
Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani

Volume 10, Nomor 2 (April 2026)

ISSN 2541-3937 (print), 2541-3945 (online)

<https://www.sttintheos.ac.id/e-journal/index.php/dunamis>

DOI: 10.30648/dun.v10i2.1943

Submitted: 12 Agustus 2025	Accepted: 14 Oktober 2025	Published: 3 Maret 2026
----------------------------	---------------------------	-------------------------

Kebaktian Kebangunan Rohani sebagai Ruang Katarsis: Perspektif Teori Katarsis dan *Embodied Experience*

Eirene Kardiani Gulo

STT BNKP Sundermann

eirene.gulo@stfjakarta.ac.id

Abstract

This study aimed to understand the cathartic experiences of young people in the Revival Service (KKR) and its implications for spiritual formation. The study was conducted using a qualitative hermeneutic phenomenological approach through in-depth interviews and participant observation toward six youth from the BNKP Church. Data analysis was conducted using Sigmund Freud's catharsis theory and Thomas Csordas's concept of embodied experience. The results revealed three main findings: first, the phenomenon of split catharsis indicates a tension between the urge to express emotions and social-communal norms; second, catharsis is interpreted as a spiritual experience that integrates psychological, physical, and faith aspects; third, the sustainability of the healing effect depends on community support and continued spiritual practice.

Keywords: BNKP Church; emotional; psychological; spiritual experience; youth

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman katarsis kaum muda dalam Kebaktian Kebangunan Rohani (KKR) dan implikasinya bagi pembentukan spiritualitas. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi hermeneutik melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap enam pemuda Gereja BNKP. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teori katarsis Sigmund Freud dan konsep *embodied experience* Thomas Csordas. Hasil penelitian mengungkapkan mengungkap tiga temuan utama: pertama, fenomena *split catharsis* menunjukkan ketegangan antara dorongan ekspresi emosional dan norma sosial-komunal; kedua, katarsis dimaknai sebagai pengalaman rohani yang mengintegrasikan aspek psikologis, tubuh, dan iman; ketiga, keberlanjutan efek pemulihan bergantung pada dukungan komunitas dan praktik rohani lanjutan.

Kata Kunci: emosional; Gereja BNKP; kaum muda; pengalaman rohani; psikologis

PENDAHULUAN

Kebaktian Kebangunan Rohani (KKR) merupakan bentuk ibadah Kristen yang berkembang dari tradisi *revival worship* dan gerakan Pentakostal pada awal abad ke-20.¹ Secara historis, praktik ini memiliki keterkaitan erat dengan “Azusa Street Revival,” yang merujuk pada persekutuan doa yang awalnya sangat kecil, dipimpin oleh William J. Seymour di 312 Azusa Street, Los Angeles, pada tahun 1906. Persekutuan Doa yang berlangsung di Azusa Street terkenal dengan suasana ibadah yang intens, spontan, dan sarat ekspresi emosional, sesuatu yang tidak lazim dalam tradisi Protestan arus utama pada masa itu. Peristiwa ini kemudian diakui sebagai titik awal lahirnya gerakan Pentakostal modern yang menekankan pengalaman langsung akan kehadiran Roh Kudus, yang kemudian memunculkan bentuk ibadah KKR.² KKR umumnya ditandai oleh khotbah yang berapi-api, nyanyian pujian yang ekspresif, manifestasi gerakan fisik

seperti jatuh, menjerit, atau tertegun, serta perwujudan karunia Roh Kudus seperti berbicara dalam bahasa roh dan pelayanan penyembuhan ilahi.³ Sampai sekarang, praktik KKR tetap populer di berbagai komunitas Kristen, khususnya di Afrika, Amerika Selatan, dan Asia, dengan kehadiran jemaat yang kerap mencapai ribuan orang.⁴

Berbagai studi mencatat bahwa banyak generasi muda terlibat aktif dalam kegiatan KKR, terutama karena kebaktian ini memberi ruang yang luas bagi ekspresi emosional mereka. Hal ini ditegaskan oleh penelitian Williams yang menunjukkan bahwa melalui pengaturan tata ruang ibadah, tata musik, dan suasana liturgi yang intens, kaum muda menemukan medium yang memungkinkan mereka menyalurkan emosi dan merasakan iman secara lebih hidup dan inderawi.⁵ Temuan serupa juga dikemukakan oleh Abraham yang meneliti praktik musik di megagereja pentekostal. Ia mengungkapkan bahwa melalui musik yang ekspresif,

¹ Martina Björkander, *Worship, Ritual, and Pentecostal Spirituality-as-Theology: A Rhythm That Connects Our Hearts with God, Worship, Ritual, and Pentecostal Spirituality-as-Theology* (Brill, 2024), <https://doi.org/10.1163/9789004682436>.

² Michael McClymond, “‘I Will Pour Out of My Spirit Upon All Flesh’: An Historical and Theological Meditation on Pentecostal Origins,” *Pneuma* 37, no. 3 (January 1, 2015): 356–74, <https://doi.org/10.1163/15700747-03703001>.

³ Björkander, *Worship, Ritual, and Pentecostal Spirituality-as-Theology: A Rhythm That Connects Our Hearts with God*.

⁴ William K. Kay, “The Future of Global Pentecostalism: Demographic Trends, Geo-Political Realities, Ideologies, and Eschatological Models,” *Journal of the European Pentecostal Theological Association* 40, no. 2 (July 2, 2020): 87–103, <https://doi.org/10.1080/18124461.2020.1795419>.

⁵ Andrew Williams, “Spiritual Landscapes of Pentecostal Worship, Belief, and Embodiment in a Therapeutic Community: New Critical Perspectives,” *Emotion, Space and Society* 19, no. 2 (May 1, 2016): 45–55, <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2015.12.001>.

pemuda mengalami kebebasan untuk menan-
gis, bersukacita, atau bergerak spontan, se-
hingga ibadah menjadi ruang partisipatif di
mana ekspresi emosi dan iman saling me-
nguatkan.⁶

Sementara itu, penelitian lapangan
yang dilakukan oleh Paul Kang-Ewala Diboro,
dkk. menunjukkan bahwa banyak kaum mu-
da yang semula berasal dari gereja-gereja
Protestan arus utama berpindah ke gereja-
gereja Pentakostal. Perpindahan ini teruta-
ma didorong oleh pencarian mereka akan
bentuk ibadah yang lebih terbuka terhadap
ekspresi emosional dan pengalaman rohani
yang langsung. Temuan ini juga memperli-
hatkan bahwa kebutuhan kaum muda akan
ruang ekspresif-emosional dalam ibadah ber-
sifat universal.⁷ Penelitian Christopher D.
Fraley menegaskan bahwa intensitas emosi
yang tercipta, beserta ruang yang diberikan
untuk ekspresi tersebut berperan signifikan
sebagai pendorong keterlibatan aktif pemu-
da dalam berbagai pertemuan kebangunan

rohani Pentakosta.⁸ Jana Belisova menun-
jukkan bahwa *soundscape*, yang mencakup
struktur vokal, harmoni, tempo, dan inten-
sitas, memiliki daya untuk memengaruhi tu-
buh jemaat secara mendalam, sehingga me-
micu kondisi emosional yang bersifat trans-
formatif.⁹ Josiah Taru dan Fraser McNeill
menunjukkan bahwa iklim emosional yang
dibangun di dalam ibadah KKR menjadi da-
ya tarik penting bagi kaum muda yang men-
cari validasi iman dan ruang ekspresi diri
dalam konteks KKR.¹⁰

Penelitian-penelitian yang ada ini
menunjukkan bahwa musik, atmosfer iba-
dah, dan ritual memainkan peran sentral da-
lam membentuk pengalaman emosional pe-
muda pada konteks KKR. Namun, sebagian
besar penelitian tersebut berfokus pada ge-
reja-gereja Pentakostal dan Kharismatik,
yang memang menjadi akar historis dari
praktik KKR. Pendekatan semacam ini me-
nyisakan celah penting dalam kajian lintas
tradisi. Pada kenyataannya, praktik KKR

⁶ Ibrahim Abraham, "Sincere Performance in Pentecostal Megachurch Music," *Religions* 9, no. 6 (June 15, 2018): 192, <https://doi.org/10.3390/rel9060192>.

⁷ Paul Kang-Ewala Diboro and Raymond Charles Ehiem, "The Migration of Christian Youth to Pentecostal and Charismatic Churches in Ghana: Implications for Mission Work," *Pentecostalism, Charismaticism and Neo-Prophetic Movements Journal* 1, no. 5 (October 9, 2020): 79–91, <https://doi.org/10.38159/pecanep.2020101>.

⁸ Christopher D Fraley, "Theorizing Pentecostal Experiences Among Church of God (Cleveland, TN) Adolescents," *OKH Journal: Anthropological*

Ethnography and Analysis Through the Eyes of Christian Faith 4, no. 2 (July 30, 2020), <https://doi.org/10.18251/okh.v4i2.106>.

⁹ Jana Belišová, "Sounds, Emotions, and the Body in Pentecostal Romani Communities in Slovakia," *Religions* 15, no. 5 (April 25, 2024): 532, <https://doi.org/10.3390/rel15050532>.

¹⁰ Josiah Taru and Fraser G. McNeill, "'Faith It, till You Make It': Prosperity Gospel and Spiritual Hustling among Young Pentecostal Christians in Harare," *African Studies Review* 67, no. 4 (December 1, 2024): 941–66, <https://doi.org/10.1017/asr.2024.178>.

pada masa kini tidak lagi terbatas pada gereja-gereja Pentakostal dan Kharismatik, melainkan juga diadopsi oleh gereja-gereja mainstream seperti gereja Banua Niha Keriso Protestan (BNKP) yang berakar dalam tradisi Lutheran. Meskipun demikian, bentuk dan makna pengalaman emosional dalam KKR di konteks gereja-gereja *mainstream* masih jarang dieksplorasi secara ilmiah. Selain itu, sebagian besar kajian yang ada memahami emosi dalam KKR sebagai wujud ekspresi iman, sedangkan dimensi emosi sebagai proses katarsis—yakni ruang pelepasan dan pengolahan emosi yang berpotensi membentuk dinamika spiritual dan psikososial kaum muda—belum banyak disentuh dalam penelitian sebelumnya.

Penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan utama: Bagaimana pengalaman kaum muda BNKP dalam ibadah KKR sebagai ruang katarsis yang berdampak pada pembentukan spiritualitas mereka? Penelitian ini didasari tesis bahwa KKR dalam gereja BNKP berpotensi menjadi medium katarsis, yaitu medium yang memfasilitasi pelepasan, pengelolaan, dan transformasi emosi pemuda. Sejalan dengan itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dimensi-dimensi pengalaman katarsis yang dialami kaum muda BNKP dalam KKR.

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada pengalaman emosional kaum muda

dalam KKR yang diselenggarakan di jemaat-jemaat BNKP. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menggambarkan seluruh praktik KKR di BNKP ataupun mewakili pengalaman semua pemuda BNKP, melainkan untuk memahami secara mendalam fenomena pengalaman katarsis dalam ibadah KKR. Fokus penelitian terletak pada bagaimana peserta KKR memaknai pengalaman emosional mereka sebagai proses pelepasan dan pengolahan batin yang berhubungan dengan pembentukan spiritualitas pribadi. Dengan demikian, penelitian ini bersifat kontekstual dan eksploratif, berupaya mengungkap dinamika pengalaman yang khas, yang tidak dimaksudkan sebagai representasi dari seluruh pemuda BNKP, melainkan sebagai cerminan pengalaman sebagian individu.

Penelitian ini menggunakan dua pendekatan teoritis, yaitu teori katarsis Sigmund Freud dan konsep *embodied experience* Thomas Csordas. Secara historis, istilah katarsis awalnya dipopulerkan dalam konteks seni dan tragedi oleh Aristoteles, namun dalam psikologi modern katarsis dianggap sebagai mekanisme penting dalam penyembuhan emosional dan mental. Sigmund Freud adalah salah satu tokoh awal yang mengembangkan konsep katarsis dalam konteks psikoterapi. Menurut Freud, emosi yang ditekan atau konflik yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan gangguan psikologis,

dan katarsis berfungsi sebagai cara untuk melepaskan ketegangan tersebut sehingga memfasilitasi pemulihan mental.¹¹

Selain pendekatan psikologis, penelitian ini juga menggunakan konsep *embodied experience* yang dikembangkan oleh Thomas Csordas, yang menekankan pentingnya tubuh sebagai medium sentral dalam mengalami realitas, termasuk pengalaman religius dan emosional. Csordas menegaskan bahwa pengalaman religius tidak hanya terjadi dalam ranah mental atau kognitif, tetapi juga secara nyata dialami dan dihayati melalui tubuh yang disebut sebagai *embodiment*. Tubuh bukan hanya alat pasif, melainkan agen aktif yang berperan dalam cara individu merespons dunia, mengalami kehadiran ilahi, dan mengartikulasikan pengalaman spiritual.¹² Dengan teori Freud dan Csordas, penelitian ini mengkaji bagaimana pemuda BNKP secara holistik mengalami proses katarsis yang tidak hanya terjadi di ranah psikologis, tetapi juga terwujud secara nyata dalam tubuh dan spiritualitas mereka selama ibadah KKR.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi hermeneutik karena tujuan utama pene-

litian ini adalah memahami secara mendalam pengalaman emosional dan katarsis pemuda BNKP dalam Kebaktian Kebangunan Rohani. Desain fenomenologi hermeneutik memungkinkan peneliti untuk melihat kehidupan dan tubuh partisipan sebagai teks hidup yang mengandung makna teologis dan eksistensial. Dalam kerangka teori *embodied experience* Thomas Csordas, tubuh dipahami sebagai medium di mana pengalaman religius dialami dan diungkapkan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menggali narasi verbal para informan, tetapi juga memperhatikan ekspresi tubuh, gestur, dan suara mereka sebagai bagian integral dari pengalaman katarsis.

Proses penelitian ini dimulai dengan mengidentifikasi fenomena yang hendak dikaji, yakni pengalaman emosional dan katarsis yang dialami pemuda BNKP dalam ibadah KKR. Setelah fenomena ditetapkan, peneliti memilih informan yang memiliki pengalaman nyata terhadap peristiwa tersebut. Informan dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan KKR sehingga mampu merefleksikan secara mendalam dinamika emosional dan spiritual yang dialami. Tahap berikutnya adalah pengumpulan data, yang dilakukan melalui wawancara mendalam dan ob-

¹¹ Sigmund Freud, *Studies On Hysteria*, 1895, <https://ia802907.us.archive.org>.

¹² Thomas J. Csordas, "Embodiment as a Paradigm for Anthropology," *Ethos* 18, no. 1 (March 1, 1990): 5–47, <https://doi.org/10.1525/eth.1990.18.1.02a00010>.

servasi partisipatif selama ibadah KKR berlangsung. Melalui wawancara peneliti berupaya menangkap bagaimana para partisipan memaknai pengalaman emosional mereka, sedangkan observasi partisipatif memungkinkan peneliti mengamati ekspresi tubuh, gestur, suara, serta interaksi afektif yang muncul di tengah suasana ibadah.

Data yang terkumpul kemudian dicatat secara lengkap dan dibaca berulang untuk mencapai tahap familiar. Dari hasil pembacaan tersebut, peneliti memberikan kode tematik dengan berpedoman pada teori katarsis Sigmund Freud dan konsep *embodied experience* Thomas Csordas. Proses ini membantu mengorganisir data menjadi tema-tema yang berhubungan dengan aspek tubuh, emosi, dan spiritualitas. Selanjutnya, dilakukan interpretasi hermeneutik terhadap tema-tema utama yang muncul. Akhirnya, seluruh hasil interpretasi disusun dalam bentuk narasi fenomenologis yang menggabungkan kisah pengalaman informan dengan refleksi teologis. Narasi ini tidak hanya memaparkan data empiris, tetapi juga mengungkap makna eksistensial dan spiritual di balik pengalaman katarsis pemuda BNKP dalam ibadah KKR.

Informan penelitian terdiri dari enam pemuda BNKP yang berasal dari berbagai jemaat. Jumlah enam partisipan dipandang memadai dalam penelitian fenomenologis, karena pendekatan ini tidak menekankan representasi, melainkan kedalaman makna pengalaman.¹³ Mereka dipilih karena memiliki pengalaman langsung dan berulang mengikuti KKR, minimal tiga kali dalam enam bulan terakhir. Mereka bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam, dan mampu merefleksikan pengalaman emosional dan spiritual secara verbal.

Data dikumpulkan melalui dua cara, yaitu wawancara semi-terstruktur mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara semi-terstruktur dimaksudkan untuk menggali narasi pengalaman emosional, refleksi spiritual, dan makna yang informan berikan terhadap ibadah KKR. Observasi partisipatif dimaksudkan untuk mencatat dinamika tubuh dan ruang selama ibadah, seperti ekspresi wajah, gestur, intensitas emosi, dan interaksi antar partisipan. Observasi dilakukan secara deskriptif dan reflektif guna menangkap dimensi tubuh sebagai *embodied locus* dari pengalaman religius.¹⁴

¹³ Jonathan A. Smith, Paul Flowers, and Michael Larkin, *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research* (London: SAGE Publication Inc., 2009).

¹⁴ Csordas, "Embodiment as a Paradigm for Anthropology."

HASIL DAN PEMBAHASAN

Split Catharsis: Dorongan Emosional dan Batasan Ekspresi Tubuh

Temuan lapangan menunjukkan bahwa ibadah KKR di BNKP memicu respon emosional yang intens di kalangan kaum muda. Responden menggambarkan dorongan yang kuat untuk menangis, berteriak, bersujud, mengekspresikan kesedihan mendalam, rasa bersalah, penyesalan atas kesalahan masa lalu, rasa kerinduan akan pemulihan rohani, serta keterharuan mendalam terhadap pengalaman kehadiran Allah. Seorang responden mengatakan, “Entah kenapa waktu lagu itu dinyanyikan, saya tidak bisa menahan tangis, rasanya semua beban terangkat” (R5, 22 tahun). Responden lain menuturkan, “Saat diajak maju dan berdoa, hati saya seperti remuk, saya teringat semua kesalahan saya di masa lalu” (R6, 21 tahun). Ada pula yang menggambarkan pengalaman tersebut sebagai momen kerinduan rohani: “Saya merasa seperti didekap Tuhan, dan saya cuma bisa bersujud” (R2, 19 tahun).

Responden menyampaikan bahwa pemicu utama dorongan emosional ini adalah suasana ibadah yang tercipta melalui musik rohani yang menyentuh, doa bersama, dan ajakan rohani yang disampaikan dengan intensitas emosional oleh pemimpin ibadah, dan juga dekorasi dan tata ruang ibadah. Pemicu ini membangkitkan ingatan

akan pengalaman hidup, luka batin, atau konflik yang belum terselesaikan, sehingga memicu pelepasan emosi secara spontan. Seorang responden menjelaskan, “Waktu musiknya mulai pelan dan lampu diredupkan, rasanya hati saya langsung terbuka. Saya jadi ingat hal-hal yang selama ini saya pendam” (R3, 21 tahun). Responden lain menuturkan, “Doa bersama sambil pegangan membuat saya merasa tidak sendirian. Itu yang membuat saya menangis.” (R4, 20 tahun).

Mengenai ajakan rohani, seorang responden berkata, “Ketika pendeta mengatakan Tuhan mengasihimu, Tuhan mengampunimu, nadanya itu membuat saya langsung terharu.” (R1, 22 tahun). Unsur visual juga memainkan peran penting dalam memunculkan emosi, seperti yang diungkapkan oleh salah seorang responden: “Salib besar di depan dengan kain putih itu membuat saya merasa Tuhan hadir di ruangan itu. Saya tidak bisa menjelaskannya, tetapi salib itu membuat saya sangat tersentuh.” (R3, 21 tahun).

Namun meskipun dorongan internal tersebut sangat kuat, tidak semua pemuda merasa bebas untuk mengungkapkan emosi tersebut secara publik. Sejumlah responden menyampaikan kekuatiran akan penilaian negatif atau komentar sinis dari sesama jemaat, misalnya dianggap “*sok religius*”, “*sok*

saleh,” atau “*pencitraan.*” Seorang responden mengaku, “*Saya mau menangis saat itu, tetapi takut dibilang lebay. Jadi saya tahan, cuma nyanyi pelan-pelan sambil nunduk.*” (R6, 21 tahun). Responden lain berkata, “*Saya sempat melihat teman melirikku, seperti aneh begitu. Langsung saya berhenti menangis, cuma tutup muka pakai tangan.*” (R4, 20 tahun). Bahkan ada responden yang mencoba mengalihkan diri dari suasana emosional begitu: “*Ketika sadar airmata saya mengalir, saya langsung buka HP, pura-pura lihat WA, biar tidak kelihatan menangis.*” (R5, 22 tahun). Bagi sebagian pemuda, kendala ini bukan sekadar rasa malu, tetapi bentuk tekanan sosial yang mereka rasakan di tengah ekspektasi tak tertulis tentang bagaimana seseorang “seharusnya” bersikap di ruang ibadah.

Kondisi ini menurut psikoanalisis Freudian disebut “*split catharsis,*” yaitu keadaan di mana dorongan katarsis hadir secara kuat namun tidak sepenuhnya terwujud dalam bentuk ekspresi fisik yang bebas. Dorongan awal untuk melepaskan emosi, baik berupa rasa bersalah, kesedihan, kerinduan dan berbagai emosi lainnya berbenturan dengan superego yang telah menginternalisasi norma sosial-komunal. Akibatnya, pelepasan

emosi hanya terjadi sebagian: sebagian tersalurkan melalui doa dalam hati, tatapan ke lantai, atau bisikan lirih, sementara ekspresi fisik yang lebih terbuka tetap tertahan oleh kendali diri yang dipengaruhi norma.¹⁵ Ketakutan akan penilaian negatif seperti dicap “*sok religius*” atau “*lebay*” menjadi *superego injunction* yang memaksa ego menahan ekspresi emosional penuh.

Dari perspektif fenomenologi tubuh yang digagas oleh Thomas Csordas, dinamika ini memperlihatkan bahwa pengalaman religius bukan hanya pengalaman batin, tetapi juga peristiwa tubuh (*embodied experience*). Dalam ibadah KKR, tubuh menjadi medium utama yang merespons stimulus rohani: dada berdebar, tangan gemetar, mata berkaca-kaca, atau lutut bertekuk dalam sujud. Akan tetapi, tubuh juga mengandung *embodied constraint*, yaitu pembatasan yang sudah terintegrasi melalui kebiasaan dan norma komunitas tentang perilaku yang dianggap pantas dalam ibadah. Respons seperti “*langsung tutup muka pakai tangan*” (R4) atau “*buka HP pura-pura lihat WA*” (R5) menunjukkan bahwa bukan hanya pikiran yang berusaha menahan emosi, tetapi tubuh juga secara otomatis mengambil posisi atau gerakan yang menyem-

¹⁵ Freud, *Studies On Hysteria*.; Kendra Cherry, “Understanding Cathexis and Anticathexis,” verywellmind, 2023, <https://www.verywellmind.com/cathexis-and-anticathexis-2795843>.; Kendra Cherry,

“Freud’s Superego in Psychology,” verywellmind, 2023, <https://www.verywellmind.com/what-is-the-superego-2795876>.

bunyikannya. Dalam situasi ini, pelepasan emosi tetap terjadi pada tingkat sensasi tubuh, namun gerakan dan suara yang biasanya menandakan luapan penuh justru ditekan.¹⁶

Jika kedua kerangka ini digabungkan, terlihat bahwa *split catharsis* muncul dari pertemuan antara proses psikologis internal dan proses tubuh (*embodied*) yang dibentuk oleh budaya. Dari sisi psikologis, ada dorongan kuat untuk melepaskan emosi, tetapi dorongan ini ditekan oleh *super-ego* yang berusaha menjaga citra diri sesuai norma sosial. Dari sisi tubuh, ketegangan ini tampak dalam sensasi emosional seperti rasa hangat atau dada sesak, tetapi gerakan tubuh dan suara dibatasi oleh aturan tidak tertulis komunitas. Dengan demikian, pelepasan emosi dalam ibadah ini bukan sepenuhnya “tanpa katarsis,” melainkan pecah ke dalam berbagai bentuk (ada yang tampak jelas, ada yang tertahan, dan ada yang dialihkan), semuanya lahir dari interaksi kompleks antara *psike*, tubuh, dan struktur sosial di sekitarnya.

Katarsis Emosional Sebagai Pengalaman Rohani

Bagi banyak responden, momen setelah menangis atau meluapkan emosi dalam ibadah menjadi titik balik yang meng-

hadirkan rasa lega dan pembaruan batin. Rasa lega ini sering digambarkan dengan istilah “beban terangkat,” “hati *plong*,” atau “tenang sekali.” Seorang responden berkata, “Waktu itu rasanya hati terasa ringan.” (R5, 22 tahun). Responden lain menyatakan, “Setelah nangis, saya seperti orang baru. Hati enteng, nggak ada marah, nggak ada takut.” (R3, 21 tahun).

Dalam kerangka psikoanalisis Freud, deskripsi ini dapat dibaca sebagai manifestasi dari mekanisme katarsis. Katarsis, menurutnya, bekerja dengan cara membawa kembali ketegangan emosi yang sebelumnya ditekan (*repressed affect*), sehingga menghasilkan efek “pembersihan” psikis, yaitu pelepasan. Freud menekankan bahwa pelepasan tersebut sering kali disertai perasaan lega dan penurunan tekanan internal. Sebaliknya bila tidak tersalurkan, maka emosi tersebut akan tersimpan dalam alam bawah sadar dan memunculkan gejala-gejala psikosomatis atau *distress* emosional. Emosi yang tersimpan di alam bawah sadar bisa muncul kembali ke dalam kesadaran melalui pengingatan atau pengulangan pengalaman emosional, dan dapat terungkap baik secara verbal maupun non-verbal.

Dalam konteks KKR, para responden tidak memaknai pelepasan emosional

¹⁶ Thomas J. Csordas, “Asymptote of the Ineffable,” *The University of Chicago Press Journals* 45, no. 2 (2004): 163–85, <https://doi.org/10.1086/381046>.

tersebut sebagai proses psikologis saja, melainkan sebagai *divine release*, pelepasan yang diyakini berasal dari inisiatif dan karya Allah sendiri. Mereka melihat bahwa momen tangisan, rasa ringan, atau kelegaan batin bukan hanya akibat mekanisme psikis, tetapi sebagai campur tangan Allah yang membebaskan hati dari segala beban. Lebih jauh, pengalaman katarsis ini juga dirasakan sebagai perjumpaan interpersonal yang intim dengan Allah. Responden kerap melukiskan bagaimana kehadiran Tuhan menjadi sesuatu yang nyata dan bisa dirasakan secara fisik maupun emosional, seperti rasa damai yang meresap ke seluruh tubuh, rasa hangat yang mengalir dalam diri, dan sebagainya. Ungkapan “Saya merasa dipeluk Tuhan” merupakan manifestasi nyata dari *embodiment* di mana kehadiran ilahi dihayati secara total oleh tubuh, jiwa, dan roh. Dengan demikian, katarsis tidak hanya berlangsung pada tingkat afektif atau kognitif, melainkan menyentuh seluruh keberadaan pelaku secara holistik.

Selain itu, pengalaman pelepasan emosional ini sering kali membawa perubahan naratif yang signifikan dalam kehidupan rohani responden. Sebelum mengalami katarsis, mereka mungkin terperangkap dalam perasaan bersalah, takut, atau kemarahan yang menghambat pertumbuhan iman. Namun pasca-katarsis, responden menceri-

takan bagaimana Allah membantu mereka mengubah kisah hidupnya, dari penderitaan ke harapan, pengampunan, dan panggilan untuk hidup baru. Campur tangan Allah memfasilitasi proses pembaharuan hidup mereka. Dengan kata lain, katarsis dalam KKR merupakan momen di mana responden merasakan pemulihan (*healing*) dan hidup baru dalam terang anugerah Tuhan.

Responden mengungkapkan bahwa kehadiran Allah dalam katarsis dirasakan melalui berbagai media seperti musik, doa, ucapan pengampunan, jabat tangan atau pelukan sesama jemaat. Elemen-elemen liturgi dirasakan sebagai medium yang memperkuat pengalaman pemulihan dan pengalaman merasakan kehadiran Allah. Lebih lanjut, bahasa “dilepaskan,” “disembuhkan,” “diberi kuasa,” yang sering muncul dalam narasi responden diinterpretasikan sebagai bukti kehadiran Roh Kudus yang bekerja secara langsung dalam proses pemurnian atau pengudusan. Dengan demikian, katarsis tidak hanya dipahami sebagai proses psikologis, tetapi juga pengalaman sakramental dan karismatik yang membawa transformasi rohani mendalam.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa katarsis dapat dipahami secara multi-dimensi, menyatukan aspek psikofisologis dan aspek spiritual. Katarsis memperkaya pemahaman tentang bagaimana Tuhan berinte-

raksi dengan umat-Nya secara pribadi dan holistik. Tubuh, pikiran, dan roh menyatu dalam momen pemulihan yang dirasakan, dihayati, dan dimaknai sebagai karya Allah yang nyata.

Variasi Keberlanjutan Efek Pemulihan Pasca-Katarsis

Meskipun banyak responden melaporkan pengalaman katarsis sebagai momen pembebasan emosional dan pembaruan batin, hasil wawancara menunjukkan bahwa efek pemulihan tersebut tidak selalu berkelanjutan atau bersifat permanen bagi semua responden. Beberapa responden mengungkapkan bahwa setelah merasakan lega yang mendalam, mereka masih menghadapi tantangan emosional yang sama dalam jangka waktu berikutnya. “Waktu itu saya merasa Tuhan memeluk saya, semua beban saya hilang. Tetapi beberapa minggu kemudian, saya jatuh lagi, dan rasa bersalah itu kembali menekan,” pengakuan seorang responden. Responden lain menambahkan, “Setelah nangis di ibadah, hati saya terasa plong, tetapi masalah hidup tetap datang dan kadang saya merasa seperti mulai dari nol lagi.” Berbagai pengakuan ini memperlihatkan bahwa katarsis tidak selalu menjamin penyembuhan yang tahan lama, melainkan sering menjadi titik awal yang bersifat temporer dalam proses pemulihan psikologis dan rohani.

Responden lain menambahkan, “Kadang saya merasa kuat setelah mengikuti KKR, tetapi kalau saya tidak terus menjaga hubungan dengan Tuhan dan orang-orang di gereja, kadang saya bisa kembali merasa terpuruk,” (R3, 21 tahun). Hal senada disampaikan responden lain yang berkata, “Saya merasakan kekuatan dan semangat baru saat mengikuti KKR, sangat optimis, tetapi tanpa teman dan pendampingan, saya kesulitan mempertahankan semangat itu di tengah masalah hidup” (R5, 23 tahun). Pengalaman ini menunjukkan bahwa katarsis membutuhkan sinergi antara kekuatan internal dan dukungan eksternal agar dampak positifnya dapat bertahan lama. Proses pemulihan membutuhkan upaya yang berkelanjutan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi psikologis individu, dukungan sosial, dan keterlibatan lanjutan dalam praktik rohani.

Temuan ini sejalan dengan pandangan klasik Sigmund Freud mengenai katarsis, yang menempatkan pelepasan afektif sebagai tahap awal dalam proses penyembuhan psikologis. Tetapi katarsis belum cukup untuk menyelesaikan masalah atau memberikan pemulihan secara menyeluruh. Freud menekankan pentingnya proses lanjutan yang disebut *working through*, yakni integrasi dan refleksi terhadap pengalaman emosional yang dilepaskan agar perubahan psikologis dapat bertahan lama dan tercapai ke-

seimbangan batin. Lislie Greenberg memperkuat pendapat ini dengan mengatakan bahwa katarsis adalah pintu masuk menuju proses penyembuhan yang lebih dalam, tetapi bukan penyelesaian akhir.¹⁷ Csordas menegaskan pendapat ini dengan mengungkapkan bahwa *embodiment* yang terjadi saat katarsis bersifat intersubjektif dan kontekstual, artinya kehadiran dan tindakan ilahi itu dialami dalam hubungan dengan orang lain dan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, proses penyembuhan tidak bisa dilepaskan dari konteks komunitas dan praktik liturgis yang mengaktifkan pengalaman *embodied* ini.¹⁸

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa pengalaman katarsis dalam KKR bagi kaum muda BNKP merupakan proses multidimensi yang mengintegrasikan aspek psikologis, tubuh, norma sosial, dan iman. Katarsis tidak hanya berfungsi sebagai pelepasan emosi yang tertahan, tetapi juga dipahami sebagai pengalaman rohani yang memfasilitasi pemulihan batin dan pembaruan iman. Dinamika *split catharsis* menunjukkan adanya ketegangan antara dorongan ekspresif individu dan norma sosial-komunal, sementara keberlanjutan efek pemulihan sangat

bergantung pada dukungan komunitas dan praktik rohani lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, Ibrahim. "Sincere Performance in Pentecostal Megachurch Music." *Religions* 9, no. 6 (June 15, 2018): 192. <https://doi.org/10.3390/rel9060192>.
- Belišová, Jana. "Sounds, Emotions, and the Body in Pentecostal Romani Communities in Slovakia." *Religions* 15, no. 5 (April 25, 2024): 532. <https://doi.org/10.3390/rel15050532>.
- Björkander, Martina. *Worship, Ritual, and Pentecostal Spirituality-as-Theology: A Rhythm That Connects Our Hearts with God. Worship, Ritual, and Pentecostal Spirituality-as-Theology*. Brill, 2024. <https://doi.org/10.1163/9789004682436>.
- Cherry, Kendra. "Freud's Superego in Psychology." verywellmind, 2023. <https://www.verywellmind.com/what-is-the-superego-2795876>.
- . "Understanding Cathexis and Anticathexis." verywellmind, 2023. <https://www.verywellmind.com/cathexis-and-anticathexis-2795843>.
- Csordas, Thomas J. "Asymptote of the Ineffable." *The University of Chicago Press Journals* 45, no. 2 (2004): 163–85. <https://doi.org/10.1086/381046>.
- . "Embodiment as a Paradigm for Anthropology." *Ethos* 18, no. 1 (March 1, 1990): 5–47. <https://doi.org/10.1525/eth.1990.18.1.02a00010>.
- Diboro, Paul Kang-Ewala, and Raymond Charles Ehiem. "The Migration of Christian Youth to Pentecostal and

¹⁷ Leslie S. Greenberg, *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*. (Washington: American Psychological Association, 2002), <https://doi.org/10.1037/10447-000>.

¹⁸ Csordas, "Embodiment as a Paradigm for Anthropology."

- Charismatic Churches in Ghana: Implications for Mission Work.” *Pentecostalism, Charismaticism and Neo-Prophetic Movements Journal* 1, no. 5 (October 9, 2020): 79–91. <https://doi.org/10.38159/pecanep.2020101>.
- Fraley, Christopher D. “Theorizing Pentecostal Experiences Among Church of God (Cleveland, TN) Adolescents.” *OKH Journal: Anthropological Ethnography and Analysis Through the Eyes of Christian Faith* 4, no. 2 (July 30, 2020). <https://doi.org/10.18251/okh.v4i2.106>.
- Freud, Sigmund. *Studies On Hysteria*, 1895. <https://ia802907.us.archive.org>.
- Kay, William K. “The Future of Global Pentecostalism: Demographic Trends, Geo-Political Realities, Ideologies, and Eschatological Models.” *Journal of the European Pentecostal Theological Association* 40, no. 2 (July 2, 2020): 87–103. <https://doi.org/10.1080/18124461.2020.1795419>.
- McClymond, Michael. “‘I Will Pour Out of My Spirit Upon All Flesh’: An Historical and Theological Meditation on Pentecostal Origins.” *Pneuma* 37, no. 3 (January 1, 2015): 356–74. <https://doi.org/10.1163/15700747-03703001>.
- Smith, Jonathan A., Paul Flowers, and Michael Larkin. *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: SAGE Publication Inc., 2009.
- Taru, Josiah, and Fraser G. McNeill. “‘Faith It, till You Make It’: Prosperity Gospel and Spiritual Hustling among Young Pentecostal Christians in Harare.” *African Studies Review* 67, no. 4 (December 1, 2024): 941–66. <https://doi.org/10.1017/asr.2024.178>.
- Williams, Andrew. “Spiritual Landscapes of Pentecostal Worship, Belief, and Embodiment in a Therapeutic Community: New Critical Perspectives.” *Emotion, Space and Society* 19, no. 2 (May 1, 2016): 45–55. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2015.12.001>.