



**Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap  
Kecenderungan Depresi dan Konsentrasi Belajar  
Pada Santri PP. Al-Hayatul Islamiyah**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan**

**Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

**Chusnul Kotimah**

**21601101111**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM MALANG**

**2023**

## ABSTRAK

**Pendahuluan :** Data dari Kemenkes (2018) menunjukkan depresi di Indonesia terjadi pada usia remaja  $\geq 15$  tahun sebesar 6,1%. Problematika santri yang tinggal di pondok pesantren di usia remaja adalah adaptasi lingkungan pondok, hidup mandiri, dan jadwal yang padat menyebabkan santri kurang istirahat sehingga santri dapat mengalami berbagai gangguan depresi dan konsentrasi belajar. 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 pada santri.

**Metode :** Jenis penelitian *observasional analitik*, dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 109 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner, tes WWQ, dan tes kraepelin.

**Hasil :** Hasil uji regresi logistik sebesar (89,9%) 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  $\geq 0,05$  (0,482; 0,111; 0,153). Signifikansi durasi membaca Al-Qur'an  $\geq 0,05$  (0,425; 0,775; 0,837). Pemahaman membaca Al-Qur'an  $\leq 0,05$  (0,005). Signifikansi pemahaman membaca Al-Qur'an  $\geq 0,05$  (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.

## ABSTRACT

**Background :**Data from the Ministry of Health (2018) shows depression in Indonesia occurs in adolescents  $\geq 15$  years of 6.1%. The problems of students who live in Islamic boarding schools when they are teenagers are adaptation to the boarding school environment, independent living, and busy schedules causing students to lack rest so that students can experience various depression and concentration disorders in learning. 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 reading comprehension of the Qur'an on the tendency to depression and concentration in studying in students.

**Method :**Types of research *analytic observational*, with approach *cross sectional*. Sampling technique with *purposive sampling*, with a total of 109 respondents. Measuring tools used in this study were questionnaires, WWQ tests, and Kraeplin tests.

**Results:** The results of the logistic regression test were (89.9%) reading the Qur'an  $\geq 2x/day$ , (85.3%) students reading the Qur'an for 15-30 minutes and (60.6%) students understanding the meaning of the verses of the Qur'an. The significance of the frequency of reading the Qur'an  $\geq 0.05$  (0.482; 0.111; 0.153). Significance of the duration of reading the Qur'an  $\geq 0.05$  (0.425; 0.775; 0.837). Comprehension of reading the Qur'an  $\leq 0.05$  (0.005). Significance of reading comprehension of the Qur'an  $\geq 0.05$  (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

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1.LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (dalam Sari dan Nurdin, 2015). 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 (Hurlock, dalam Enardi 2023).

*Global Health Data Exchange* (GHDx) tahun 2019 melaporkan bahwa jumlah penderita depresi ±280 juta jiwa atau 3,8% populasi dunia. Kejadian depresi tertinggi berada di wilayah Asia Tenggara sebanyak 86,94 (27%) dari 322 miliar individu. Indonesia sendiri berada di urutan ke lima dengan angka kejadian depresi sebesar (3,7%) menurut WHO (2017). Di Indonesia sendiri angka kejadian depresi pada umur  $\geq 15$  tahun menunjukkan bahwa (6,1%) yang mengalami depresi, dengan kejadian lebih tinggi terjadi di provinsi Sulawesi Tengah sebesar (12,3%) (Kemenkes RI, 2018).

Kultur budaya di Indonesia sangat beragam terutama pada lingkungan pendidikannya. Dengan mayoritas penganut agama islam, ditambah merupakan negara muslim terbesar di dunia,

Indonesia memiliki sekolah *boarding* islami atau yang dikenal dengan Pondok Pesantren (Ponpes). Menurut Hasan (2020) pesantren merupakan sebuah tempat menimba atau belajar ilmu agama yang diajari oleh seorang guru atau yang biasa dipanggil kiai atau ustad, guna untuk menjunjung tinggi dan melestarikan budaya dan tatanan kehidupan Islam dalam proses penanaman pendidikan terhadap seseorang yang tinggal di pesantren (santri). Lingkungan pondok pesantren memiliki peran yang besar terhadap perkembangan serta pendidikan santri.

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. Kehidupan santri yang tinggal di pondok pesantren di usia remaja tidak selalu semua berjalan dengan lancar. Setiap santri yang ada pasti memiliki sifat dan latar belakang yang berbeda-beda, baik ekonomi, bahasa, kebiasaan, dan asal daerah. 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 hal makan, minum, mencuci pakaian sampai pada kemandirian untuk belajar (Syamsul dkk., 2018). Bagi santri yang sebelumnya berasal dari sekolah keagamaan atau sudah pernah tinggal di pondok pesantren tidaklah mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kemandirian yang ditekankan oleh pondok pesantren. Akan tetapi mereka dengan latar belakang dari sekolah umum atau swasta, maka akan mengalami masalah sehingga perlu mendapat bimbingan lebih dari pengasuh pondok pesantren. Kesulitan santri dalam menyesuaikan diri dapat mendorong timbulnya stres terus menerus dan depresi (Nazaruddin, 2018).

Dalam buku *Synopsis Of Psichiatri* dikatakan bahwa depresi adalah gangguan perasaan (*mood*) yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam dan

berkelanjutan sehingga hilangnya kegairahan hidup. Berawal dari stres yang tidak diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Depresi merupakan penyebab terbesar dari beban penyakit di antara individu pada usia awal (WHO, 2016). Menurut WHO, depresi merupakan penyebab utama dari penyakit dan kecacatan yang terjadi pada remaja, serta tindakan bunuh diri sebagai penyebab ketiga kematian terbesar (WHO, 2014). Kejadian depresi tertinggi berada di wilayah Asia Tenggara sebanyak 86,94 (27%) dari 322 miliar individu. Indonesia sendiri berada di urutan ke lima dengan angka kejadian depresi sebesar (3,7%) menurut WHO (2017).

Penelitian oleh Hakiqi tahun 2013 melaporkan bahwa remaja yang tinggal di pondok pesantren memiliki tingkat depresi berat lebih banyak di banding dengan remaja yang tinggal di rumah. Hal ini disebabkan aturan dan norma yang ada di pondok pesantren membuat santri mengalami tekanan secara psikologis, akibat adanya ketidaksesuaian norma yang berlaku sebelumnya di keluarga yang mengakibatkan ketidakmampuan mengatasi kehidupannya. Selain itu, kegiatan yang padat di dalam pondok pesantren menjadi tekanan yang membuat santri tidak berdaya. Wahab *et al.* (2013) menyebutkan tingkat depresi yang tinggi sebesar 39,7%, kecemasan 67,1% dan stress 44,9% pada siswa di *boarding school* yang disebabkan oleh pemicu stress terkait akademis, interpersonal, intrapersonal, guru, pembelajaran dan kelas sosial. 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.

Banyaknya aktifitas yang harus dikerjakan oleh santri di pondok pesantren membuat mereka mengalami penurunan konsentrasi belajar. Mereka merasa terbebani ketika mereka mengingat aktifitas apa yang akan mereka kerjakan setelah belajar (Astuti dan Rusmawati,



2021). Studi pendahuluan dilakukan oleh Muhamad Taufiq Ishmat tahun 2023 di Pondok Pesantren Muhibuddin Kabupaten Tulungagung. Dari pengamatan yang dilakukan bahwasannya sebagian dari santri tidak dapat berkonsentrasi dengan baik selama kegiatan belajar mengajar disebabkan jadwal yang padat dan kurangnya waktu istirahat. Selain itu juga karena kurang berminatnya santri terhadap mata pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan (bising, cuaca buruk, dll), atau masalah-masalah kesehatan (jiwa dan raga) yang lemah.

Membaca Al-Qur'an adalah kebiasaan dari remaja yang belajar di sekolah yang menerapkan sistem *boarding school* salah satunya adalah pondok pesantren. Hal tersebut menjadi kebiasaan karena aturan yang diterapkan, pola asuh dan lingkungan sekolah menjadikan tiap-tiap santri di pondok pesantren untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai pegangan hidup. Membaca Al-Qur'an akan memberikan ketenangan, ketentraman, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan hati, mengendalikan emosi, mengelola emosi dan mengatasi rasa takut (Alwin, 2020). Hal ini telah dijelaskan dalam Al-Qur'an Karim pada surat Ar-Ro'd ayat 28 yang menjelaskan: "Yaitu orang-orang yang beriman, dan hati mereka tenteram dengan dzikir pada Allah, ingatlah dengan dzikir pada Allah itu, maka hati pun akan merasa tenteram".

Membaca Al-Qur'an dalam buku "99 Fenomena Menakjubkan Dalam Al-Qur'an" menyatakan bahwa memang benar Al-Qur'an adalah Syifa' (Penawar), hal tersebut berpijak pada sebuah penelitian di Florida yang membuktikan, terjadi perubahan fisiologis yang besar, baik bagi orang yang bisa berbahasa arab atau yang tidak setelah mendengar bacaan Al-Qur'an. Perubahan itu adalah penurunan depresi, kesedihan, penyakit, bahkan perolehan ketenangan. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa Al-Qur'an berpengaruh hingga 97% dalam

memberikan ketenangan dan penyembuhan penyakit (Hidayat, 2018). Dalam penelitian Sussiyanti fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang yang berjudul pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kecerdasan spiritual santri di pondok pesantren tahafidzul Qur'an Purwoyoso Ngaliyan Semarang terhadap 61 responden memberikan hasil ada pengaruh positif yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kecerdasan spiritual santri di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Ngaliyan Semarang.

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 menjadi latar belakang peneliti mengajukan proposal penelitian dengan mengambil judul "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecenderungan Depresi dan Konsentrasi Belajar Pada Santri PP. Al-Hayatul Islamiyah".

### **1.1. Rumusan Masalah**

1. Apakah intensitas membaca Al-Qur'an berpengaruh terhadap kecenderungan depresi pada santri PP. Al-Hayatul Islamiyah?
2. Apakah intensitas membaca Al-Qur'an berpengaruh terhadap konsentrasi belajar santri PP. Al-Hayatul Islamiyah?

### **1.2. Tujuan**

1. Mengetahui pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kecenderungan depresi pada santri PP. Al-Hayatul Islamiyah.



2. Mengetahui pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an terhadap konsentrasi belajar santri PP. Al-Hayatul Islamiyah.

### 1.3. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Memberikan landasan ilmiah untuk mengetahui pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kecenderungan depresi dan konsentrasi belajar santri PP. Alhayatul-Islamiyah.

2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan salah satu dasar tindakan penanggulangan kecenderungan depresi dan konsentrasi belajar santri PP. Alhayatul-Islamiyah.



## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1. Kesimpulan

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

1. Frekuensi dan durasi membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap kecenderungan stres pada santri Al-Hayatul Islamiyah. Namun, pemahaman membaca Al-Qur'an berpengaruh terhadap kecenderungan stres pada santri Al-Hayatul Islamiyah
2. Intensitas membaca Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar pada santri Al-Hayatul Islamiyah

#### 7.2. Saran

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

1. Perlunya penilaian indikator intensitas membaca Al-Qur'an yang lebih lengkap guna dapat mendukung efektifitas dari manfaat membaca Al-Qur'an.
2. Sampel penelitian didapatkan lebih dari satu tempat dan jumlah yang lebih banyak sehingga mendukung untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih variatif sebagai perbandingan.
3. Pondok Pesantren perlu melakukan *scrinning* kesehatan mental santri dan edukasi tentang kesehatan secara rutin kepada santri.



## DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Zainal. (2017). Meningkatkan Keterampilan Membaca Siswa Kelas XI

IPA~6 Melalui Metode SQ3R SMA Negeri 1 Bontonompo, kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa. *Jurnal Nalar Pendidikan*, Vol 5. No. 7.

Al-Kaheel, A.D. 2016. Lantunan Al Qur'an untuk penyembuhan. Yogyakarta:

Pustaka Pesantren.

Anira, P. 2020. Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an Sebagai Terapi.

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

Anosike, C., Isah, A., & Igboeli, N. U. (2020). Development and Validation of a

Questionnaire for Evaluating Knowledge of Risk Factors for Teen Depression Among Health Care Trainees of a Nigerian University. *Asia-Pacific Psychiatry*, 12(3).

<https://doi.org/10.1111/appy.12391>

Anshari Nasution, Ahmad. 2012. Fonetik dan Fonologi Al-Quran. Jakarta: Amzah.

Astuti, A. K., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosional

dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Empati*, 10(5), 328–333.

Attamimi, F., & Riduawan, A. 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

Skeptisme Profesional Auditor. *Jurnal Ilmu & Riset Akuntansi*, Vol. 4 No. 7, Hal. 1-22.

DEPKES. RI. 2000. Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa

III(PPDGJ-III). Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes RI.

Enardi, N.R., 2023. *Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Problematic*

*Internet Use Pada Remaja di Kota Padang*. Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Komputer Indonesia Bandung.

Fadhillah, H., 2016. Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Kestabilan Emosi

Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan  
Konseling*, 5(8).

Fitriyani, R. 2014. Pengaruh penggunaan teknologi informasi, keahlian Pemakaian

dan intensitas Pemakaian terhadap Kualitas Informasi Akuntansi. Skripsi, Universitas  
Bengkulu, Bengkulu.

Hakiqi SA. 2013. Perbedaan Tingkat Depresi Remaja Madrasah Aliyah Al-Qodiri

Yang Tinggal Di Rumah Dan Di Pondok Pesantren Al-Qodiri Kecamatan. Jember: Skripsi  
Universitas Jember.

Hasan, Moch Zainal Arifin, 2020. Implementasi Pemikiran Az-Zarnuji Tentang

Akhlahk Peserta Didik di Pondok Pesantren Futuhiyyah 1, Lampung Utara. Tesis Program  
Pascasarjana UIN Raden Intan Lampung.

Hidayat, Adi. 2018. Muslim Zaman Now 30 Hari Hafal Al-qur'an. Bekasi: Institut

Quantum Akhyar.

Hidayat, Wahyu. 2018. "Intensitas Membaca Al Qur'an dan Pengaruhnya Terhadap

Perilaku Sosial Remaja di Kelurahan Mijen Kota Semarang." Universitas Islam Negeri  
Walisongo Semarang.

Julianto, V. and Subandi, S., 2015. Membaca Al Fatimah reflektif intuitif untuk

menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1), pp.34-46.

Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA., 2010. Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri

Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis. Tangerang : Bina Rupa Aksara pp.1-8.

Kompri. 2017. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar. Yogyakarta: Media

Akademi.

Marsasina, A, Fitrikasari, A 2016, Gambaran dan Hubungan Tingkat Depresi

dengan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas (Studi  
deskriptif Analitik di Puskesmas Halmahera

Maulida, A. (2012). Gambaran Tingkat Depresi pada Mahasiswa Program Sarjana

yang Melakukan Konseling di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia. Skripsi.  
Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Sarjana.

Mayasari.,W.T.2013.Gambaran Umum Depresi. Denpasar. Diambil dari:



Nazaruddin, N.A. 2018. Tingkat Depresi Pada Santri Di Pondok Pesantren X Bogor: Peran Faktor Jenis Kelamin, Usia Dan Kelas. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.

Pradika, F.M. 2014. "Hubungan antara Intensitas Membaca Ayat Suci Al-Qur'an

dengan Kepercayaan Diri pada Mentor Kegiatan Mentoring Universitas Muhammadiyah Surakarta." Skripsi. Dalam [http:// eprints.ums.ac.id](http://eprints.ums.ac.id), diakses pada tanggal 10 Oktober 2016 pukul 10.03 WIB.

Sari, D., & Nurdin, A. E., 2015. Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore

Primer Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, 4 (2).

Setiani, Ani & Donni Juni Priansa. 2015. Manajemen Peserta Didik dan Model Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.

Sriwiyata. 2021. Dampak Intensitas Penggunaan Handphone Pada Anak Sekolah

Dasar di Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, 5(3).

Suciati. (2015). Psikologi Komunikasi: Sebuah Tinjauan Teoritis dan Perspektif

Islam. Yogyakarta: Buku Litera.

Syamsul, S., Widyastuti., & Nurdin, M.N.H. 2018. Motif persahabatan dan kesepian

pada santri. Jurnal Psikologi Talenta, 3(2), 52-63.





Syaputra, A. 2020. Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecerdasan

Emosional Mahasiswa Fakultas Ushuludin Abad Dan Dakwah (FUAD) IAIN Bengkulu.

IAIN Bengkulu: Fakultas Ushuludin Abad dan Dakwah.

Wahab S, *etal.* 2013. *Stressors in Secondary Boarding School Students: Association*

*with Stress, Anxiety and Depressive Symptoms. Asia-Pacific Psychiatry* ISSN1758-5864.

WHO. 2014. *Depression top cause of illness in world's teens, World Health*

*Organisation reports.*

WHO. 2016. *Maternal, newborn, child and adolescent health.*

[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/mental\\_health/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/en/)

Yasir, M., Jamaruddin, A. 2016. Studi Al-Qur'an, *Journal of Chemical Information*

*and Modeling.*

Yuniastuti. 2013. Evaluasi Terapi Obat Antidepresan pada Pasien Depresi di

Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta Tahun 2011-2012. Naskah publikasi. Surakarta:

Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.