

PENGARUH PEMBACAAN AYAT SUCI AL-QUR'AN TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN SANTRI PADA MASA PANDEMI COVID-19
DI ASRAMA ASYAFI'YAH PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA
DARUSSALAM BLOKAGUNG TEGALSARI BANYUWANGI

Masnida, Ajeng Prisca Iradane
IAI Darussalam Blokagung Banyuwangi
Email: masnida@iaida.ac.id , prischaajeng@gmail.com

Abstrak

Pendekatan Penelitian ini Menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan untuk jenis penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sebagai populasi adalah santri asrama Asyafi'iyah pondok pesantren putri utara Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. Untuk sampel menggunakan metode *Simple Random Sampling* yang diambil hanya dari santri asrama Asyafi'iyah. Untuk pengumpulan data menggunakan metode observasi, angket atau kuisioner. Pemberian skor dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson, standar validitas yang digunakan adalah $\geq 0,254$. Uji realibilitas dilakukan dengan uji *Alpha Cronbach*. Untuk analisis data menggunakan metode regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi t sebesar 3,845 lebih besar > dari 0,254 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pembacaan Al-qur'an terhadap penurunan kecemasan santri pondok pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari banyuwangi (studi kasus asrama Asyafi'iyah).

Kata kunci: Pembacaan Al-qur'an, tingkat kecemasan

Abstrack

This research approach uses a quantitative approach. As for this type of research using descriptive research. The population is the students of the Asyafi'iyah boarding school for the northern women of Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. For the sample using the Simple Random Sampling method taken only from the students of the Asyafi'iyah dormitory. For data collection using the method of observation, questionnaires or questionnaires. The scoring in this study uses a Likert scale. The validity test in this study uses Pearson's product moment correlation, the validity standard used is 0.254. The reliability test was carried out with the Cronbach Alpha test. For data analysis using simple linear regression method. The results showed that the regression coefficient t of 3.845 was greater than 0.254 and the significance value of 0.000 was less than <0.05, then H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that there was a significant effect between the reading of the Qur'an on the decrease in student anxiety. Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi (case study of Asyafi'iyah dormitory).

Keywords: Al-Quran reading, anxiety reduction

A. PENDAHULUAN

Di Indonesia menempuh pendidikan tidak hanya dilakukan di lembaga formal, lebih dari itu banyak juga yang mengenyam pendidikan di lembaga non formal, misalnya di *madrasah diniyah*. Keberadadaan *madrasah diniyah* bisa kita jumpai di lembaga pondok pesantren. Dengan ciri khasnya di lembaga ini yang menjadi pembeda adalah kajian-kajian kitab kuning (kajian *turats*).

Pesantren merupakan asrama tempat santri belajar mengaji, pesantren sering disebut juga sebagai “*Pondok Pesantren*” berasal dari kata “*santri*”. Menurut kamus bahasa Indonesia, kata ini mempunyai 2 pengertian yaitu: 1) Orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh orang saleh, 2) Orang yang mendalami pengajiannya dalam Agama Islam dengan berguru ketempat yang jauh. Pondok Pesantren juga merupakan rangkaian kata yang terdiri dari pondok dan pesantren¹.

Pada umumnya pondok memang merupakan tempat penampungan sederhana bagi para pelajar yang jauh dari tempat asalnya.

Pondok pesantren merupakan salah satu budaya asli Indonesia, yang berkembang dan berproses seiring berjalannya Islam di Nusantara. Pendidikan di dalam Pondok Pesantren sendiri berbeda dengan sekolah-sekolah negeri dan swasta pada umumnya, karena santri dituntut secara aktif dalam mengembangkan potensi dirinya agar memiliki kekuatan keagamaan yang tinggi, pengendalian diri yang kuat, dan utamanya harus memiliki *akhlak al-karimah*. Perkembangan Pondok Pesantren sendiri didukung oleh mayoritas masyarakat Indonesia yang beragama Islam. Terbukti dengan banyaknya jumlah pondok pesantren di Indonesia dan khususnya di Kabupaten Banyuwangi yang terdaftar memiliki 187 Pondok Pesantren. Salah satunya adalah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi, yang menjadi salah satu pondok

¹ *Team Penyusunan Kamus Besar*, (Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Indonesia, 1990), 67.

pesantren terbesar se-Banyuwangi dengan santri yang berjumlah ± 6000 santri², baik putra maupun putri.

Beragam tingkatan santri yang ada di dalam Pondok Pesantren. Mulai dari tempat tinggal yang berbeda-beda, usia, sosial keluarga yang bermacam-macam, serta banyaknya cara setiap individu santri dalam beradaptasi dengan lingkungan Pondok Pesantren. Tidak menutup kemungkinan juga bahwa kondisi tersebut juga berpengaruh adaptasi yang berbeda-beda pada setiap santri. Adaptasi yang berbeda-beda tersebut juga dipengaruhi oleh kondisi pribadi dan kejiwaan santri. Dari individu-individu yang berbeda tersebut menghasilkan adaptasi yang berbeda-beda. Mayoritas permasalahan yang dialami santri adalah masalah dengan sesama santri, masalah karena banyak pelajaran yang sulit ataupun berada dalam kondisi tertentu yang memungkinkan individu terkena tekanan. Permasalahan

yang ada tersebut menyebabkan mereka merasa cemas tertekan, khawatir dan sedih.

Kecemasan sendiri membawa dampak pada psikologis santri, karena setiap individu yang merasakan kecemasan jika kadarnya sedikit tidak akan berdampak banyak pada kesehariannya, tetapi jika individu memiliki rasa cemas yang tinggi akan mengakibatkan rasa paranoid, dan dampaknya akan sangat mengganggu pada lingkungan dan keseharian. Kecemasan sendiri merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi kemampuan dalam menilai realitas tidak terganggu, begitupun kepribadiannya juga masih utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ *splitting of personality*), sedangkan perilaku dapat terganggu walaupun masih dalam batas-batas normal.³

³Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi* (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001), 78

² www.Blokagung.Net (Maret 2021)

Kecemasan dianggap abnormal jika kecemasan terjadi dalam situasi yang mayoritas orang dapat menanganinya tanpa kesulitan yang berarti dan rasa kecemasan seringkali muncul. Setiap orang memiliki cara sendiri-sendiri untuk menyelesaikan kecemasannya. Dalam islam ada beberapa cara untuk menenangkan diri ketika sedang mengalami kekalutan hati, misalnya dengan berdo'a, berdzikir, sholat, bersholawat dan membaca al-Qur'an. Jadi, keberadaan al-Qur'an sendiri dapat menjadi obat diperkuat dengan Firman Allah dalam Surat Al-Isra' ayat 82 :

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا - ٨٢

Artinya: "Kami telah diturunkan dalam Al-Qur'an yang merupakan penyembuh dan rahmat bagi mereka yang percaya".⁴

Dari kutipan ayat tersebut sudah jelas bahwasannya Al Qur'an bisa menjadi penawar dari segala macam keburukan. Terutama hal-hal buruk yang dirasakan oleh seseorang seperti

rasa sakit, rasa tidak tenang, rasa tidak tentram dan lain sebagainya. Dengan membaca Al Qur'an, tentu dapat menjadikan diri merasa lebih tenang dan aman.

Tidak hanya memberikan ketenangan saja, Al Qur'an pun adalah rahmat bagi semua umat. Dalam konteks membaca Al-qur'an dapat dikatakan sebagai dzikir untuk mengingat Allah SWT. Kata dzikir sendiri memiliki arti mengingat yang mana maksudnya ketika hambanya senantiasa mengingat Allah maka Allah akan mempermudah urusannya. Seperti firman Allah SWT, sebagai berikut:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ
آيَاتُهُ ؕ أَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ؕ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا
هُدًى وَشِفَاءٌ ؕ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقُرْ
وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ؕ أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ
□

Artinya: Dan sekiranya Al-Qur'an Kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab niscaya mereka mengatakan, "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah patut (Al-Qur'an) dalam bahasa selain bahasa Arab sedang (rasul), orang Arab? Katakanlah, "Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang

⁴ al-Qur'an, 17: 82

yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Al-Qur'an) itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh".⁵

As-sa'di dalam kitabnya, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, menjelaskan, Alquran ialah penyembuh bagi semua penyakit hati. Baik berupa *syahwat* yang menghalangi manusia untuk taat kepada syari'at atau *syubhat* yang mengotori iman. Karena, dalam Alquran terdapat nasihat, motivasi, peringatan, janji, dan ancaman yang akan memicu seseorang pada sikap harap (*raja'*) dan takut (*khauf*). Disaat hati seseorang sehat, tidak banyak berisi *syahwat* dan *syubhat*, anggota badan pun akan mengikutinya. Karena, anggota badan akan jadi baik jika hatinya baik. Ia juga menjadi rusak, jika hatinya rusak. Maka, obat yang paling ampuh bagi hati adalah al-Qur'an. Dalam hal membaca al-Qur'an alangkah baiknya jika mengetahui maknanya. seperti syair *Tombo Ati*, yang salah satu isinya "Moco qur'an

lan meknane". Yang di maksud memaknai disini bukan asal memaknai saja, tetapi memaknai artinya dan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kondisi pandemi COVID-19 ini, kondisi setiap individu juga semakin menurun dalam hal fisik maupun dalam kesehatan mental. Virus COVID-19 merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan⁶. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona virus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit

⁵ al-Qur'an, 41: 44

⁶<https://stoppneumonia.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus>.

Coronavirus Disease-2019 (COVID-19).

Gejala yang timbul juga mempengaruhi kesehatan jasmani dan mental, misalnya seperti munculnya rasa stress, takut, jenuh dan tak luput juga dari kecemasan. Maka, selain menghilangkan gejala tersebut dengan cara medis, individu juga dapat menenangkan diri dengan cara melakukan aktivitas yang bersifat religius. Jadi sudah semestinya seorang santri yang dikenal sebagai kaum agamis umat muslim menyelesaikan kondisi tersebut dengan cara islami, seperti yang sudah di jelaskan dalam paragraf sebelumnya.

Masa pandemi yang lama dan akibatnya semakin menyebar ke seluruh dunia. Indonesia sendiri menurut WHO terhitung pada tanggal 20 maret 2021 tercatat 1.450.132 kasus, dengan 39.339 kasus kematian⁷. Sedangkan di kabupaten banyuwangi tercatat per-20 maret 2021 ada 652 kasus

yang ditemukan⁸. Dari beberapa lokasi yang terkonfirmasi menjadi tempat penularan virus ini adalah pondok pesantren. Kota Banyuwangi sendiri memiliki pondok pesantren yang tersebar di daerah-daerahnya, Darussalam Blokagung menjadi pondok pesantren terbesar se-Banyuwangi dan juga menjadi satu-satunya pesantren yang terkonfirmasi tersebar COVID-19, tercatat ada 539 kasus positif covid⁹. Dengan kondisi santri yang positif tersebut munculah rasa takut, cemas stress dan takut, maka pihak pesantren berinisiatif mengurangi segala hal tersebut dengan membaca al-Qur'an setiap ba'da sholat *fardhu* dan mengusahakanya membaca saat waktu luang. Sebelumnya saat belum ada pandemi pesantren sudah mencanangkan program pembacaan al-Qur'an setelah sholat fardhu, tetapi hanya berlaku di pesantren putri pusat. Sedangkan untuk asrama luar

⁷<https://covid19.who.int/region/sear/o/country/id> (Januari, 2021)

⁸<https://corona.banyuwangikab.go.id/> (Januari, 2021)

⁹ Detik, 02 September 2020

hanya pada malam-malam tertentu.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik mengkaji lebih dalam dengan melakukan sebuah penelitian yaitu: Pengaruh Pembacaan Al Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santriwati Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi pada Masa Pandemi COVID-19.

B. Kajian Teori

1. Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan (anxiety), dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus untuk kekuatan tersebut serta bersifat

individual.¹⁰ Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan prehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.¹¹ Kesimpulan yang dapat diambil dari pendapat diatas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidak pastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala

¹⁰ Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Press, 2009), 32

¹¹ Nevid, Jeffrey dkk. *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga), 163

tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah: jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah: ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.¹²

2. Pembacaan Al Qur'an

Mengenai kata Al-Qur'an menurut syekh, sebagian ulama berpendapat bahwa kata al-Qur'an itu *mahmuz* (kata yang berharzhamzah). Sebagian mereka, diantaranya al-Lihyani berpendapat bahwa kata al-Qur'an adalah masdar

dari kata *قَرَأَ* yang berarti *تلا* kemudian pengertian secara masdar ini ditranfer menjadi suatu nama untuk ungkapan yang diturunkan kepada Nabi kita, Muhammad SAW.¹³

Al-Qur'an berasal dari bahasa Arab berarti "bacaan" atau "sesuatu yang dibaca berulang-ulang". Kata Al-Qur'an adalah kata benda (*mashdar*) dari kata kerja *qoroo'a* yang artinya membaca.¹⁴ Menurut ash-Shabuni¹⁵, al-Qur'an adalah firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dengan perantara Malaikat Jibril dan ditulis pada mushaf-mushaf yang kemudian disampaikan kepada umatnya secara berangsur-angsur, dimana

¹³ Syekh Muhammad Bin Muhammad Abu Sufyan, *Studi Al-qur'an* (Bandung: Pustaka Setia, 2001), 37.

¹⁴ Syaikh Manna Al-Qathtan, *Pengantar Sudi Ilmu Al-qur'an* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006), 7.

¹⁵ M. Ali Ash-Shabuni, *Terjemahan Tafsir Ayat Ahkam Ash-Shabuni (Rawai' Al-Bayan Tafsir Ayat Al-Ahkam min Al-Qur'an, Jilid 1* (Cet I, Alih bahasa Mu`ammal Hamidy & Imron A. Manan, Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2008), 9.

¹² Sri Rumini dan Siti Sundari, *Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2004), 98

membaca dan mempelajarinya merupakan ibadah.

Menurut al-Qaththan¹⁶ ada beberapa yang perlu diperhatikan ketika akan membaca al-Qur'an, yaitu:

- a. Berwudhu sebelum membaca Al-Qur'an
- b. Membaca di tempat yang suci
- c. Membacanya dengan *khusyuk*, tenang dan penuh hormat
- d. Bersiwak sebelum membaca
- e. Membaca *ta'awudz* pada permulaanya
- f. Membaca *basmalah* pada permulaan surat kecuali Surat at-Taubah
- g. Membacanya dengan *tartil*, pelan-pelan dan jelas
- h. Merenungkan semua ayat-ayat yang dibaca dengan mengkonsentrasikan hati atau *khusyu'* dan khidmat

untuk memikirkan makna yang terkandung dalam ayat dan berinteraksi pada setiap ayat dengan segenap perasaan dan kesadaran baik ayat do'a, *istighfar*, rahmat maupun ahzab.

- i. Meresapi makna yang dimaksud ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan janji atau ancaman, dosa dan hal-hal yang penting.
- j. Mengeraskan atau pelan-pelan dalam membaca al-Qur'an sesuai dengan kondisi.
- k. Membaca al-Qur'an dengan hafalan utama dengan setiap mempertimbangkan tingkat kemampuan, situasi dan kondisi masing-masing individu.

Menurut Kaheel¹⁷ bacaan al-Qur'an merupakan sejumlah getaran suara yang

¹⁶ Syaikh Manna' Al-Qaththan, "Pengantar Studi Ilmu Al-Quran". (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar), 2006, 98

¹⁷ Kaheel, Abdel Daem. *Pengobatan Qur'ani: Manjurnya Berobat Dengan Al-Qur'an*, terj. Muhammad Misbah (Jakarta: Amzah, 2013), 78

sampai pada telinga, mengalir ke dalam sel otak kemudian membawa efek kepadanya melalui medan elektronik yang dilahirkan dalam sel-sel. Kemudian sel-sel itu akan merespon medan magnet tersebut dan mengimbangi getarannya sehingga menjadi seimbang. Keseimbangan getaran inilah yang dapat memperbaiki sel-sel yang rusak sehingga bisa menyembuhkan segala bentuk penyakit baik fisik, mental ataupun emosi. Berikut ini beberapa sebab al-Qur'an memiliki kekuatan untuk menyembuhkan:

- a. Kecerahan pada kata dan huruf
- b. Keseimbangan irama dalam ayat-ayat al-Qur'an
- c. Setiap ayat sarat dengan makna

C. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Arikunto¹⁸ mengungkapkan "metode penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian secara primer yang menggunakan paradigma positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, seperti: pemikiran tentang sebab akibat, reduksi kepada variabel, hipotesis dan pernyataan spesifik, menggunakan pengukuran dan observasi, serta pengujian teori menggunakan strategi penelitian seperti eksperimen dan survei yang memberikan data statistik".¹⁹

Jadi, dalam penelitian kuantitatif dapat digaris bawahi bahwa jenis penelitian ini didasarkan pada penelitian yang sifatnya permasalahan yang dapat diukur dengan angka dan beserta observasi di lapangan. Pada penelitian ini akan disajikan berupa data yang numerik, tabel dan hal-

¹⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, (Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006, 74

¹⁹ Ibid.... 77

hal sifatnya lebih kepada hal yang dapat diukur. peneliti mengambil metode kuantitatif untuk membuktikan bahwa permasalahan sosial yang notabeneanya objek berupa manusia yang bersifat dinamis dapat diukur dengan tolak ukur yang biasa digunakan untuk penelitian yang sifatnya sains.

Sedangkan dalam metode penelitian kuantitatif sendiri dibagi menjadi beberapa pendekatan, salah satunya yaitu pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode deskriptif atau disebut dengan metode survey digunakan untuk menentukan karakteristik spesifik terkait sebuah kelompok dengan instrument pengumpulan data berupa kuisioner atau wawancara.²⁰ Pada permasalahan yang diangkat oleh peneliti adalah tentang COVID-19 yang

merupakan termasuk dalam kondisi yang dikatakan 'tertentu', maka penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif yang dimana nanti dalam penelitian ini juga akan dijabarkan hasil penelitian dengan lebih jelas dan lebih relevan.

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.²¹ Menurut Djarwanto²² dalam bukunya yang menjadi daftar rujukan populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak

²⁰ Edy Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Cet 1 Pustaka Pelajar, 2016), 22

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cet.2. Bandung: Alfabeta, 2019), 130

²² Djarwanto. 1994. *Pokok-pokok Metode Riset dan Bimbingan Teknis Penulisan. Skripsi*. Yogyakarta : Liberty. Djali dan Muljono. P. 2007

diteliti. Dan satuan-satuan tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, benda-benda, dst. Sedangkan menurut Arikunto populasi adalah keseluruhan subyek penelitian yang ada dalam wilayah penelitian.²³ Dari beberapa pengertian diatas disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan data yang menjadi pusat perhatian peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan kemudian dapat ditarik kesimpulan. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah santri asrama Asyafi'iyah yang berjumlah 147 di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Adapun teknis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random*

Sampling yang termasuk salah satu jenis cara menentukan sampel dalam *probability sampling*. *Simple Random Sampling* biasa disebut dengan *sampling* acakan yang sederhana. Dikatakan acakan atau random disini adalah setiap individu dalam keseluruhan populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih²⁴. Kemudian Sugiyono berpendapat, dikatakan *simple* karena pengambilan anggota atau sampel dari populasi dilakukan dengan cara acak tanpa memandang strata yang terdapat pada populasi.²⁵

Sampel adalah sebagian dari populasi. Jumlah anggota sampel biasanya dinyatakan dengan ukuran sampel. Sample dalam penelitian ini diambil sebanyak 57 santri dari 143 populasi yang dipilih random atau secara acak

²³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006) 84.

²⁴ Nasution, 2008

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Cet.2 (Bandung: Alfabeta, 2019), 82.

dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%.

D. Hasil Penelitian

1. Sejarah Berdirinya Asrama

Asrama Asyafi'iyah merupakan salah satu dari sekian asrama yang berada dibawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi. Asrama Asyafi'iyah sendiri berdiri sejak 15 Agustus 2014, dengan demikian sudah tujuh tahun berdirinya. Asrama ini termasuk asrama luar, dikarenakan lokasinya yang tidak menjadi satu dengan asrama pusat putri utara Darussalam.

Asrama Asyafi'iyah sendiri berada dibawah asuhan K.H. Abdul Kholik Syafaat, dan dikepalai oleh Annisa Firdausi. Asrama Asyafi'iyah terdiri dari 3 lantai, lantai pertama berisi kantor asrama dan dua kamar santri jurusan bahasa, lantai kedua berisi musholla, ruang kesehatan

dan gudang, sedangkan lantai 3 sendiri berisi dua kamar santri jurusan Mipadan kamar pengurus asrama.

Asrama Asyafi'iyah terbentuk karena adanya program unggulan Mts Al-Amiriyah dan ditempatkan di asrama Asyafi'iyah. Saat ini jumlah santri yang menempati di asrama Asyafi'iyah keseluruhan berjumlah 147 santri, baik dari jurusan MIPA, bahasa, dan pengurus. Jumlah yang sudah ada tersebut dapat bertambah setiap tahunnya, dikarenakan Asrama Asyafi'iyah termasuk asrama favorit di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi.

2. Hasil Uji Hipotesa

Hasil uji hipotesis menunjukkan diterima atau tidaknya hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh

pembacaan al-qur'an terhadap penurunan kecemasan santri Putri Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung.

Analisis linear sederhana atau dalam bahasa inggris disebut dengan nama *simple linear regression* digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas atau independent (X) terhadap variabel tergantung atau variabel dependen atau variabel terikat (Y).

E. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh nilai t 3,845 dan $sig.$ (0,000) lebih kecil dari α (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa variabel pembacaan al-Qur'an (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan (Y). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa variabel pembacaan al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan.

Al-Quran merupakan

firman Allah yang diturunkan kepada penutup para nabi dan rasul, dengan melalui perantara Malaikat Jibril, ditulis dalam berbagai mushhaf, dinukilkan kepada kita dengancara tawatur (*mutawatir*), yang dianggap ibadah dengan membacanya. Secara garis besar al-Quran berisi tentang: aqidah, ibadah, *wa'du* dan *wa'id*, akhlak, hukum, kisah dan ilmu pengetahuan dan teknologi. Al-Qur'an menjadi pedoman islam dalam kurun waktu yang sangat lama, dan dalam masa itu pula kandungan ayat al-Qur'an di yang amalkan sangat berkhasiat dan bervariasi.

Pembacaan al-Qur'an yang ada di asrama Asyafi'iyah sendiri ini di lakukan setelah sholat 5 waktu. Sebelumnya dari pihak pesantren pusat dan dari pihak pengasuh sudah ada himbauan untuk diadakannya pembacaan al-Qur'an di asrama-asrama di bawah naungan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung sebagai kegiatan rutin santri, tapi berjalannya waktu pembacaan al-Qur'an tersebut

tidak berjalan secara *istiqomah*. Semenjak santri Darussalam banyak yang dinyatakan positif pihak asrama mulai menjalankan kegiatan tersebut seperti semula lagi. Dari banyak cara yang di gunakan untuk mengisi waktu saat pandemi para santri juga mengikuti kegiatan, seperti senam, lomba-lomba yang diadakan setiap jum'atnya ataupun hari-hari tertentu, membaca tahlil, *khataman* al-Qur'an dan sebagainya. Dari beberapa usaha yang sudah disebutkan tersebut selain untuk tolak *bala'* juga bertujuan untuk menenangkan kondisi mental santri, karena dalam masa pandemi ini juga dapat menjadi tekanan tersendiri bagi santri.

F. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang pengaruh pembacaan al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan santri Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi (studi

kasus Asrama Asyafi'iyah) pada pembahasan sebelumnya, maka dari rumusan hipotesis yang telah diajukan peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Karena $F_{hitung} = 3,845$ lebih besar dari $F_{tabel} = 0,254$ sehingga menerima H_a dan menolak H_o . Artinya "Adanya pengaruh pembacaan al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan santri Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi (studi kasus asrama Asyafi'iyah).

Al-qur'an tidak hanya dapat menurunkan rasa cemas, tetapi juga dapat menjadi jalan ketika individu merasa gundah atau ragu. Al-Qur'an juga dapat mengobati sakit fisik, selain berusaha dengan obat-obatan medis juga dapat dibantu dengan ayat-ayat al-Qur'an. Jadi sebagai santri yang diharapkan lebih unggul dalam bidang religius maka sudah sepantasnya membaca, memaknai, dan mengamalkan isi yang tertuang dalam kitab suci al-Qur'an.

Daftar Pustaka

- Acocella, J.R., Calhoun, J.F. 1990. *Psychology of Adjustment Human Relationship* (3rd ed). New York: McGraw-Hill.
- Akdon. 2006. *Aplikasi Statistika Dan Metode Penelitian Administrasi Pendidikan & Manajemen*. Bandung : Alfabeta.
- Al-Maliki, S. 2001. *Keistimewaan-Keistimewaan Al-qur'an*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Chaplin, J.P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas.
- Kaheel, Abdel Daem. *Pengobatan Qur'ani: Manjurnya Berobat Dengan Al-Qur'an*, terj. Muhammad Misbah. Jakarta: Amzah, 2013.
- Kartono Kartini. 2006. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Khairunnas Rajab. 2019. *Psikoterapi Islam*, Cet. I. Jakarta: AMZAH.
- Laila Faried dan Fuad Nashori. 2012. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta*, KHAZANAH, Vol. 5 No.2 Januari.
- Lazarus, RS.1976. *Patern of Adjusment*. Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd.
- M. Ali Ash-Shabuni. 2008. *Terjemahan Tafsir Ayat Ahkam Ash-Shabuni (Rawa'i' Al-Bayan Tafsir Ayat Al-Ahkamin Al-Qur'an)*, Jilid 1, Cetakan I, Alih bahasa Mu`ammal Hamidy & Imron A. Manan, Surabaya: PT. Bina Ilmu.
- M. Mu'nim. 2009. *Psikoterapi Dengan Al-Qur'an*. Bandung: Sapta Sentosa.
- Mustamir Pedak. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Nevid, Jeffrey dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Patotisuro Lumban Gaol, B. 2006. *Hubungan Berfikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas Pada*

- Narapidana. Skripsi Fakultas Psikologi-Universitas Mercu Buana.
- Rela Mar'ati. 2014. *Pengaruh Pembacaan Al-Qur'an Terhadap penurunan kecemasan Santriwati Aliyah Di Pondok Pesantren Ar-Rohman Ngawi*. Tesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Riduwan dan Sunarto. 2017. *Pengantar Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2015. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rufaidah, Elina. 2009. *Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Surakarta*. Tesis. Fakultas Psikologi-UGM.
- Savitri Ramaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sri Rumini dan Siti Sundari. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Tkt.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Syaikh Manna' Al-Qaththan. 2006. *Pengantar Studi Ilmu Al-Quran*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Videbeck, S.L. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Renata Komalasari & Alfrina Hani, Penerjemah)*. Jakarta: EGC.
- <https://corona.banyuwangikab.go.id/> (Januari, 2021)
- <https://covid19.who.int/region/searo/country/id> (Januari, 2021)
- <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5150923/santri-positif-covid-tambah-banyak-klaster-ponpes-darussalam-butuh-relawan>(Januari, 2021)

