الكريم. كما تبيّن أن صور التطهير الانفعالي لدى الطلاب تمثلت في الشعور بالارتياح، والطمأنينة النفسية، وانخفاض مستوى القلق، إلى جانب تنامي تقبل الذات وتعزيز القيم الروحية، مثل الصبر والتوكل.

وتخلص الدراسة إلى أن تدبّر القرآن الكريم يُعد وسيلةً للتطهير الانفعالي لدى الطلاب في التعامل مع الضغوط الانفعالية. ولا يقتصر هذا التطهير على مجرد التنفيس عن الانفعالات، بل يشمل أيضًا عملية التأمل وإضفاء المعنى على المشكلات التي يواجهها الطلاب.