BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yaitu masa ketika individu dituntut untuk mampu mengembangkan kemandirian, mengambil keputusan, menyelesaikan tugas perkembangan, serta beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam kehidupannya.[1] Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, praktikum, penelitian, dan skripsi, tetapi juga menghadapi tuntutan organisasi, relasi sosial, harapan keluarga, kondisi ekonomi, hingga persoalan pribadi. Berbagai tuntutan tersebut sering kali muncul secara bersamaan sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola secara tepat, mahasiswa berpotensi mengalami kecemasan, stres, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), penurunan konsentrasi, kesulitan mengambil keputusan, bahkan penurunan keberfungsian dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), kondisi tersebut bukan hanya dipandang sebagai munculnya emosi negatif, tetapi sebagai pengalaman psikologis yang perlu dipahami, dikelola, dan diarahkan agar individu mampu menjalankan fungsi kehidupannya secara optimal sesuai dengan nilai-nilai

[1] Maria Nugraheni Mardi Rahayu dan Rudangta Arianti, "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW," *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, Vol. 4, No. 2, (2020): 73–84.

Islam. Oleh karena itu, fokus BKI bukan sekadar membantu individu merasa tenang, tetapi memfasilitasi proses mengenali emosi, memahami penyebabnya, memaknai pengalaman hidup, serta mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara adaptif melalui pendekatan yang sesuai dengan ajaran Islam.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang sudah dilakukan peneliti, ditemukan bahwa mahasiswa cenderung menghadapi berbagai tekanan yang bersumber dari aktivitas akademik, organisasi, serta lingkungan pertemanan. Salah satu partisipan, mahasiswa FUAD berinisial AI (laki-laki). Ia mengungkapkan bahwa selalu menggunakan Al-Qur'an sebagai sarana pengelolaan emosi, dan jika berada pada kondisi yang benar-benar penuh tekanan dan kebingungan, ia cenderung mentadabburi Al-Qur'an.[2]

Pengalaman yang hampir sama juga terlihat pada partisipan berinisial KS, seorang mahasiswi FUAD semester akhir. Selain sedang fokus menyelesaikan skripsi, KS juga mengisi waktu luangnya dengan mengajar di TPQ. Aktivitas yang cukup padat ini membuatnya sering merasa lelah, baik secara fisik maupun pikiran, karena harus membagi waktu antara tanggung jawab kuliah dan kegiatan mengajar. Dalam menghadapi kondisi tersebut, KS mengaku bahwa ketika muncul perasaan marah, jenuh, atau tidak nyaman, ia lebih memilih untuk menyimpannya sendiri. Ia cenderung diam dan tidak menceritakan apa yang dirasakan kepada orang lain. Untuk mengatasi perasaan yang dipendam tersebut, KS memilih cara yang menurutnya paling menenangkan, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah

[2] AI (Mahasiswa FUAD), wawancara via WhatsApp, 6 Februari 2026.

melalui ibadah. Ia lebih sering memperbanyak dzikir dan membaca Al-Qur'an. Saat membaca, ia merasa beberapa ayat yang ditemui seakan sesuai dengan kondisi yang sedang ia alami.[3]

Selain itu, hal serupa juga dialami oleh mahasiswi FUAD berinisial KK. Ia mengaku suasana hatinya cukup mudah berubah dan sering merasa capek secara batin karena tekanan dari lingkungan sekitarnya. Misalnya, saat ada masalah dengan teman, keluarga atau ketika aktivitas organisasi yang padat, ia jadi lebih gampang merasa kesal dan lelah.

Kalau sudah berada di kondisi seperti itu, KK tidak langsung meluapkan emosinya ke orang lain. Ia lebih memilih untuk diam dan menjauh dulu dari situasi yang membuatnya tidak nyaman. Bukan karena tidak peduli, tapi lebih ke cara dia menahan diri agar tidak memperkeruh keadaan. Untuk mengatasi perasaan marah dan lelah tersebut, KK biasanya mengalihkannya dengan membaca Al-Qur'an. Tidak hanya dibaca, tapi juga berusaha memahami maknanya. Kegiatan ini juga sudah menjadi kebiasaan dari dulu selama di lingkungan pesantren yang memang dekat dengan aktivitas tersebut.[4]

Dari hasil wawancara beberapa mahasiswa FUAD, terlihat kalau mereka lebih sering menghadapi dan mengatur emosi sendiri tanpa banyak melibatkan orang lain, apalagi saat lagi capek, tertekan, atau banyak pikiran. Mereka cenderung memilih diam dan tidak bercerita karena merasa belum menemukan orang yang

---

[3] KS (Mahasiswa FUAD), *wawancara langsung,* UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, 17 Maret 2026.

[4] KK (Mahasiswa FUAD), *wawancara langsung*, di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, 20 April 2026.

benar-benar aman dan bisa dipercaya untuk jadi tempat berbagi. Selain itu, ada juga rasa khawatir kalau cerita justru akan menimbulkan dampak negatif, seperti disalahpahami, dianggap lemah, atau malah menambah masalah. Karena kondisi itu, mereka akhirnya mencari cara sendiri untuk menenangkan diri. Salah satu yang paling sering dilakukan adalah mendekatkan diri ke aktivitas keagamaan, seperti membaca Al-Qur'an, mencoba memahami isi ayatnya, dan memperbanyak dzikir.

Kalau dilihat dari kebiasaan ini, bisa dipahami bahwa cara mereka mengelola emosi lebih bersifat dari dalam diri sendiri. Kebiasaan ini tidak muncul begitu saja, tapi terbentuk dari pengalaman, lingkungan sekitar, serta nilai-nilai yang mereka pegang sehari-hari. Jadi, bukan karena mereka tidak butuh orang lain, tapi lebih karena mereka sudah terbiasa menyelesaikan perasaan sendiri dengan cara yang menurut mereka paling aman dan menenangkan. Fenomena ini juga sesuai dengan ajaran dalam Islam yang menjelaskan bahwa ketenangan hati bisa diperoleh dengan mengingat Allah, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۝٢٨

Artinya:

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram*."* (Q.S Ar-Ra'd: 28)

Menurut Tafsir Al-Qur'an (Kementerian Agama Saudi Arabia) dijelaskan bahwa Allah memberikan petunjuk kepada orang-orang yang hatinya sudah

dipenuhi dengan keyakinan kepada-Nya (tauhid). Hati mereka tidak lagi ragu, karena mereka benar-benar percaya bahwa hanya Allah satu-satunya tempat bergantung. Keyakinan ini membuat hati mereka terasa lebih ringan dan tidak gelisah.[5]

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa ketenangan yang dialami mahasiswa tidak muncul secara instan setelah membaca Al-Qur'an. Sebaliknya, terdapat rangkaian proses psikologis yang berlangsung secara bertahap. Mahasiswa terlebih dahulu menyadari adanya tekanan emosional, berusaha mengendalikan dorongan emosinya, kemudian mengarahkan perhatian kepada Al-Qur'an melalui tadabbur. Selanjutnya mereka berusaha memahami kandungan ayat, menghubungkannya dengan pengalaman hidup yang sedang dihadapi, hingga akhirnya memperoleh cara pandang baru terhadap masalah tersebut. Perubahan cara memaknai pengalaman inilah yang kemudian memengaruhi perubahan emosi, cara berpikir, dan perilaku mahasiswa.

Penelitian mengenai katarsis telah dilakukan dalam berbagai fokus penelitian. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Reny Yuniasanti dkk. (2023) yang berjudul "*Katarsis pada Mahasiswa melalui Media Sosial: Psikoedukasi Meningkatkan Self Disclosure"*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana katarsis melalui keterbukaan diri (*self-disclosure*), sehingga membantu mahasiswa mengurangi tekanan emosional dan memperoleh

[5] TafsirWeb, *Tafsir Al-Muyassar Surat Ar-Ra'd Ayat 28*, https://tafsirweb.com/, diakses pada 30 April 2026.

kelegaan psikologis.[6] Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa katarsis dipahami sebagai proses penyaluran atau pengungkapan emosi kepada orang lain sehingga individu merasa lebih lega setelah menceritakan pengalaman emosionalnya.

Meskipun demikian, penelitian tersebut masih berfokus pada hasil katarsis melalui media sosial dan keterbukaan diri. Penelitian tersebut belum menjelaskan bagaimana proses psikologis katarsis berlangsung ketika individu memilih mengelola emosinya secara internal melalui tadabbur Al-Qur'an. Selain itu, penelitian tersebut lebih menekankan pada media yang digunakan sebagai sarana katarsis, sedangkan proses individu dalam mengenali tekanan emosional, memahami kandungan ayat Al-Qur'an, membangun pemaknaan terhadap pengalaman hidup, hingga terbentuk perubahan respons emosional belum menjadi fokus kajian. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana proses katarsis berlangsung melalui tadabbur Al-Qur'an sebagai bentuk pengelolaan emosi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

Berangkat dari kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) yang terletak pada fokus kajiannya. Penelitian ini tidak memandang katarsis sebagai proses pelampiasan emosi ataupun sekadar pengungkapan perasaan kepada orang lain, melainkan sebagai proses transformasi pengalaman emosional yang berlangsung melalui tadabbur Al-Qur'an. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup (*lived experience*)

---

[6] Reny Yuniasanti dan Dian Sartika Sari, "Katarsis pada Mahasiswa melalui Media Sosial: Psikoedukasi Meningkatkan Self Disclouser," *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, Vol. 5, No.3, (2023): 291.

mahasiswa ketika menghadapi tekanan emosional, kemudian menghubungkan pengalaman tersebut dengan kandungan ayat Al-Qur'an hingga terbentuk pemaknaan baru yang menghasilkan respons emosional yang lebih adaptif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan bahwa mahasiswa merasa lebih tenang setelah bertadabbur, tetapi juga mengungkap bagaimana proses perubahan tersebut berlangsung dari awal hingga terbentuk perubahan emosi.

Dalam penelitian ini, istilah katarsis tidak dimaknai sebagai pelampiasan emosi secara spontan ataupun pelepasan emosi tanpa kontrol. Katarsis dipahami sebagai proses pengolahan pengalaman emosional yang berlangsung secara bertahap. Proses tersebut dimulai ketika mahasiswa mengenali tekanan emosional yang sedang dialami, memberi jeda terhadap respons emosinya, kemudian melakukan tadabbur Al-Qur'an dengan memahami kandungan ayat yang berkaitan dengan pengalaman hidupnya. Melalui proses tersebut, mahasiswa membangun pemaknaan baru terhadap masalah yang dihadapi sehingga mampu merespons situasi secara lebih tenang, lebih terarah, dan lebih adaptif. Dengan demikian, katarsis dalam penelitian ini merupakan proses transformasi pengalaman emosional melalui pemaknaan terhadap kandungan Al-Qur'an, bukan sekadar pelepasan emosi.

Tadabbur Al-Qur'an dalam penelitian ini juga tidak dipahami sebagai aktivitas membaca atau merenungkan ayat secara umum, melainkan sebagai proses memahami kandungan ayat, menghubungkannya dengan pengalaman emosional yang sedang dialami, kemudian menjadikan makna ayat tersebut sebagai dasar dalam memandang kembali masalah yang dihadapi. Ketika mahasiswa menemukan

keterkaitan antara pesan Al-Qur'an dengan kondisi dirinya, muncul cara pandang baru yang membantu mereka menerima keadaan, mengendalikan emosi, dan menentukan respons yang lebih sesuai. Oleh karena itu, perubahan emosi yang dialami mahasiswa bukan hanya dipengaruhi oleh aktivitas membaca Al-Qur'an, tetapi oleh proses pemaknaan yang terjadi selama tadabbur berlangsung.

Untuk menjelaskan dinamika tersebut, penelitian ini menggunakan teori *Emotion Regulation* yang dikembangkan oleh James J. Gross. Teori ini dipilih karena menjelaskan bahwa perubahan emosi tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses individu mengelola emosinya sejak emosi itu muncul hingga menghasilkan respons yang lebih adaptif. Dalam konteks penelitian ini, teori Gross membantu menjelaskan bagaimana mahasiswa memilih menjauh sejenak dari situasi yang menekan, mengarahkan perhatian kepada Al-Qur'an, melakukan tadabbur terhadap makna ayat, kemudian membangun pemaknaan baru terhadap pengalaman hidupnya sehingga respons emosionalnya berubah menjadi lebih stabil. Oleh karena itu, teori Gross tidak digunakan untuk menggantikan konsep katarsis, tetapi sebagai kerangka untuk menjelaskan proses psikologis yang menyertai terjadinya katarsis melalui tadabbur Al-Qur'an.

Pemilihan tadabbur Al-Qur'an sebagai fokus penelitian didasarkan pada pemahaman bahwa tadabbur bukan sekadar aktivitas membaca ayat, melainkan proses memahami, menghayati, dan merefleksikan kandungan Al-Qur'an agar dapat diterapkan dalam kehidupan. Dalam perspektif psikologi, proses tersebut memungkinkan individu melakukan pemaknaan ulang (*reappraisal*) terhadap pengalaman yang menimbulkan tekanan emosional. Ketika mahasiswa menemukan

keterkaitan antara kandungan ayat dengan pengalaman hidupnya, terjadi perubahan cara memandang masalah. Masalah yang semula dipersepsikan sebagai beban yang tidak dapat diatasi mulai dipahami sebagai ujian yang memiliki makna, dapat dihadapi melalui ikhtiar, kesabaran, dan tawakal. Perubahan makna inilah yang menjadi inti perubahan psikologis dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Mahasiswa FUAD berasal dari program studi yang mempelajari ilmu-ilmu keislaman, termasuk Bimbingan dan Konseling Islam, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta bidang keilmuan lain yang memiliki kedekatan dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Kedekatan tersebut tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga tercermin dalam aktivitas keseharian, seperti membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian keislaman, maupun pembiasaan ibadah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa FUAD memiliki pengalaman yang lebih beragam dalam memanfaatkan Al-Qur'an sebagai bagian dari upaya menghadapi tekanan emosional dibandingkan dengan populasi mahasiswa secara umum. Dengan demikian, pemilihan lokasi penelitian bukan semata-mata karena faktor religiusitas, tetapi karena karakteristik lingkungan yang memungkinkan peneliti memperoleh pengalaman fenomenologis yang relevan dengan fokus penelitian.

Kriteria partisipan dalam penelitian ini ditetapkan secara purposif, yaitu mahasiswa aktif FUAD yang pernah mengalami tekanan emosional akibat masalah akademik, organisasi, keluarga, atau kehidupan pribadi, memilih melakukan

tadabbur Al-Qur'an ketika menghadapi kondisi tersebut, mampu menjelaskan pengalaman yang dialami secara mendalam, serta bersedia menjadi informan penelitian. Kriteria tersebut dipilih agar data yang diperoleh benar-benar menggambarkan pengalaman hidup (*lived experience*) mengenai proses katarsis melalui tadabbur Al-Qur'an.

Melalui uraiann tersebut, penelitian ini tidak berupaya membuktikan bahwa tadabbur Al-Qur'an secara otomatis menghilangkan masalah ataupun menghapus emosi negatif. Penelitian ini justru berfokus untuk memahami bagaimana proses psikologis mahasiswa berlangsung ketika mereka mengelola emosi melalui tadabbur Al-Qur'an, bagaimana perubahan makna terhadap pengalaman hidup terbentuk, serta bagaimana proses tersebut membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan menghadapi masalah secara lebih adaptif. Temuan ini diharapkan dapat memperkaya kajian Bimbingan dan Konseling Islam mengenai strategi pengelolaan emosi yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an sekaligus memberikan dasar konseptual bagi praktik layanan konseling Islam yang tidak hanya berorientasi pada ketenangan sesaat, tetapi juga pada perubahan cara berpikir, pengelolaan emosi, dan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian masalah diatas, maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimana proses dan bentuk katarsis melalui tadabbur Al-Qur’an yang dilakukan oleh mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam menghadapi kondisi emosional tertentu?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses dan bentuk katarsis melalui tadabbur Al-Qur'an yang dilakukan oleh mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam menghadapi kondisi emosional tertentu.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian merupakan penjelasan mengenai manfaat dan kontribusi yang diharapkan dari hasil penelitian. Penelitian ini memiliki dua kegunaan utama, yaitu sebagai berikut:

1. Kegunaan teoritis, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam serta psikologi Islam dengan menghadirkan pemahaman baru tentang katarsis dari perspektif spiritual melalui tadabbur Al-Qur'an, sekaligus menjadi dasar pengembangan pendekatan konseling yang memanfaatkan nilai-nilai Al-Qur'an untuk membantu individu mengelola emosi secara lebih tenang, mendalam, dan reflektif.
2. Kegunaan praktis, diharapkan bisa memberi gambaran bahwa mengelola emosi tidak harus selalu dengan cara terbuka, tetapi juga bisa melalui pendekatan spiritual seperti tadabbur Al-qur'an, sekaligus menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kegiatan dan layanan Bimbingan Konseling Islam di kampus, serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan kajian yang lebih luas.

E. Penegasan Istilah

Penegasan istilah bertujuan untuk memperjelas makna konsep-konsep utama yang digunakan dalam penelitian ini agar tidak terjadi perbedaan penafsiran. Adapun istilah-istilah yang perlu ditegaskan adalah sebagai berikut:

1. Katarsis Mahasiswa

Katarsis dalam penelitian ini dimaknai sebagai proses pelepasan atau pengelolaan emosi yang dialami oleh mahasiswa, khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, atau lelah secara mental. Yang dimaksud di sini tidak hanya sebatas meluapkan emosi secara langsung, misalnya dengan bercerita ke orang lain atau menangis, tetapi juga mencakup proses yang terjadi dalam diri, seperti menenangkan pikiran, merenung, atau mencari cara agar perasaan menjadi lebih stabil. Dalam penelitian ini, katarsis merujuk pada cara mahasiswa mengolah emosinya ketika menghadapi tekanan, baik dari lingkungan pertemanan, aktivitas organisasi, maupun tuntutan akademik. Proses ini lebih menekankan pada bagaimana mahasiswa mampu meredakan dan menenangkan dirinya, bukan sekadar meluapkan emosi secara terbuka seperti bercerita atau menangis di depan orang lain.

2. Tadabbur Al-Qur’an

Tadabbur Al-Qur’an dalam penelitian ini diartikan sebagai aktivitas membaca, memahami, dan merenungkan makna ayat-ayat Al-Qur’an secara lebih mendalam. Tadabbur tidak hanya sebatas membaca secara lisan, tetapi juga melibatkan proses berpikir, merasakan, dan mengaitkan isi ayat dengan kondisi diri sendiri. Dalam penelitian ini, tadabbur dipahami sebagai salah satu bentuk

pendekatan spiritual yang dilakukan mahasiswa untuk menenangkan diri dan mencari makna di balik permasalahan yang sedang dihadapi. Dengan demikian, tadabbur menjadi proses yang tidak hanya bersifat ibadah, tetapi juga memiliki fungsi dalam membantu pengelolaan emosi.

3. Proses Katarsis melalui Tadabbur Al-Qur'an

Proses katarsis melalui tadabbur Al-Qur'an dalam penelitian ini merujuk pada tahapan atau cara yang dialami mahasiswa dalam mengelola emosinya dengan melibatkan aktivitas tadabbur. Proses ini mencakup bagaimana mahasiswa memulai interaksi dengan Al-Qur'an, apa yang dirasakan selama proses tersebut, serta perubahan emosi yang terjadi setelahnya. Fokus penelitian tidak hanya pada hasil akhirnya, tetapi juga pada pengalaman yang dirasakan mahasiswa selama menjalani proses tersebut, termasuk bagaimana mereka memaknai tadabbur sebagai sarana untuk menenangkan diri.

4. Mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Mahasiswa dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pemilihan subjek ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa FUAD memiliki latar belakang keilmuan keislaman yang memungkinkan mereka memiliki interaksi yang lebih dekat dengan Al-Qur'an. Selain itu, mereka juga mengalami dinamika kehidupan kampus yang tidak terlepas dari tekanan emosional, sehingga relevan dengan fokus penelitian ini.

5. Studi Fenomenologi

Studi fenomenologi dalam penelitian ini merupakan pendekatan yang digunakan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Pendekatan ini berfokus pada bagaimana individu merasakan, menjalani, dan memaknai suatu pengalaman dalam kehidupannya. Dalam peneltian ini, fenomenologi digunakan untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam menjalani proses katarsisme melalui tadabbur Al-Qur'an, sehingga dapat ditemukan makna yang sebenarnya dari pengalaman tersebut berdasarkan sudut pandang mereka sendiri.

6. Kondisi Emosional Mahasiswa

Kondisi emosional yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan perasaan yang dialami mahasiswa ketika menghadapi situasi tertentu, seperti konflik dengan teman, tekanan akademik, kelelahan akibat aktivitas organisasi, atau masalah pribadi lainnya. Kondisi ini menjadi titik awal munculnya kebutuhan untuk mengelola emosi, yang dalam penelitian ini dikaitkan dengan proses katarsisme melalui tadabbur Al-Qur'an.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Teori Regulasi Emosi James J. Gross

Penelitian ini menggunakan teori *Emotion Regulation* yang dikembangkan oleh James J. Gross sebagai landasan untuk memahami dinamika psikologis yang dialami mahasiswa selama proses katarsis melalui tadabbur Al-Qur'an. Teori ini dipilih karena mampu menjelaskan bagaimana seseorang mengelola emosinya secara bertahap, mulai dari munculnya tekanan emosional hingga tercapainya kondisi emosi yang lebih stabil. Berbeda dengan pandangan katarsis klasik yang lebih menekankan pelepasan emosi, Gross menjelaskan bahwa perubahan emosi merupakan hasil dari proses pengelolaan emosi yang berlangsung secara sadar melalui berbagai strategi psikologis.[7]

Dalam konteks penelitian ini, katarsis tidak dipahami sebagai pelampiasan emosi secara spontan ataupun pelepasan emosi yang terjadi seketika setelah membaca Al-Qur'an. Katarsis dipahami sebagai proses perubahan pengalaman emosional yang berlangsung secara bertahap ketika mahasiswa menghadapi tekanan hidup, kemudian berinteraksi dengan ayat-ayat Al-Qur'an melalui proses tadabbur hingga memperoleh pemahaman baru terhadap masalah yang sedang

[7] Najwa Chairunnisa Fauzi dan Sri Nurhayati Selian, "Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life Crisis," *Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Konseling* 2, no. 1 (2025): 9–21.

dihadapi. Oleh karena itu, teori Gross digunakan untuk menjelaskan mekanisme psikologis yang menyertai proses tersebut.

Menurut Gross, regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi dialami, dan bagaimana emosi tersebut diekspresikan.[8] Proses ini tidak bertujuan menghilangkan emosi, melainkan membantu individu mengelola emosi agar dapat merespons situasi secara lebih adaptif. Dengan demikian, regulasi emosi tidak menolak keberadaan emosi negatif, tetapi mengarahkan individu untuk memahami, mengolah, dan memberikan respons yang lebih sehat terhadap emosi tersebut.

Dalam penelitian ini, proses regulasi emosi melalui tadabbur Al-Qur'an dipahami melalui lima strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross, yaitu *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive reappraisal,* dan *response modulation*.[9] Kelima strategi tersebut tidak diposisikan sebagai tahapan yang harus selalu muncul secara berurutan, tetapi sebagai bentuk proses psikologis yang dapat dialami mahasiswa selama menghadapi kondisi emosional tertentu.

a. *Situation selection* merupakan upaya individu memilih situasi yang dianggap dapat membantu mengurangi tekanan emosional. Pada

[8] Mochamad Randy Pradika Rakasiwy dan Yohana Wuri Satwika, "Keseimbangan Emosi dan Jiwa: Studi Korelasional tentang Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa," *Jurnal Flourishing* 5, no. 7 (2025): 390.

[9] Suci Putri Suryani dan Zakwan Adri, "Studi Fenomenologis Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja," *Innovative: Journal of Social Science Research* 4, no. 4 (2024): 13245–13254.

penelitian ini, mahasiswa yang mengalami tekanan akademik, masalah keluarga, konflik organisasi, maupun persoalan pribadi cenderung mencari kondisi yang lebih tenang sebelum melakukan tadabbur Al-Qur'an. Mereka memilih untuk menyendiri, mengurangi interaksi dengan lingkungan, menghentikan aktivitas sejenak, atau mencari tempat yang lebih kondusif agar dapat menenangkan diri. Tindakan tersebut bukan merupakan bentuk penyelesaian masalah, tetapi merupakan usaha awal untuk menciptakan kondisi yang memungkinkan mereka mengelola emosi dengan lebih baik.

b. *Situation modification* merupakan usaha individu mengubah kondisi yang sedang dihadapi agar tekanan emosional tidak semakin meningkat. Pada penelitian ini, perubahan situasi dilakukan dengan cara mengambil jeda dari aktivitas yang memicu stres, memperbaiki suasana hati melalui ibadah, berwudu, membaca atau mendengarkan Al-Qur'an, kemudian mempersiapkan diri untuk melakukan tadabbur. Langkah ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak langsung mencari rasa tenang, tetapi terlebih dahulu berusaha menciptakan situasi yang mendukung proses pengelolaan emosinya.

c. *Attentional deployment* adalah proses mengarahkan perhatian dari sumber tekanan menuju objek yang mampu membantu individu mengendalikan emosinya. Dalam penelitian ini, perhatian mahasiswa yang sebelumnya terpusat pada rasa takut, sedih, kecewa, ataupun kecemasan mulai dialihkan kepada bacaan Al-Qur'an. Ketika

melakukan tadabbur, perhatian mereka tidak hanya tertuju pada lafaz ayat, tetapi juga pada kandungan makna yang berkaitan dengan kondisi yang sedang dialami. Peralihan perhatian tersebut membantu mengurangi dominasi pikiran negatif sehingga emosi menjadi lebih terkendali.

d. *Cognitive reappraisal*. Gross menjelaskan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan proses memberikan makna baru terhadap suatu peristiwa sehingga dampak emosionalnya berubah. Dalam penelitian ini, perubahan tersebut terjadi ketika mahasiswa menghubungkan pengalaman hidupnya dengan pesan yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an. Ayat yang dibaca tidak dipahami sebagai bacaan ritual semata, tetapi menjadi dasar untuk menafsirkan kembali masalah yang sedang dihadapi. Melalui tadabbur, mahasiswa mulai melihat bahwa kesulitan merupakan bagian dari ujian kehidupan, memiliki hikmah, dan dapat dihadapi dengan kesabaran, ikhtiar, serta tawakal. Perubahan cara memaknai masalah inilah yang menjadi titik penting dalam proses katarsis karena emosi tidak lagi didominasi oleh rasa putus asa, melainkan berubah menjadi penerimaan, harapan, dan keyakinan untuk melanjutkan kehidupan.

e. *Response modulation*, yaitu pengelolaan respons emosional setelah individu memperoleh pemaknaan baru terhadap situasi yang dihadapi. Pada penelitian ini, perubahan tersebut tampak melalui ekspresi emosional maupun perilaku partisipan. Sebagian partisipan menangis

ketika melakukan tadabbur sebagai bentuk pelepasan ketegangan emosional, kemudian menunjukkan napas yang lebih teratur, ekspresi wajah yang lebih rileks, serta kemampuan berpikir yang lebih jernih. Perubahan tersebut tidak menunjukkan bahwa masalah telah selesai, melainkan menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi masalah tanpa dikuasai oleh emosi negatif.

Berdasarkan uraian tersebut, teori regulasi emosi James J. Gross memberikan penjelasan bahwa katarsis melalui tadabbur Al-Qur'an merupakan proses psikologis yang berlangsung secara bertahap. Katarsis diawali oleh munculnya tekanan emosional, dilanjutkan dengan usaha mencari kondisi yang lebih kondusif, mengarahkan perhatian kepada Al-Qur'an, melakukan tadabbur sehingga memperoleh pemaknaan baru terhadap pengalaman hidup, kemudian menghasilkan perubahan respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif. Dengan demikian, ketenangan yang dialami mahasiswa bukan merupakan hasil dari pengabaian emosi ataupun pelarian dari masalah, melainkan merupakan hasil dari proses pengelolaan emosi melalui refleksi terhadap makna ayat-ayat Al-Qur'an. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, proses ini menunjukkan bahwa tadabbur Al-Qur'an dapat menjadi media konseling yang membantu individu mengenali emosinya, memahami penyebabnya, membangun pemaknaan yang lebih konstruktif, serta mengembangkan kemampuan mengelola emosi sesuai dengan nilai-nilai Islam.

2. Teori Fenomenologi

Fenomenologi merupakan pendekatan yang digunakan untuk memahami pengalaman subjektif individu secara mendalam. Pendekatan ini tidak berfokus pada benar atau salahnya suatu pengalaman, tetapi lebih pada bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut. Menurut Alfred Schutz, fenomenologi menekankan bahwa realitas sosial terbentuk dari pengalaman dan pemaknaan yang dimiliki oleh individu.[10] Setiap orang memiliki cara pandang yang berbeda terhadap suatu peristiwa, tergantung pada latar belakang, pengetahuan, dan pengalaman hidupnya.

Schutz menjelaskan bahwa dalam memahami tindakan manusia, terdapat dua konsep penting, yaitu *because motive* (motif karena) dan *in order to motive* (motif tujuan). *Because motive* adalah suatu tindakan alasan individu bertindak melakukan sesuatu. Motif ini biasanya berasal dari pengalaman masalalu, stuasi yang pernah dilalui individu. Sedangkan *in order to motive* berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai oleh individu melalui tindakannya. Motif ini lebih berorientasi ke masa depan, yaitu harapan, keinginan, atau hasil yang ingin diperoleh. Kedua motif ini membantu peneliti untuk memahami makna di balik tindakan seseorang.

Dalam penelitian kualitatif, pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali pengalaman individu secara langsung, sehingga peneliti dapat memahami bagaimana seseorang merasakan, memaknai, dan merespons suatu fenomena. Fokus utama dari fenomenologi adalah "dunia kehidupan" (*life world*) individu,

---

[10] Aqilatuz Zakiyah dan Farah Nuril Izza, "Motif Fenomena Pembacaan Al-Qur'an dengan Naghamat: Analisis Fenomenologi Alfred Schutz," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 9, No. 2 (2024): 314.

yaitu realitas yang mereka alami sehari-hari. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti tidak memaksakan sudut pandang sendiri, tetapi berusaha memahami pengalaman partisipan dari perspektif mereka sendiri.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan sebagai bahan acuan dan perbandingan untuk melihat posisi penelitian yang dilakukan. Selain itu, penelitian terdahulu juga membantu peneliti dalam menemukan kebaruan penelitian. Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan tema katarsis emosional adalah sebagai berikut:

Penelitian mengenai katarsis telah dilakukan melalui berbagai media dan pendekatan. Penelitian yang dilakukan oleh Reny Yuniasanti dkk. (2023) berjudul *Katarsis pada Mahasiswa melalui Media Sosial: Psikoedukasi Meningkatkan Self Disclosure* menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana katarsis melalui keterbukaan diri (*self-disclosure*) sehingga membantu mengurangi tekanan emosional dan memberikan kelegaan psikologis.[11] Penelitian tersebut berfokus pada ekspresi emosi yang dilakukan secara terbuka melalui media sosial dan melibatkan interaksi dengan orang lain. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini mengkaji katarsis emosional yang terjadi melalui tadabbur Al-Qur'an, yaitu proses yang berlangsung secara personal, internal, dan reflektif. Keterbaruan penelitian ini terletak pada pengungkapan proses katarsis yang muncul melalui

[11] Reny Yuniasanti dan Dian Sartika Sari, "Katarsis pada Mahasiswa melalui Media Sosial: Psikoedukasi Meningkatkan Self Disclouser," *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, Vol. 5, No.3, (2023): 291.

penghayatan dan pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an, bukan melalui keterbukaan diri di media sosial.

Penelitian lain dilakukan oleh Nara Syarifani (2024) dengan judul *Implications of Music Therapy as a Form of Catharsis and Emotional Relaxation*.[12] Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik dapat membantu individu menyalurkan emosi dan mencapai relaksasi emosional. Penelitian tersebut menggunakan musik sebagai media katarsis dalam pendekatan psikologis. Sementara itu, penelitian ini menggunakan tadabbur Al-Qur'an sebagai media katarsis yang melibatkan pengalaman spiritual dan religius. Keterbaruan penelitian ini terletak pada upaya memahami proses katarsis yang tidak hanya menghasilkan kelegaan emosional, tetapi juga melibatkan pengalaman pemaknaan yang bersifat spiritual.

Selanjutnya, penelitian Cindy Amalia (2021) yang berjudul *Visual Art in Counseling Therapy: Pemanfaatan Visual Art Therapy sebagai Media Visualisasi dan Katarsis Emosi* menunjukkan bahwa seni visual dapat membantu individu mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal sehingga memberikan kelegaan emosional.[13] Fokus penelitian tersebut berada pada penggunaan media seni sebagai sarana ekspresi emosi. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini menempatkan tadabbur Al-Qur'an sebagai sarana refleksi diri dan pengelolaan emosi. Keterbaruan penelitian ini terletak pada temuan bahwa

---

[12] Nara Syarifani, "Implikasi Terapi Musik Sebagai Bentuk Katarsis dan Relaksasi Emosi," *Jurnal Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol. 8, No. 1 (2024): 1-11.

[13] Cindy Amalia, "Visual Art In Counseling Therapy: Pemanfaatan Visual Art Therapy sebagai Media Visualisasi dan Katarsis Emosi," *SSRN Electronic Journal*, (2021).

katarsis dapat terjadi melalui proses pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an tanpa melibatkan media ekspresi visual.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Auliya Kamila dan Rosa Mutianingsih (2021) berjudul *Effectiveness of Al-Qur'an Tadabbur Therapy on Nulliparous Women's Anxiety* menemukan bahwa terapi tadabbur Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok yang mendapatkan perlakuan.[14] Penelitian tersebut berfokus pada pengukuran efektivitas tadabbur Al-Qur'an terhadap kecemasan. Adapun penelitian ini tidak berorientasi pada pengukuran efektivitas, melainkan berupaya memahami pengalaman dan proses katarsis yang dialami individu selama melakukan tadabbur Al-Qur'an. Keterbaruan penelitian ini terletak pada penjelasan mengenai tahapan dan pengalaman katarsis yang muncul selama proses tadabbur, bukan hanya pada hasil akhirnya berupa berkurangnya kecemasan.

Selain itu, penelitian Noornajihan Jaafar dan Sapora Sipon (2022) yang berjudul *Tadabbur al-Qur'an and Its Implications for Mental and Emotional Well-Being under Movement Control Order Conditions* menunjukkan bahwa tadabbur Al-Qur'an berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental dan emosional, mengurangi kecemasan, serta memberikan ketenangan batin.[15] Penelitian tersebut lebih menekankan pada dampak tadabbur terhadap kondisi

---

[14] Nurul Auliya Kamila dan Rosa Mutianingsih, "Effectiveness of Al-Qur'an Tadabbur Therapy on Nulliparous Women's Anxiety Level during Labor," *Global Medical and Health Communication (GMHC),* Vol. 9, No. 1 (2021): 55–60.

[15] Noornajihan Jaafar dan Sapora Sipon, "Tadabbur al-Qur'an and Its Implications for Mental and Emotional Well-Being under Movement Control Order Conditions," *Revelation and Science*, Vol. 12, No. 01 (2022): 35–44.

psikologis individu. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalani proses katarsis melalui tadabbur Al-Qur'an. Keterbaruan penelitian ini terletak pada pengungkapan makna pengalaman katarsis berdasarkan perspektif individu yang mengalaminya secara langsung.

Dalam kelima penelitian terdahulu sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada katarsis sebagai pelepasan emosi melalui media eksternal, baik itu media sosial maupun seni. Adapun penelitian yang mengangkat tadabbur Al-Qur'an lebih banyak menekankan pada dampak atau hasilnya terhadap kesejahteraan mental dan emosional, belum secara mendalam menggali bagaimana proses katarsis itu terjadi dan bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut.

Dengan demikian, keterbaruan utama penelitian ini terletak pada upaya mengungkap proses katarsis emosional melalui tadabbur Al-Qur'an secara mendalam berdasarkan pengalaman subjektif mahasiswa. Penelitian ini tidak hanya menjelaskan dampak tadabbur terhadap kondisi emosional, tetapi juga menjelaskan bagaimana proses tersebut terjadi, bagaimana individu memaknainya, serta bagaimana tadabbur Al-Qur'an berfungsi sebagai media katarsis yang bersifat spiritual, reflektif, dan bermakna.

C. Kerangka Teori

Kerangka teoritik merupakan landasan krusial yang digunakan peneliti untuk memahami dan menganalisis fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, kerangka teoritik dibangun atas empat konsep yang saling berkaitan, yaitu tekanan emosional mahasiswa, teori *Emotion Regulation* James J. Gross, tadabbur Al-Qur'an sebagai strategi pengelolaan emosi, dan katarsis sebagai hasil dari proses

tersebut. Keempat konsep tersebut digunakan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa mengelola tekanan emosional melalui tadabbur Al-Qur'an hingga mengalami perubahan emosional yang lebih adaptif.

Mahasiswa sebagai individu pada tahap dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan akademik, organisasi, keluarga, maupun kehidupan sosial. Tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan emosional berupa stres, kecemasan, kebingungan, kelelahan emosional, maupun perasaan tertekan. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, kondisi emosional mahasiswa dapat memengaruhi cara berpikir, pengambilan keputusan, hubungan sosial, maupun aktivitas akademiknya. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan cara yang dapat membantu mereka mengelola emosi sehingga tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal.

Untuk memahami proses tersebut, penelitian ini menggunakan teori *Emotion Regulation* yang dikembangkan oleh James J. Gross. Menurut Gross, regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi dialami, serta bagaimana emosi diekspresikan. Regulasi emosi tidak hanya berfokus pada hasil akhir berupa perasaan tenang, tetapi juga menjelaskan tahapan yang dilalui individu dalam mengelola emosinya hingga menghasilkan respons yang lebih adaptif. Oleh karena itu, teori Gross digunakan untuk menjelaskan proses psikologis yang dialami mahasiswa ketika menghadapi tekanan emosional.

Dalam penelitian ini, proses regulasi emosi tersebut diwujudkan melalui tadabbur Al-Qur'an. Tadabbur tidak dipahami hanya sebagai aktivitas membaca Al-

Qur'an, tetapi sebagai proses memahami kandungan ayat, menghubungkan makna ayat dengan pengalaman yang sedang dialami, kemudian menjadikan pesan Al-Qur'an sebagai dasar dalam memandang kembali masalah yang dihadapi. Ketika mahasiswa menemukan keterkaitan antara kandungan ayat dengan kondisi dirinya, terjadi perubahan cara memandang masalah. Masalah yang semula dipersepsikan sebagai beban mulai dipahami sebagai ujian yang dapat dihadapi dengan kesabaran, ikhtiar, dan tawakal. Perubahan cara memaknai pengalaman inilah yang kemudian memengaruhi perubahan respons emosional mahasiswa.

Berdasarkan proses tersebut, katarsis dalam penelitian ini tidak dimaknai sebagai pelampiasan emosi atau pelepasan emosi secara spontan sebagaimana dipahami dalam konsep klasik. Katarsis dipahami sebagai hasil dari proses pengelolaan emosi yang berlangsung melalui tadabbur Al-Qur'an. Katarsis ditandai dengan berkurangnya tekanan emosional, munculnya rasa tenang, meningkatnya penerimaan terhadap keadaan, tumbuhnya harapan, serta kemampuan mengendalikan emosi secara lebih baik. Dengan demikian, katarsis merupakan kondisi yang diperoleh setelah mahasiswa melalui proses mengenali tekanan emosional, melakukan tadabbur Al-Qur'an, serta membangun pemaknaan baru terhadap pengalaman hidupnya.

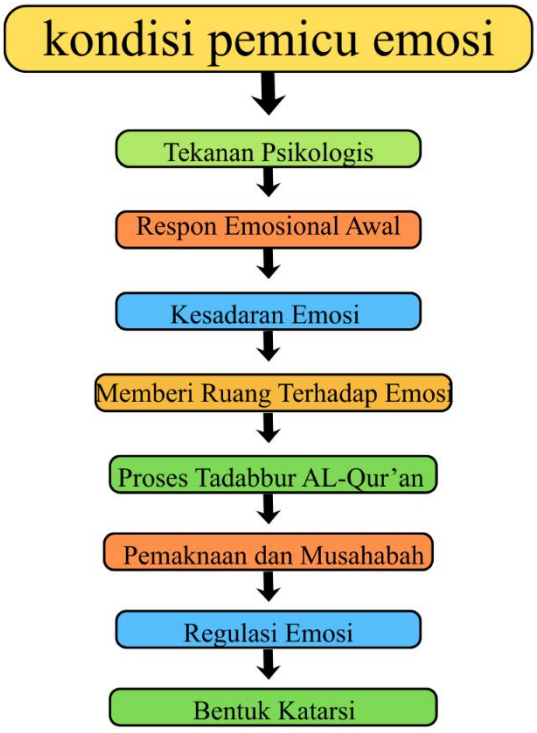
Untuk memahami proses tersebut secara mendalam, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz. Pendekatan ini digunakan untuk menggali pengalaman subjektif (*lived experience*) mahasiswa mengenai bagaimana mereka mengalami tekanan emosional, menjalani proses tadabbur Al-Qur'an, membangun pemaknaan terhadap pengalaman hidupnya, hingga akhirnya

merasakan perubahan emosional. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan bahwa mahasiswa merasa lebih tenang, tetapi juga mengungkap bagaimana proses tersebut berlangsung berdasarkan pengalaman yang benar-benar dialami oleh partisipan.

Berdasarkan kerangka teoritik tersebut, penelitian ini difokuskan untuk memahami proses pengelolaan emosi mahasiswa melalui tadabbur Al-Qur'an hingga menghasilkan katarsis. Kerangka teoritik ini menjadi landasan dalam menjawab rumusan masalah serta menganalisis pengalaman subjektif mahasiswa dari perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswa mengalami tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 2.1

Kerangka Teoritik Katarsis



Berdasarkan alur tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji dua hal utama, yaitu bagaimana proses penghayatan atau tadabbur Al-Qur'an yang dilakukan mahasiswa ketika berada dalam kondisi emosional tertentu, serta bagaimana proses tersebut dapat menghasilkan katarsis emosional yang dirasakan oleh mahasiswa. Dengan demikian, kerangka teoritik ini tidak hanya menggambarkan hubungan antar konsep yang digunakan, tetapi juga menjadi pijakan dalam menjawab rumusan masalah penelitian secara lebih terarah dan mendalam.