

## PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP STABILITAS EMOSI DAN KECENDERUNGAN STRES

Ma'rifatul Asiah<sup>1</sup>, Amelia Pramono<sup>1</sup>, M.Zainul Fadli<sup>1\*</sup>  
<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang (UNISMA)

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Peningkatan angka kematian akibat kasus terkonfirmasi Covid-19 menyebabkan munculnya masalah psikologis seperti ketidakstabilan emosi dan kecenderungan stres. Di tengah polemik Covid-19 pengasuh pondok pesantren kembali menetapkan para santri di dalam lingkungan pesantren dan mengikuti kegiatan rutin pondok pesantren bersama-sama. Penelitian terdahulu telah banyak membahas manfaat Al-Qur'an terhadap kesehatan mental. Dalam penelitian ini berusaha menghubungkan apakah terdapat pengaruh rutinitas santri yaitu intensitas membaca Al-Qur'an dengan kualitas kesehatan mental di tengah polemik Covid-19.

**Metode :** Desain penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk melihat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa angket untuk mengukur intensitas membaca Al-Qur'an, kuisioner WWQ mengukur kecenderungan stres dan tes kraepelin mengukur stabilitas emosi. Analisa data hasil menggunakan metode regresi logistik dengan sig  $t < 0,05$  dianggap signifikan, uji indepedensi T dan uji ANOVA.

**Hasil :** Sebesar (90,8%) membaca Al-Qur'an  $\geq 2x$ /hari, (93%) santri membaca Al-Qur'an selama 15-30 menit dan (60,5%) santri cukup faham makna ayat Al-Qur'an. Signifikansi frekuensi membaca Al-Qur'an  $\geq 0,05$  (0,930; 0,225) dan tidak berpengaruh terhadap stabilitas emosi dan kecenderungan stres. Signifikansi durasi membaca Al-Qur'an  $\geq 0,05$  (0,683; 0,574) dan tidak berpengaruh terhadap stabilitas emosi dan kecenderungan stres. Signifikansi durasi membaca Al-Qur'an  $\geq 0,05$  (0,082; 0,731) dan tidak berpengaruh terhadap stabilitas emosi dan kecenderungan stres.

**Simpulan :** Intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap stabilitas emosi dan kecenderungan stres karena signifikansi frekuensi, durasi dan pemahaman membaca Al-Qur'an  $\geq 0,05$ .

**Kata Kunci :** Membaca Al-Qur'an, stabilitas emosi, kecenderungan stres, dampak Covid-19.

\*Korespondensi:

drh. H. Zainul Fadli, M.Kes. email: zainul.fadli@unisma.ac.id  
Jl. Mertojoyo Barat No.20 Kota Malang, Jawa Timur., Indonesia.

## THE EFFECT OF INTENSITY RECITE THE QUR'AN ON EMOTIONAL STABILITY AND STRESS TENDENCIES

Ma'rifatul Asiah<sup>1</sup>, Amelia Pramono<sup>1</sup>, M.Zainul Fadli<sup>1\*</sup>  
<sup>1</sup>Faculty of Medicine, University of Islam Malang (UNISMA)

### ABSTRACT

**Background:** The increase in the mortality rate due to confirmed cases of Covid-19 has led to the emergence of psychological problems such as emotional instability and a tendency to stress. In the midst of the Covid-19 polemic, the caretakers of the Islamic boarding school have again assigned students to the pesantren environment and carry out routine boarding school activities together. Previous research has discussed the benefits of the Qur'an on mental health. In this study, we try to connect whether there is an influence on the routine of students, namely the intensity of reading the Qur'an with the quality of mental health in the midst of the Covid-19 polemic.

**Methods:** The design of this research is an analytical survey with a cross sectional approach to see the effect of variable X on variable Y. This study uses a measuring instrument in the form of a questionnaire to measure the intensity of reading the Qur'an, the WWQ questionnaire measures stress tendencies and the Kraepelin test measures emotional stability. Analysis of the result data using the logistic regression method with sig  $t < 0.05$  was considered significant, T independence test and ANOVA test.

**Results:** There are (90.8%) students read the Qur'an 2x/day, (93%) students read the Qur'an for 15-30 minutes and (60,5%) students quite understand the meaning of a verse of the Qur'an. . The significance of the frequency of recite the Qur'an  $\geq 0,05$  (0,930; 0,225) and has no effect on emotions and stress tendencies. The significance of the duration of recite the Qur'an  $\geq 0,05$  (0,683; 0,574) and has no effect on the speed of emotion and the tendency to stress. The significance of the duration of recite the Qur'an  $\geq 0,05$  (0,082; 0,731) and has no effect on emotions and stress tendencies.

**Conclusion:** The intensity of reading the Qur'an has no effect on emotional stability and stress tendencies because the significance of the frequency, duration and understanding of reading the Qur'an  $\geq 0,05$ .

**Keywords:** Recite of Al-Qur'an, emotional stability, stress tendencies, Impact of Covid-19.

\*Correspondent: drh. H. Zainul Fadli, M.Kes. email: zainul.fadli@unisma.ac.id  
Jl. Mertojoyo Barat No.20 Kota Malang, Jawa Timur., Indonesia.

## PENDAHULUAN

Virus corona yang ditemukan baru-baru ini (Sars-CoV-2) telah menyebabkan pandemi (COVID-19) dengan rasio kematian dan penularan yang sangat besar.<sup>1</sup> Akan tetapi, menurut Lu *et al.*, (2020) pandemi Covid-19 bukan hanya tentang fenomena medis karena hal ini juga mempengaruhi kehidupan individu dan masyarakat serta menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan dan stres. Situasi polemik pandemi Covid-19 yang sulit dikendalikan telah berdampak pada ketidakstabilan emosi individu, hal ini disebabkan individu menjadi bosan dan kelelahan karena terus menerus menghadapi dampak sosial akibat pandemi Covid-19.<sup>2</sup> Selain itu, Son *et al.*, (2020) mengungkapkan bahwa dari 195 siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitiannya sebanyak 138 siswa (71%) menunjukkan peningkatan stres dan kecemasan akibat wabah COVID-19.<sup>3</sup>

Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak negatif terhadap sektor pendidikan dimana jalannya proses belajar mengajar tidak diperbolehkan tatap muka melainkan belajar dari rumah atau lebih dikenal *daring*. Meskipun demikian, selama masa pandemi pondok pesantren telah menerapkan belajar tatap muka dan mewajibkan ratusan santrinya untuk kembali bermukim di pondok pesantren. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan per tahun 2022 terdapat 26.975 pondok pesantren di Indonesia dengan jumlah santri 5 juta orang.<sup>4</sup> Hal ini menyebabkan lingkungan pondok pesantren menjadi risiko tinggi penularan Covid-19 karena kerumunan santri dalam satu wilayah.

Pengasuh pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah mengungkapkan bahwa selama masa pandemi santri cenderung mudah sakit, mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi hingga sering melewatkan kegiatan mengaji. Hal ini menjadikan pihak pondok pesantren tidak cukup hanya fokus pada kesehatan fisik santri namun kondisi kesehatan mental para santri juga diperhatikan. Akan tetapi, mengingat rutinitas santri dalam membaca Al-Qur'an maka diharapkan dapat membantu memperkuat kualitas kesehatan mental para santri saat pandemi Covid-19. Karena pada hakikatnya Al-Qur'an adalah salah satu media yang dapat dijadikan terapi alternatif, memberikan efek ketenangan ketika sedang cemas, putus asa dan gelisah.<sup>5</sup>

Dalam ilmu scientist dijelaskan bahwa membaca Al-Qur'an akan menstimulasi hipotalamus dalam merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon endorfin atau disebut hormon bahagia dan menghambat pelepasan hormon kortisol yang merupakan salah satu hormon stres.<sup>6</sup> Namun, hingga saat ini masih dalam perbincangan membaca Al-Qur'an yang seperti apa mampu memberikan dampak terhadap stabilitas kesehatan mental para santri. Dengan demikian, peneliti fokus terhadap 3 aspek (frekuensi, durasi, pemahaman) untuk dikaji lebih lanjut apakah

intensitas membaca Al-Qur'an dapat berpengaruh terhadap stabilitas emosi dan kecenderungan stres santri pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah selama pandemi Covid-19.

## METODOLOGI PENELITIAN

### Desain, Waktu dan Tempat Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk melihat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Analisa data hasil penelitian menggunakan metode uji Regresi logistik, uji T-test Independent dan uji Anova. Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah kota Malang dan dilaksanakan pada bulan September 2021. Penelitian ini telah mendapat putusan etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Islam Malang melalui putusan etik No.36/XI/2020/KEPK.RSIUNISMA.

### Teknik Sampling

*Sample* penelitian berasal dari seluruh populasi santri pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah sebanyak 200 santri. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan *sample* berdasar kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian.

### Kriteria Inklusi

1. Bersedia menjadi responden
2. Santri pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah jenjang MTS-MA atau sederajat.
3. Usia 12-19 tahun
4. Bisa baca Al-Qur'an
5. Mengikuti keseluruhan proses pengambilan data.

### Kriteria Eksklusi

1. Santri tidak lagi bersekolah atau jenjang sekolah Madrasah Ibtidaiyah sederajat.
2. Santri tidak mengikuti keseluruhan proses penelitian.

### Variabel Penelitian

#### Variabel Dependent

1. Stabilitas emosi

Stabilitas emosional sebagai suatu proses di mana kepribadian terus-menerus berjuang untuk rasa kesehatan emosional yang lebih besar baik secara intra-psikis maupun intra-kepribadian (Chaturvedi dkk, 2010).

2. Kecenderungan stres

Stres didefinisikan sebagai ketegangan fisiologi atau psikologi akibat stimulus (internal ataupun eksternal) yang merugikan, baik stimulus fisik, mental ataupun emosional yang cenderung mengganggu fungsi organisme (Dorland, 2015).

#### Variabel Independent

1. Intensitas membaca Al-Qur'an

Intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an adalah tingkat keseringan atau frekuensi, durasi, perhatian dan penghayatan seseorang dalam membaca kitab suci Al-Qur'an.

## Instrumen Penelitian

*Wood Worth Quitioner* (WWQ) merupakan kuisioner yang mengandung tujuh puluh lima pertanyaan yang harus dijawab dengan cepat berupa jawaban “ya” atau “tidak”. Kuisioner ini digunakan untuk mengukur gangguan psiko tingkat kecenderungan stres. Telah memenuhi standar uji validitas dan reliabilitas yang di ujikan kepada 30 pelajar. Hasil ukur kuisioner WWQ di klasifikasikan 0-100 adalah kondisi normal dan 121-181 atau lebih adalah kondisi kecenderunga stres.

Kuisioner lainnya mengandung empat pertanyaan yang harus dijawab dengan jujur dan cepat. Kuisioner ini digunakan untuk mengukur tingkat frekuensi, pemahaman dan durasi dalam membaca Al-Qur’an. Kuisioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas yang di uji pada 30 pelajar. Angket intensitas membaca Al-Qur’an diantaranya frekuensi membaca Al-Qur’an mengandung empat pilihan yaitu 1x/hari, 2x/hari, 1x/2hari dan 2x/minggu. Angket pertanyaan durasi membaca Al-Quran memuat empat pilihan yaitu <15 menit, 15-30 menit, 40-50 menit dan  $\geq 1$  jam. Sedangkan angken pertanyaan pemahaman membaca Al-Qur’an berisi empat pilihan yaitu tidak faham sama sekali, sedikit faham. Cukup faham dan sangat faham.

Instrumen selanjutnya ialah tes kraepelin. Tes Kraepelin adalah sebuah instrumen yang digunakan untuk mengukur stabilitas emosi santri. Skoring tes ini di evaluasi menggunakan software Kraepelin, penilaian stabilitas emosi dilihat dari angka fluktuatif. Dikatakan stabil apabila nilai fluktuatifnya lebih dari 8 dan dikatakan tidak stabil apabila kurang dari 8.

## Analisa Data

Metode analisa data menggunakan tiga uji statistik diantaranya uji regresi logistik ordinal, uji T-test Independent dan uji Anova. Analisa regresi logistik ordinal merupakan suatu metode analisis statistika yang menggambarkan hubungan antara variabel terikat yang memiliki dua kategori atau lebih dengan satu atau lebih variabel bebas.<sup>7</sup> Uji Independent T-test adalah uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan mean atau rerata dua kelompok sampel yang tidak berhubungan.<sup>8</sup> *Analisis of variance* atau ANOVA merupakan salah satu teknik analisis multivariatif yang berfungsi untuk membedakan rerata lebih dari dua kelompok data dengan cara membandingkan variasinya.<sup>9</sup>

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Pada penelitian ini terdapat 109 santri yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai responden penelitian. Pada **Tabel 1** karakteristik responden yang di amati adalah jenis kelamin, umur dan tingkat pendidikan. Distribusi responden berasarkan jenis kelamin sebanyak 36 santri

(33,02%) adalah laki-laki dan sisanya adalah perempuan sebanyak 73 santri (66,9%). Berdasarkan rentang usia remaja terdapat 16 santri (14,6%) usia 10-13 tahun, 73 santri (66,7%) usia 14-17 tahun dan 20 santri (18,3%). Selain itu, berdasarkan tingkat pendidikan sebanyak 69 santri (63,3%) adalah siswa SMP atau sederajat dan 40 (36,6%) santri adalah siswa SMA atau sederajat.

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Karakteristik	n(%)
<b>Jenis kelamin</b>	
Laki-laki	36 (33,02%)
Perempuan	73 (66,9%)
<b>Usia</b>	
10-13 Tahun	16 (14,6%)
14-17 Tahun	73 (66,7%)
18-20 Tahun	20 (18,3%)
<b>Tingkat Pendidikan</b>	
SMP-Sederajat	69 (63,3%)
SMA-Sederajat	40 (36,6%)

Keterangan: SMP, sekolah menengah pertama; SMA, sekolah menengah atas.

### Uji Intensitas Membaca Al-Qur’an, Kraepelin dan WWQ

Hasil uji penelitian sebagaimana ditunjukkan pada **Tabel 2**. Sebanyak 99 santri (90,8%) membaca Al-Qur’an  $\geq 2x$ /hari dan sisanya 10 santri (9,17%) membaca Al-Qur’an 1x/hari. Uji kraepelin untuk mengukur stabilitas emosi menunjukkan santri yang mengaji 2x/hari sebanyak 55 santri memiliki stabilitas emosi yang baik dan 44 santri memiliki stabilitas emosi terganggu. Dan 10 santri yang membaca Al-Qur’an 1x/hari adalah 9 santri stabil dan 1 santri tidak stabil. Sedangkan hasil uji WWQ untuk mengukur kecenderungan stres, santri yang membaca Al-Qur’an 2x/hari adalah 2 santri normal dan 37 santri kecenderungan stres. Kemudian, 10 santri yang membaca Al-Qur’an 1x/hari adalah 9 santri normal dan 1 santri kecenderungan stres.

Durasi atau lamanya membaca Al-Qur’an <15 menit adalah 12 santri (11%), 15-30 menit adalah 93 santri (93%) dan sisanya pada rentang durasi 40 menit samapai 1 jam atau lebih. Uji kraepelin untuk mengukur stabilitas emosi menunjukkan 12 santri yang mengaji <15 menit sebanyak 9 santri memiliki stabilitas emosi yang baik dan 3 santri memiliki stabilitas emosi terganggu. Dan 93 santri yang membaca Al-Qur’an 15-30 menit adalah 72 santri emosional stabil dan 21 santri emosional tidak stabil. Sedangkan hasil uji WWQ untuk mengukur kecenderungan stres, 12 santri yang membaca Al-Qur’an <15 menit adalah 8 santri normal dan 4 santri kecenderungan stres. Kemudian, 93 santri yang membaca Al-Qur’an 15-30 menit adalah 65 santri normal dan 28 santri kecenderungan stres.

Pada tingkat pemahaman dalam membaca Al-Qur’an adalah 66 santri (60,5%) cukup faham, 39 santri (35,7%) sedikit faham makna bacaan Al-Qur’an dan sisanya tidak faham. Uji kraepelin untuk mengukur stabilitas emosi menunjukkan 66

santri yang cukup faham makna Al-Qur'an sebanyak 46 santri memiliki stabilitas emosi yang baik dan 20 santri memiliki stabilitas emosi terganggu. Dan 39 santri yang sedikit faham makna Al-Qur'an sebanyak 36 santri memiliki stabilitas emosi yang baik dan 3 santri memiliki stabilitas emosi terganggu. Sedangkan hasil uji WWQ untuk mengukur kecenderungan stres, 66 santri yang cukup faham makna Al-Qur'an adalah 41 santri normal dan 25 santri kecenderungan stres. Dan 39 santri yang sedikit faham makna Al-Qur'an adalah 27 santri normal dan 12 santri kecenderungan stres.

### Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Stabilitas Emosi

Dalam hal menilai pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an terhadap stabilitas emosi santri, peneliti menggunakan analisa statistik regresi logistik. **Tabel 3** menunjukkan hasil uji regresi logistik dimana nilai sig-t frekuensi, durasi dan pemahaman secara berurutan adalah 0,930; 0,683 dan 0,082. Maka dapat disimpulkan intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap stabilitas emosi santri pondok Al-Hayatul Islamiyah.

Pada tabel analisa hasil uji T-test Independent pada dua kelompok frekuensi membaca Al-Qur'an didapat nilai probabilitas signifikansi (*two tailed*) sebesar 0,996. Dengan demikian tidak terdapat perbedaan antara kategori frekuensi 1 kali dalam sehari dan 2 kali dalam sehari. Sedangkan hasil uji

anova pada empat kelompok durasi dan pemahaman menunjukkan nilai *P value* 0,259 dan 0,824. Dengan demikian juga tidak terdapat perbedaan baik pada durasi dan pemahaman membaca Al-Qur'an.

### Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecenderungan Stres

Dalam hal menilai pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kecenderungan stres pada santri, peneliti menggunakan analisa statistik regresi logistik. **Tabel 4** menunjukkan hasil uji regresi logistik dimana nilai sig-t frekuensi, durasi dan pemahaman secara berurutan adalah 0,225; 0,574 dan 0,731. Maka dapat disimpulkan intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap kecenderungan stres pada santri pondok Al-Hayatul Islamiyah.

Pada **Tabel 4** analisa hasil uji T-test pada dua kelompok frekuensi membaca Al-Qur'an didapat nilai probabilitas signifikansi (*two tailed*) 0,084. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara frekuensi 1 kali dalam sehari dan 2 kali dalam sehari. Sedangkan hasil uji anova pada empat kelompok durasi dan pemahaman juga menunjukkan nilai *P value* 0,474 dan 0,707. Maka tidak ada perbedaan baik pada durasi dan pemahaman membaca Al-Qur'an.

**Tabel 2 Uji Intensitas Membaca Al-Qur'an, Kraepelin dan WWQ**

Karakteristik	n(%)	Stabilitas Emosi		Kecenderungan Stres	
		Stabil	Tidak stabil	Normal	Kecenderungan
<b>Frekuensi</b>					
1x/hari	10(9,17%)	9	1	9	1
≥2x/hari	99(90,8%)	55	44	62	37
<b>Durasi</b>					
<15 menit	12(11%)	9	3	8	4
15-30 menit	93(85,3%)	72	21	65	28
40-50 menit	3(2,7%)	2	1	3	0
≥1 jam	1(0,9%)	1	0	1	0
<b>Pemahaman</b>					
Tidak faham	4(3,6%)	3	1	4	0
Sedikit faham	39(35,7%)	36	3	27	12
Cukup faham	66(60,5%)	46	20	41	25

Keterangan : WWQ, *Wood Word Quitioner*; <, kurang dari; ≥, sama dengan atau lebih dari.

**Tabel 3 Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Stabilitas Emosi**

Model	Uji Regresi Logistik		Uji T test	Uji Anova
	B	Sig.	Sig. (2-tailed)	Sig.
Frekuensi	1.916	.000	.996	
	-.003	.979		
Durasi	1.994	.000	-	0,824
	-.044	.796		
Pemahaman	2.356	.000	-	0,259
	-.176	.098		

**Tabel 4 Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecenderungan Stres**

Model	Uji Regresi Logistik		Uji T test	Uji Anova
	B	Sig.	Sig. (2-tailed)	Sig.
Frekuensi	3.044	.000	0,084	
	-.167	.115		
Durasi	2.705	.000	-	0,707
	-.066	.711		
Pemahaman	2.970	.000	-	0,474
	-.154	.165		

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Stabilitas Emosi

Intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap stabilitas emosi santri pondok pesantren Al-hayatul Islamiyah (Tabel 2). Uji T-test independen pada dua kelompok frekuensi membaca Al-Qur'an menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai signifikansi pada dua kelompok frekuensi membaca Al-Qur'an. Sedangkan pada uji anova terhadap empat kelompok pemahaman dan durasi membaca Al-Qur'an juga tidak terdapat perbedaan nilai signifikansi.

Hasil penelitian diatas tidak sesuai dengan teori yang mengungkapkan bahwa Al-Qur'an memiliki efek fisiologis dimana mampu mereduksi ketegangan saraf sehingga memberikan rasa nyaman dan membuat emosi individu tetap stabil.<sup>10</sup> Hal ini juga tidak sesuai dengan teori bahwa membaca Al-Qur'an dapat meningkatkan produksi hormon endorfin di mana fungsi endorfin yaitu memberikan efek tenang sehingga dapat mengalihkan perasaan cemas dan tegang (Arfina dkk, 2019).<sup>11</sup> Berbanding terbalik dengan penelitian Fadhillah (2016) yang membuktikan bahwa membaca Al-Qur'an berpengaruh terhadap peningkatan stabilitas emosi siswa kelas XI maka terdapat beberapa faktor yang diduga menjadi alasan intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh pada stabilitas emosi santri dalam penelitian ini.<sup>12</sup> Pertama, faktor usia responden tergolong kategori remaja dimana masa remaja adalah fase dalam pencarian jati diri yang artinya stabilitas emosi masih belum terbentuk dengan baik. Remaja merupakan fase peralihan anak menuju dewasa, mengalami perkembangan yang cukup pesat baik fisik maupun psikis salah satunya ditandai emosi yang meluap-luap.<sup>13</sup> Dalam penelitian ini 66% responden sedang pada fase remaja pertengahan, dimana pada fase ini kebutuhan emosional remaja menjadi lebih kompleks. Fase remaja madya atau pertengahan (14-17 tahun) individu cenderung lebih menyukai dirinya sendiri, memiliki banyak teman serta di fase

ini individu merasa perasaan seperti optimis atau pesimis, peduli atau tidak peduli dan sebagainya.<sup>14</sup>

Kedua, peneliti turut menduga tidak berpengaruhnya intensitas membaca Al-Qur'an terhadap stabilitas emosi santri karena adanya faktor internal dan eksternal yang mengganggu terbentuknya stabilitas emosi santri. Hal ini sesuai dengan pendapat Fadhillah (2016) bahwa pada dasarnya stabilitas emosi dapat dibentuk dengan dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Marliany (2010) menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stabilisasi emosi dibedakan menjadi dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal.<sup>15</sup> Faktor-faktor eksternal diantaranya faktor lingkungan dan pengalaman sedangkan faktor internal diantaranya kondisi fisik, pembawaan suasana hati.

Ketiga, faktor alat ukur yang digunakan untuk mengukur stabilitas emosi adalah tes kraepelin yang mengharuskan responden untuk berhitung cepat dengan aturan dan batasan waktu tertentu. Hasil dalam mengisi tes kraepelin akan sangat dipengaruhi kondisi para responden seperti kesehatan responden saat melakukan tes, kefahaman terhadap aturan pengisian tes kraepelin dan minat responden terhadap perhitungan matematika. Apabila responden dalam keadaan tidak sehat, belum memahami betul aturan pengisian tes kraepelin atau tidak menyukai perhitungan matematika maka akan mempengaruhi antusias dan keseriusan responden saat pengisian tes kraepelin.

### Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecenderungan Stres

Intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap kecenderungan stres pada santri pondok pesantren Al-hayatul Islamiyah (Tabel 3). Uji T-test independen pada dua kelompok frekuensi membaca Al-Qur'an menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai signifikansi pada dua kelompok frekuensi membaca Al-Qur'an. Sedangkan pada uji anova terhadap empat kelompok pemahaman dan durasi membaca

Al-Qur'an juga tidak terdapat perbedaan nilai signifikansi.

Membaca Al-Qur'an secara ilmiah memberikan efek menenangkan, meningkatkan rileksasi, dan menghilangkan gangguan negatif pada fisik dan jiwa, merangsang pelepasan hormon endorfin yang memiliki efek positif terhadap suasana hati dan ingatan, fokus pada pikiran dan pengalaman positif, mengalihkan pikiran negatif, menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, menjadi pengobatan non farmakologi untuk melengkapi terapi yang telah ada.<sup>16</sup> Membaca Al-Qur'an menstimulasi hipotalamus sebagai organ penghasil hormon endorfin di mana fungsi endorfin adalah memberikan efek tenang sehingga dapat mengalihkan perasaan cemas dan tegang. Selain itu, hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menghambat aktivasi saraf simpatis. Kerja dari sistem saraf parasimpatis yang lebih dominan akan ditangkap oleh otak bahwa ketegangan dalam tubuh yang diakibatkan stres telah menurun dan mengembalikan kondisi tubuh dalam keadaan normal. Di sisi lain, aktivasi sistem saraf parasimpatis menyebabkan terhambatnya produksi norepineprin dan kortisol yang merupakan hormon stres utama. Hal ini berfungsi dalam mempertahankan fungsi dasar kehidupan seperti bernafas, denyut nadi, tekanan darah suhu tubuh tonus otot dan lain-lain. Dengan demikian, sistem quiescent dan sistem arousal yang diciptakan oleh sistem saraf otonom merupakan upaya dalam menjaga homeostasis tubuh.<sup>17</sup>

Peneliti menduga terdapat beberapa faktor yang menyebabkan intensitas membaca Al-Qur'an tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Adanya stressor atau tekanan yang bersumber baik dari faktor internal maupun eksternal yang belum teratasi dengan baik. Pertama, kejenuhan karena terisolasi di lingkungan pondok pesantren, perasaan khawatir tidak berkesudahan terhadap dirinya sendiri, keluarga dan orang-orang terdekat karena penularan Covid-19, hubungan dengan keluarga dan teman hingga beban akademik adalah contoh sumber tekanan pada santri.<sup>18</sup>

Kedua, pengetahuan responden tentang kesehatan mental membuka kemungkinan responden tidak mengenali gejala stres yang muncul dan cara mengatasi gejala-gejala stres yang muncul. Tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja akan membantu dalam menilai stressor dan mengendalikan rasa takutnya.<sup>19</sup> Hal ini dibuktikan oleh penelitian Hafizah (2013) pengaruh tingkat pengetahuan tentang stres mempengaruhi tingkat stres.<sup>20</sup> Serta penelitian Indrayani dan Santoso (2012) setelah diberikan informasi tentang kesehatan mental secara signifikan mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan.<sup>21</sup>

Ketiga adalah faktor usia dimana responden dalam penelitian ini adalah remaja. Menurut Khasanah (2021) masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia dimana remaja sering merasa krisis identitas kemudian menjadi labil, ragu-ragu, emosional dan sensitif.<sup>22</sup> Dalam

penelitiannya di ketahui bahwa sebanyak 56 remaja (77,8%) pada tingkat stres kategori sedang.

Keempat, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner WWQ berisi 75 pertanyaan yang harus dijawab responden dengan cepat. Peneliti menduga dalam proses menjawab butir pertanyaan responden terlalu lama menimbang jawaban yang menurutnya tepat sehingga cepat lelah dan tidak lagi konsentrasi saat poin-poin terakhir pertanyaan. Selain itu, kefahaman responden terhadap tiap butir kata yang terdapat dalam pertanyaan juga mempengaruhi jawaban yang diberikan responden.

Dalam penelitian ini kurangnya menilai indikator intensitas membaca Al-Qur'an yaitu tidak menilai tempo membaca Al-Qur'an santri. Hal ini tidak sesuai dengan teori yang diungkap Andraini (2015) bahwa membaca Al-Qur'an dengan tempo yang lambat dan harmonis dapat mencegah produksi hormon stres dan mengaktifasi hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan perasaan nyaman dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas serta tegang.<sup>23</sup> Tempo membaca Al-Qur'an yang cepat cenderung mengesampingkan merefleksikan makna dari ayat Al-Qur'an tersebut. Sehingga kurangnya refleksi dan menghayati makna dari ayat Al-Qur'an diduga dapat mengurangi efektifitas dari manfaat membaca Al-Qur'an. Hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian bahwa tingkat pahaman santri didominasi pada tingkat sedikit faham 35,7% dan cukup faham 60,5% sedangkan tidak terdapat santri pada tingkat pemahaman yang sangat faham.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data penelitian yang sebagaimana telah dijelaskan pada bab sebelumnya maka peneliti menyimpulkan :

1. Intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap stabilitas emosi santri Al-Hayatul Islamiyah selama pandemi Covid-19. Hal ini disebabkan adanya beberapa faktor yang tidak mendukung efektifitas dari manfaat membaca Al-Quran yaitu faktor internal dan eksternal pada responden yang tidak diteliti, faktor usia responden yang berhubungan dengan perkembangan emosional dan tingkat kesulitan alat ukur yang digunakan.
2. Intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap kecenderungan stres pada santri Al-Hayatul Islamiyah selama pandemi Covid-19. Hal ini disebabkan adanya beberapa faktor yang tidak mendukung efektifitas dari manfaat membaca Al-Quran yaitu kejenuhan dan kekhawatiran tidak berkesudahan pada lingkungan pesantren, usia, pengetahuan tentang kesehatan mental, tingkat kesulitan alat ukur dan kurangnya menilai indikator intensitas membaca Al-Qur'an yaitu tidak menilai tempo membaca Al-Qur'an santri.

## Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran untuk meningkatkan hasil penelitian selanjutnya :

1. Perlunya penilaian indikator intensitas membaca Al-Qur'an yang lebih lengkap guna mendapatkan data yang mendukung efektifitas dari manfaat membaca Al-Qur'an .
2. *Sample* penelitian didapatkan lebih dari satu tempat penelitian dan jumlah responden yang lebih banyak sehingga peneliti mendapatkan data dan hasil penelitian yang lebih variatif.
3. Mendapatkan data mengenai jurusan responden di pondok pesantren agar mendapatkan data pendukung yang lebih kompleks.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Ikatan Orang Tua Mahasiswa (IOM) FK UNISMA yang telah mendanai penelitian dan Pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah Malang yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian.

## DAFTAR-PUSTAKA

1. Lu H, Stratton CW, Tang YW. Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: The mystery and the miracle. *Journal of medical virology*. 2020 Apr;92(4):401.
2. Rifani DA, Rahadi DR. Ketidakstabilan emosi dan mood masyarakat dimasa pandemi covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*. 2021 Jan 30;18(1):22-34.
3. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of medical internet research*. 2020 Sep 3;22(9):e21279.
4. Cindy Mutia An, 2022. Ada 26.975 Pesantren di Indonesia, di Provinsi Mana yang Terbanyak?. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/31/ada-26975-pesantren-di-indonesia-di-provinsi-mana-yang-terbanyak>. diakses Juni, 2022
5. Rahmayani MP, Rohmatin E, Wulandara Q. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres pada Pasien Abortus di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* Volume. 2018 Jul;4(02).
6. Julianto V, Subandi S. Membaca Al-Fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal psikologi*. 2015;42(1):34-46.
7. Hosmer DW. Model-building strategies and methods for logistic regression. *Applied logistic regression*. 1989.
8. Gerald B. A brief review of independent, dependent and one sample t-test. *International Journal of Applied Mathematics and Theoretical Physics*. 2018 Aug 14;4(2):50-4.
9. St L, Wold S. Analysis of variance (ANOVA). *Chemometrics and intelligent laboratory systems*. 1989 Nov 1;6(4):259-72.
10. Mar'ati R, Chaer MT. Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2016 Nov 15;1(1):30-48.
11. Arfina A, Nita Y, Khairiyati K. Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Health Care: Jurnal Kesehatan*. 2019 Jun 30;8(1):49-53.
12. Fadhillah H. Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. 2016 Oct 20;5(8).
13. Azmi N. Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*. 2015;2(1):36-46.
14. Surya DJ. Hubungan kestabilan emosi terhadap stres akademik pada remaja di SMAN 4 Jakarta (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2016).
15. Marliany. *Psikologi umum*. Jakarta: GP Press Group. 2010.
16. Rosyanti L, Hadju V, Hadi I, Syahrianti S. Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis. *Health Information*. 2018;10(1):39-52.
17. Thalib T. Pengalaman Spiritual dalam Pandangan Neuropsikologi (Doctoral dissertation, Tesis. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta).
18. Muslim M. Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*. 2020;23(2):192-201.
19. Maryam S. Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*. 2017 Aug;1(2):101-7.
20. Hafizah A. Pengaruh tingkat pengetahuan tentang stres dan strategi coping terhadap tingkat stres pada ibu dengan anak autis di pusat layanan autis tlogowaru malang (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
21. Indrayani A, Santoso A. Hubungan pendidikan kesehatan dengan kecemasan orang tua pada anak

hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*. 2012;1(1):163-8.

22. Khasanah SM, Mamnuah M. Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2021 Mar 17;4(1):107-16..

23. Azis W, Nooryanto M, Andarini S. Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar  $\beta$ -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. 2015 Feb 13;28(3):213-6.