

PENGARUH FREKUENSI, DURASI, DAN PEMAHAMAN MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KECENDERUNGAN DEPRESI DAN KONSENTRASI BELAJAR

Chusnul Kotimah¹, A. Daeng Matadjo¹, M. Zainul Fadli^{1*}
¹Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang (UNISMA)

ABSTRAK

Latar Belakang : Data Kemenkes (2018) menunjukkan depresi di Indonesia terjadi pada usia remaja ≥ 15 tahun sebesar 6,1%. Tahun 2020 menurut Kementerian Agama santri di Indonesia paling banyak di usia < 17 tahun yaitu 5.836 orang. Problematika santri yang tinggal di pondok di usia remaja adalah adaptasi lingkungan pondok, hidup mandiri, dan jadwal yang padat menyebabkan santri kurang istirahat dan konsentrasi menurun. Kegiatan membaca Al-Qur'an adalah rutinitas yang diwajibkan pondok pesantren kepada setiap santri. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh frekuensi, durasi, dan pemahaman membaca Al-Qur'an terhadap kecenderungan depresi dan konsentrasi belajar.

Metode : Jenis penelitian *observasional analitik*, dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 109 orang. Penelitian ini memakai alat ukur berupa kuisioner frekuensi, durasi, dan pemahaman membaca Al-Qur'an, tes WWQ mengukur kecenderungan depresi dan tes kraepelin mengukur konsentrasi belajar. Analisa data hasil menggunakan metode regresi logistik.

Hasil : Sebesar (89,9%) santri membaca Al-Qur'an $\geq 2x$ /hari, (85,3%) santri membaca Al-Qur'an selama 15-30 menit dan (60,6%) santri paham makna ayat Al-Qur'an. Signifikansi frekuensi membaca Al-Qur'an terhadap kecenderungan depresi dan konsentrasi belajar $\geq 0,05$ (0,482; 0,111; 0,153). Signifikansi durasi membaca Al-Qur'an terhadap kecenderungan depresi dan konsentrasi belajar $\geq 0,05$ (0,425; 0,775; 0,837). Pemahaman membaca Al-Qur'an terhadap kecenderungan depresi $\leq 0,05$ (0,005) dan konsentrasi belajar $\geq 0,05$ (0,498; 0,392).

Simpulan : Frekuensi dan durasi membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap kecenderungan depresi dan konsentrasi. Sedangkan pemahaman membaca Al-Qur'an berpengaruh terhadap kecenderungan depresi, tetapi tidak berpengaruh terhadap konsentrasi

Kata Kunci : Frekuensi, durasi, pemahaman, kecenderungan depresi, konsentrasi belajar.

*Korespondensi:

Amelia Daeng Matadjo, S.Psi., M.Psi. email: ameliapsikolog@unisma.ac.id
Jl. Villa Bukit Tidar No.506-507 Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia.

THE INFLUENCE OF FREQUENCY, DURATION, AND COMPREHENSION OF READING

THE QUR'AN ON DEPRESSION TENDENCIES AND LEARNING CONCENTRATION

Chusnul Kotimah¹, A. Daeng Matadjo¹, M. Zainul Fadli^{1*}
¹Faculty of Medicine, Islamic University of Malang (UNISMA)

ABSTRACT

Background : Ministry of Health data (2018) shows depression in Indonesia occurs in adolescents ≥ 15 years of 6.1%. In 2020, according to the Ministry of Religion, the most students in Indonesia are < 17 years old, namely 5,836 people. The problems of students living in Islamic boarding schools at a young age are adaptation to the boarding environment, independent living, and busy schedules causing students to lack rest and decrease concentration. The activity of reading the Qur'an is a routine that is required by Islamic boarding schools for every santri. This study was to determine the effect of frequency, duration, and comprehension of reading the Qur'an on the tendency to depression and concentration in learning.

Method : Types of research *analytic observational*, with approach *cross sectional*. Sampling technique with *purposive sampling*, with a total of 109 respondents. This study used measurement tools in the form of questionnaires on frequency, duration, and reading comprehension of the Qur'an. The WWQ test measured depression tendencies and the Kraepelin test measured learning concentration. Result data analysis using logistic regression method.

Results: As much as (89.9%) students read the Qur'an $\geq 2x$ /day, (85.3%) students read the Al-Qur'an for 15-30 minutes and (60.6%) students understand the meaning of verse Al-Quran. The significance of the frequency of reading the Qur'an on the tendency to depression and learning concentration ≥ 0.05 (0.482; 0.111; 0.153). Significance of the duration of reading the Qur'an on the tendency to depression and learning concentration ≥ 0.05 (0.425; 0.775; 0.837). Comprehension of reading the Qur'an to the tendency of depression ≤ 0.05 (0.005) and concentration ≥ 0.05 (0.498; 0.392).

Conclusion: The frequency and duration of reading the Qur'an have no effect on the tendency to depression and concentration. Meanwhile, reading comprehension of the Qur'an influences the tendency to depression, but does not affect concentration.

Keywords : Frequency, duration, understanding, tendency to depression, study concentration.

*Correspondence:

Amelia Daeng Matadjo, S.Psi., M.Psi. email: ameliapsikolog@unisma.ac.id
Villa Bukit Tidar Street No.506-507 Malang City, East Java, Indonesia.

PENDAHULUAN

Kejadian depresi tertinggi berada di wilayah Asia Tenggara sebanyak 86,94 (27%) dari 322 miliar individu. Di Indonesia sendiri angka kejadian depresi pada umur ≥ 15 tahun menunjukkan bahwa (6,1%) yang mengalami depresi.¹ Dalam Pangkalan Data Pondok Pesantren di laman web Kementerian Agama pada tahun 2020 menunjukkan jumlah santri yang ada di Indonesia paling banyak berada di usia < 17 tahun yaitu 5.836 orang.

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik.² Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja mulai menentukan ingin jati diri yang bagaimana serta ingin melanjutkan pendidikan seperti apa untuk masa depannya.³

Kehidupan santri yang tinggal di pondok pesantren di usia remaja tidak selalu semua berjalan dengan lancar. Perubahan tempat tinggal dari rumah ke pondok pesantren dan berpisah dengan orang tua bukan hal yang mudah, santri harus bisa menyesuaikan diri dengan peraturan dan lingkungan yang ada di pondok pesantren. Mereka juga diharuskan bisa hidup mandiri dalam berbagai hal sampai pada kemandirian untuk belajar.⁴ Selain itu, penerapan *Full day School* di pondok pesantren menyebabkan semua kegiatan yang dilakukan oleh santri sangatlah banyak mulai dari sekolah di pagi hingga siang lalu dilanjutkan pengajian malam harinya.

Hal ini membuat santri kesulitan dalam menyesuaikan diri sehingga dapat mendorong timbulnya depresi (6,1%).⁵ Banyaknya aktifitas yang harus dikerjakan oleh santri di pondok pesantren membuat mereka juga mengalami penurunan konsentrasi belajar. Mereka merasa terbebani ketika mereka mengingat aktifitas apa yang akan mereka kerjakan setelah belajar.⁶

Membaca Al-Qur'an adalah rutinitas yang dilakukan santri di pondok pesantren. Membaca Al-Qur'an akan memberikan ketenangan, ketentraman, meningkatkan kemampuan konsentrasi, mengelola emosi dan mengatasi rasa takut.⁷ 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.⁸

Salah satu sekolah yang menerapkan sistem pendidikan pesantren adalah Pondok Pesantren Al-Hayatul Islamiyah Malang. Sekolah yang berada di Kota Malang tersebut membina ratusan santri dari berbagai macam daerah di seluruh pelosok Indonesia, dengan menerapkan pola asuh yang ketat

serta segala aktifitas dan rutinitas yang padat.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh frekuensi, durasi, dan pemahaman membaca Al-Qur'an terhadap kecenderungan depresi dan konsentrasi belajar santri pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain, Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* untuk melihat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Analisa data hasil penelitian menggunakan metode uji regresi logistik. Analisa regresi logistik ordinal merupakan suatu metode analisisstatistika yang menggambarkan hubungan antara variabel terikat yang memiliki dua kategori atau lebih dengan satu atau lebih variabel bebas.⁹ Penelitian ini dilakukandi pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah kota Malang selama 3 bulan berturut-turut mulai dari bulan September-November 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-Hayataul Islamiyah sebanyak 200 santri. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemilihan *sample* berdasar kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian. Kriteria inklusi yang digunakan pada penelitian ini adalah santri pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah jenjang MTs-MA atau sederajat, usia 12-19 tahun, dapat membaca Al-Qur'an, bersedia menjadi respon, dan mengikuti keseluruhan proses pengambilan data. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini adalah santri yang tidak lagi bersekolah atau jenjang sekolah Madrasah Ibtidaiyah sederajat dan tidak mengikuti keseluruhan proses penelitian.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada variabel terikat yaitu, kecenderungan depresi dan konsentrasi belajar, dan variabel bebas yaitu frekuensi, durasi, dan pemahaman membaca Al-Qur'an.

Definisi Operasional

Kecenderungan Depresi

Depresi merupakan salah satu gangguan perasaan (*mood*) yang ditandai dengan gejala utama berupa (1) kesedihan, (2) kehilangan minat, dan (3) kehilangan energi yang ditandai dengan cepat lelah, dan tambahan lainnya.¹⁰

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu objek dengan cara menyingkirkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan objek tersebut. Hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi, terutama seringkali dialami pada pelajaran yang tidak disukai atau pelajaran yang memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi.¹¹

Variabel Penelitian

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu tes *WoodWorth Questionner* (WWQ), tes Kraepelin, dan kuisioner frekuensi, durasi, dan pemahaman. Tes WWQ merupakan kuisioner yang berisi 75 pertanyaan dengan jawaban “ya” atau “tidak” untuk mengukur kecenderungan gangguan mental, salah satu nya adalah depresi. Total skor 0-120 adalah normal, skor 120-180 kecenderungan depresi, dan skor ≥ 181 adalah keadaan psikopatologi.

Tes kraepelin atau disebut juga dengan tes kecepatan (*speed test*) adalah tes psikologi untuk mengukur sikap kerja seseorang meliputi kecepatan, ketelitian, keajegan, dan ketahanan kerja. Pada penelitian ini konsentrasi belajar dinilai dari ketelitian dan ketahanan santri dalam mengerjakan tes kraepelin.

Kuisioner frekuensi, durasi, dan pemahaman merupakan kuisioner yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan kondisi santri ketika peneliti melakukan survei ke pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah.

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 berdasarkan jenis kelamin sebanyak 36 santri. (33,02%) adalah laki-laki dan sisanya adalah perempuan sebanyak 73 santri (66,9%). Untuk karakteristik usia, usia 13 tahun merupakan usia termuda, sejumlah 11 orang (10,1%) dan usia tertua adalah 20 tahun sebanyak 1 orang (0,9%). Sebagian besar berada di usia 14 tahun (31,2%), dan 15 tahun

(21,1%). Responden paling banyak di tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs) atau sederajat sebesar 62,4%.

Tabel 1

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	33
Perempuan	73	67
Total	109	100
Usia		
13	11	10.1
14	34	31.2
15	23	21.1
16	8	7.3
17	12	11.0
18	12	11.0
19	8	7.3
20	1	0.9
Total	109	100
Tingkat Pendidikan		
MTs-Sederajat	68	62.4
MA-Sederajat	41	37.6
Total	109	100

Sumber : Data Primer, 2023.

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

Hasil uji penelitian sebagaimana ditunjukkan pada **Tabel 2**. Sebanyak 98 santri (89,9%) membaca Al-Qur'an $\geq 2x$ /hari dan sisanya 11 santri (10,1%) membaca Al-Qur'an 1x/hari. hasil uji WWQ untuk mengukur kecenderungan depresi, santri yang membaca Al- Qur'an $\geq 2x$ /hari adalah 54 santri normal dan 44 santri kecenderungan depresi. Kemudian, 11 santri yang membaca Al-Qur'an 1x/hari adalah 7 santri normal dan 4 santri kecenderungan depresi. Sedangkan uji kraepelin untuk mengukur konsentrasi belajar menunjukkan santri yang mengaji $\geq 2x$ /hari sebanyak 59 santri memiliki ketelitian yang baik dan 61 santri memiliki ketahanan yang baik. Dan 11 santri yang membaca Al-Qur'an 1x/hari adalah 4 santri memiliki ketelitian yang baik dan 4 santri memiliki ketahanan yang baik.

Durasi atau lamanya membaca Al-Qur'an <15 menit adalah 12 santri (11%), 15-30 menit adalah 93 santri (85,3%) dan sisanya pada rentang durasi 40 menit sampai 1 jam atau lebih. hasil uji WWQ untuk mengukur kecenderungan depresi, 12 santri yang membaca Al-Qur'an <15 menit adalah 8 santri normal dan 4 santri kecenderungan depresi. Kemudian, 93 santri yang membaca Al-Qur'an 15-30 menit adalah 51 santri normal dan 42 santri kecenderungan depresi. Uji kraepelin untuk

mengukur konsentrasi belajar menunjukkan 12 santri yang mengaji <15 menit sebanyak 7 santri memiliki ketelitian belajar yang baik dan 6 santri memiliki ketahanan belajar yang baik. Dan 93santri yang membaca Al-Qur'an 15-30 menit adalah 54 santri dengan ketelitian yang baik dan 57 santri dengan ketahanan yang baik.

Pada tingkat pemahaman dalam membaca Al-Qur'an adalah 66 santri (60,6%) paham, 38 santri (34,9%) kurang paham makna bacaan Al-Qur'an, sisanya kurang paham dan sangat paham. Hasil uji WWQ untuk mengukur kecenderungan depresi, 66 santri yang paham makna Al-Qur'an adalah 29 santri normal dan 37 santri kecenderungan depresi. Dan 38 santri yang kurang paham makna Al-Qur'an adalah 29 santri normal dan 9 santri kecenderungan depresi. Uji kraepelin untuk mengukur konsentrasi belajar menunjukkan 66 santri yang paham makna Al-Qur'an sebanyak 40 santri memiliki ketelitian belajar yang baik dan 42 santri memiliki ketahanan belajar yang baik. Dan 38 santri yang kurang paham makna Al-Qur'an sebanyak 21 santri memiliki ketelitian belajar yang baik dan 20 santri memiliki ketahanan belajar yang baik.

Tabel 2

Karakteristik	n(%)	Konsentrasi Belajar				Kecenderungan Depresi	
		Ketelitian		Ketahanan		Normal	Kecenderungan
Frekuensi		Tidak Teliti	Teliti	Tidak Tahan	Tahan		
1x/hari	11 (10,1%)	7	4	7	4	7	4
≥2x/hari	98 (89,9%)	39	59	37	61	54	44
Durasi							
<15 menit	12 (11%)	5	7	6	6	8	4
15-30 menit	93 (85,3%)	39	54	36	57	51	42
40-50 menit	3 (2,8%)	2	1	1	2	2	1
≥1 jam	1 (0,9%)	0	1	1	0	0	1
Pemahaman							
Kurang sekali	4 (3,7%)	2	2	2	2	3	1
Kurang	38 (34,9%)	17	21	18	20	29	9
Paham	66 (60,6%)	26	40	24	42	29	37
Sangat paham	1 (0,9%)	1	0	0	1	0	1

Sumber : Data Primer, 2023

Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecenderungan Depresi

Dalam hal menilai pengaruh frekuensi, durasi, dan pemahaman membaca Al-Qur'an terhadap kecenderungan depresi 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 0,482; 0,425 dan 0,005. Maka dapat disimpulkan frekuensi dan durasi membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap

kecenderungan depresi karena signifikansi $\geq 0,05$. Sedangkan pemahaman membaca Al-Qur'an berpengaruh terhadap kecenderungan depresi dengan signifikansi $\leq 0,05$.

Tabel 3

Model	Uji regresi logistik	
	B	Sig.
Frekuensi	-0,570	0,482
Durasi	0,419	0,425
Pemahaman	1,309	0,005

Sumber : Data Primer, 2023

Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Konsentrasi Belajar

Dalam hal menilai pengaruh frekuensi, durasi, dan pemahaman membaca Al-Qur'an terhadap konsentrasi belajar pada santri, peneliti menggunakan analisa statistik regresi logistik. **Tabel 4** menunjukkan hasil uji regresi logistik dimana nilai sig-t frekuensi adalah 0,111 (ketelitian) dan 0,153 (ketahanan), nilai sig-t durasi adalah 0,775 (ketelitian) dan 0,837 (ketahanan), nilai sig-t pemahaman adalah 0,498 (ketelitian) dan 0,392 (ketahanan).

Maka dapat disimpulkan frekuensi, durasi, dan pemahaman membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar pada santri pondok Al-Hayatul Islamiyah.

Tabel 4

Model	Uji regresi logistik	
	Sig.	
	Ketelitian	Ketahanan
Frekuensi	0,111	0,153
Durasi	0,775	0,837
Pemahaman	0,498	0,392

PEMBAHASAN

Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Kecenderungan Depresi

Frekuensi dan durasi membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap kecenderungan depresi pada santri pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah, sedangkan pemahaman membaca Al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap kecenderungan depresi pada santri pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah (Tabel 3).

Hasil penelitian ini, frekuensi dan durasi membaca Al-Qur'an tidak sejalandengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi, Fifa, dan Mahfur tahun 2006 tentang korelasi antara keseringan membaca Al-Qur'an dan penurunan kecemasan, hasilnya menunjukkan bahwa orang yang sering membaca Al-Qur'an mengalami penurunan kecemasan.¹² Peneliti berasumsi bahwa santri belum sepenuhnya memahami pertanyaan yang ada pada tes WWQ yang berisi 75 pertanyaan sehingga hasil yang didapatkan tidak signifikan.

Hasil penelitian di atas yaitu pemahaman membaca Al-Qur'an mempengaruhi kecenderungan depresi sejalan dengan penelitian Julianto dan Subandi pada tahun 2014 yang menunjukkan bahwa membaca surah Al-fatihah refrektif intuitif dapat mengubah persepsi subjek terhadap permasalahan dalam hidupnya.¹³ Subjek eksperimen mengalami penurunan depresi dan peningkatan imunitas secara signifikan. Perubahan tersebut tidak dapat dipisahkan dari rasa tenang setelah membaca Al-Quran. Hasil penelitian ini 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.¹⁴ Hal ini juga sesuai dengan teori bahwa membaca Al-Qur'an dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dimana fungsi endorfin yaitu memberikan efek tenang sehingga dapat mengalihkan perasaan cemas dan tegang.¹⁵ Teori-teori manfaat membaca Al-Qur'an diperkuat dengan penelitian Fadhillah tahun 2016 yang membuktikan bahwa membaca Al-Qur'an berpengaruh terhadap peningkatan stabilitas emosi siswa kelas XI.¹⁶

Membaca Al-Qur'an secara religiopsikoneuroimunologi memberikan efek menenangkan pada fisik dan psikis, sebab membaca Al-Qur'an dapat menstimulasi hormon endorfin. Sinyal ayat-ayat Al-Qur'an dari indera mata berjalan menuju otak lalu menuju talamus dan disalurkan ke neokorteks. Menurut Eni Purwanti nilai-nilai moral dan makna kehidupan yang terkandung dalam bacaan Al-Qur'an akan masuk dalam neokorteks.¹⁷ Neokorteks merupakan salah satu bagian otak yang

terletak di pelipis lobus temporalis yang bertanggungjawab untuk hal-hal spiritual. Ketika nilai-nilai itu masuk maka akan muncul kecerdasan eksistensial/spiritual. Kecerdasan ini menjadi landasan adanya *God Spot* (Titik Tuhan) pada manusia.¹⁸

Kemudian sinyal disalurkan menuju hipokampus, hipokampus merupakan tempat penyimpanan ingatan termasuk pesan agama. Setelah itu pesan akan disampaikan ke amigdala, ketika di amigdala reaksi emosional dimaknai positif, amigdala mengirimkan sinyal menuju hipotalamus untuk melepaskan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang dapat menstimulasi kelenjar pituitari untuk mensekresikan endorfin.¹⁹

Apabila santri yang paham makna ayat Al-Qur'an jika sakit dan menerima pesan agama dan menyimpannya dalam hipokampus, maka pesan itu akan diartikan positif. Kemudian amigdala yang akan menentukan jenis emosi positifnya, yaitu ketenangan, kesabaran, dan optimis. Hasil analisa data didapatkan santri yang paham makna Al-Qur'an lebih banyak mengalami kecenderungan depresi dengan jumlah 37 santri dibandingkan santri yang normal yaitu 29 santri. Peneliti berasumsi disebabkan faktor usia santri yang sebagian besar berusia 13-15 tahun sehingga mereka belum dapat memahami dengan baik setiap pertanyaan yang ada pada kuesioner WWQ.

Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Konsentrasi Belajar

Intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar santri pondok pesantren Al-Hayatul Islamiyah (Tabel 4). Terdapat beberapa faktor yang diduga menjadi alasan intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh pada konsentrasi belajar santri dalam penelitian ini. Pertama, kondisi fisik atau kondisi biologis santri. Dengan kondisi fisik yang baik, maka akan diharapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi santri. Namun, jadwal yang padat dan banyaknya aktifitas yang harus dikerjakan santri di pondok pesantren membuat mereka kurang istirahat sehingga santri mengerjakan tes krapelin tidak maksimal.

Kedua, kurangnya minat santri untuk mengerjakan tes krapelin. Tes krapelin adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar dengan merepresentasikan 2 faktor, yaitu ketelitian dan ketahanan. Dalam mengerjakan tes krapelin santri diberi batasan waktu dan aturan untuk menghitung angka secara cepat. Santri yang tidak menyukai ilmu menghitung (matematika) diduga mengalami kesulitan sehingga mereka tidak teliti dan tidak fokus dengan tes yang diberikan.

Ketiga, lingkungan sekitar santri yang dapat mengganggu kenyamanan dalam mengerjakan tes. Diduga karena suara bising santri lainnya yang sudah selesai mengerjakan tes sehingga mengganggu santri lain yang belum selesai.

Kesimpulan

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

1. Frekuensi dan durasi membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap kecenderungan depresi santri Al-Hayatul Islamiyah. Sedangkan pemahaman membaca Al-Qur'an berpengaruh terhadap kecenderungan depresi. Hal ini disebabkan santri yang paham makna ayat Al-Qur'an ketika sedang sakit menerima pesan-pesan agama dan menyimpannya dalam hipokampus, maka pesan itu akan diartikan emosi positif yaitu ketenangan, kesabaran dan optimis.
2. Intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar pada santri Al-Hayatul Islamiyah. Hal ini disebabkan adanya beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu kondisi fisik dan kurangnya minat mengerjakan. Sedangkan faktor eksternal nya adalah lingkungan yang tidak nyaman.

Saran

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

- Perlunya penilaian indikator intensitas membaca Al-Qur'an yang lebih lengkap guna mendapatkan data yang mendukung efektifitas dari manfaat membaca Al-Qur'an .
- Sampel penelitian didapatkan lebih dari satu tempat penelitian dan jumlah responden yang lebih banyak sehingga peneliti mendapatkan data dan hasil penelitian yang lebih variatif.
- Sebaiknya penelitian berikutnya dilakukan dengan metode wawancara karena mungkin dalam pengisian kuisioner terdapat ketidakjujuran dari responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

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/data-publish/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. *JurnalBidan "Midwife Journal"* Volume. 2018 Jul;4(02).
6. Hosmer DW. Model-building strategies and methods for logistic regression. *Applied logistic regression*. 1989.
7. 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.
8. 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. *HealthCare: Jurnal Kesehatan*. 2019 Jun 30;8(1):49-53.
9. Fadhilah 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).
10. Azmi N. Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*. 2015;2(1):36-46.

11. 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).
12. Marliany. Psikologi umum. Jakarta: GP Press Group. 2010.
13. 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.
14. Thalib T. Pengalaman Spiritual dalam Pandangan Neuropsikologi (Doctoral dissertation, Tesis. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta).
15. Muslim M. Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis. 2020;23(2):192-201.
16. Maryam S. Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. Jurnal konseling andi matappa. 2017 Aug;1(2):101-7.
17. 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).
18. Khasanah SM, Mamnuah M. Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. 2021 Mar 17;4(1):107-16.
19. Azis W, Nooryanto M, Andarini S. Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. Jurnal Kedokteran Brawijaya. 2015 Feb 13;28(3):213-6.
20. Purwanti, Eni. Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al-Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Buletin psikologi. 2010;18(1):60-50.
21. Anira, P. Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an Sebagai Terapi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. 2020 Jun 30;8(1):49-53.
22. Astuti, A. K., & Rusmawati, D. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di Tengah Pandemi Covid-19. Jurnal Empati, 2021;10(5), 328–333.
23. Mar'ati, P., dan Chaer, Z. Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an Sebagai Terapi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. 2021 Jan 30;18(1):22-34.
24. Haryanto, Wahyuningsih, Siti Nandiroh. Sistem Deteksi Gangguan Depresi pada Anak-Anak dan Remaja. Jurnal Ilmiah Teknik Industri, 2015 Des 10. Vol. 14, No. 2.
25. Aviana, R., & Hidayah, F. Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang. 2015;3(1),30–33.
26. Asiah M, Matadjo A.D., Zainul F. Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stabilitas Emosi Dan Kecenderungan Stres. Jurnal Kedokteran Komunitas, 2022;10(2):1-8.