



PENURUNAN KECEMASAN PADA ANAK SEKOLAH DENGAN MEMBACA ALQURAN SELAMA PANDEMIC COVID 19

Firdaus*, Andini Hardiningrum, Siti Nurjannah

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Smea No.57,
Wonokromo, Kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia 60243

*firdaus@unusa.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan semua fasilitas mati atau ditutup sementara, termasuk kegiatan belajar mengajar. Dampak negatif bagi anak sekolah saat kembali ke sekolah disibukkan dengan ketakutan, kecemasan dan kecanggungan adaptasi sosial dengan teman sebayanya. Selain itu, kecemasan akademik yang akan dihadapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh membaca Alquran terhadap penurunan kecemasan pada anak sekolah saat terjadi pandemi COVID-19 di TPQ Baitul Karim. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimental untuk anak sekolah. Populasi penelitian ini adalah 103 anak sekolah dengan jumlah sampel 82 anak. Pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan metode *Random Sampling*. Analisis lebih lanjut menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test. dengan signifikansi = 0,05. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah membaca Alquran, variabel terikatnya adalah penurunan kecemasan. Hasil pre intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar dari 74 (90,2%) anak mengalami kecemasan. Sedangkan post intervensi menunjukkan bahwa hampir seluruh 78 (95,1) anak mengalami penurunan kecemasan. Hasil analisis *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh $p = 0,000$ dimana $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh membaca Alquran terhadap penurunan kecemasan pada anak sekolah saat pandemi covid 19.

Kata kunci: alquran; khawatir

REDUCTION OF ANXIES IN SCHOOL CHILDREN BY READING THE ALQURAN DURING THE COVID 19 PANDEMIC

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has caused all facilities to die or have been temporarily closed, including teaching and learning activities. The negative impact on schoolchildren when they return to school is preoccupied with fear, anxiety, and social adaptation awkwardness with their peers. Also, the academic anxiety that will be faced. The purpose of this study is to analyze the effect of reading the Koran on reducing anxiety in school children during the COVID-19 pandemic at Baitul Karim TPQ. This type of research uses a pre-experimental research design for school children. The population of this study was 103 school children, with a sample size of 82 children. Sampling used probability sampling techniques with the Random Sampling method. The further analysis used the Wilcoxon Sign Rank Test. with significance = 0.05. The independent variable in this study is reading the Alquran, the dependent variable is decreased anxiety. The results of pre-intervention showed that most of the 74 (90.2%) children experienced anxiety-5 times a day. Meanwhile, post-intervention showed that almost all 78 (95.1) children had decreased anxiety. The results of the Wilcoxon Sign Rank Test analysis and obtained $p = 0,000$ where $\alpha = 0.05$, So it can be concluded that there is an effect of reading the Alquran on reducing anxiety in school children during the COVID-19 pandemic

Keywords: alquran; anxiety

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan virus corona sebagai pandemi pada hari Rabu (11/3/2020). Hal ini membuat pemerintah dan masyarakat makin waspada dengan penyebaran virus corona. Kebijakan pemberlakuan Lock down sebagai antisipasi penyebaran corona virus covid 19, berakibat siswa dan sekolah di seluruh dunia harus beradaptasi dan beralih menggunakan metode belajar di rumah. Dampak negatif pada anak sekolah pada saat mereka kembali ke sekolah prasaan takut, cemas dan kecanggungan beradaptasi sosial dengan temannya. Anak dalam melakukan interaksi sosial, ia harus menghargai hak orang lain maupun menciptakan suatu relasi yang sehat dengan orang lain. Mengembangkan persahabatan dan berperan aktif dalam kegiatan sosial. Ketidak mampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial akibatnya ia tidak mengalami kebahagiaan kadang kadang mereka karena masalah dengan pribadi yang terlalu lamanya lockdown pada saat pandemik. Sering orang tua membiarkan anaknya di luar kebosannya sehingga anak banyak menghabiskan dirumah dengan bermain gugjed. Dampak kecemasan berakibat anaknya menolak berintraksi sosial. Sedangkan menurut Barlow (Oltmanns & Emery, 2013).

Kecemasan pada individu akan melibatkan sebuah reaksi emosional yang berlebihan secara umum dan menyebar sehingga tidak proporsional dengan ancaman dari lingkungannya Dalam sebuah survei yang dilakukan Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) 2020 terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 48 persen responden merasa cemas adanya pandemi covid 19 . Kecemasan di saat pandemi juga akan bisa berkepanjangan setelah pandemi. Dampak negatif dari pandemi covid 19 adalah Kecemasan sosial yang dialami siswa saat akan kembali masuk sekolah. Salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi masalah kecemasan. Menurut penelitian Muthahharah (2017), menyebutkan bahwa lantunan ayat suci Al-Qur'an lebih baik jika didengarkan dan lebih efektif manfaatnya daripada musik klasik. Membaca Alquran adalah sebaik-baik penawar hati dan penentram jiwa bagi orang yang membacanya, karena di dalamnya mengandung perintah dan hukum-hukum Allah, serta mengajak kita untuk beribadah kepada-Nya . sebagaimana firman Allah: *Dan kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (Qs: Al-isra': 82).*

Dr. Ahmad Alqadi, ia adalah direktur ulama *Islamic Medicine For Education and Research* yang berpusat di Amerika Serikat serta seorang konsultan ahli di sebuah klinik Panama City, Florida (Nurleila, 2014). Setelah melakukan beberapa eksperimen, maka diketahui bahwa sekitar 97% responden, baik muslim maupun non-muslim, baik yang mengerti bahasa Arab maupun tidak, mengalami beberapa perubahan fisiologis setelah membaca Alquran. Perubahan itu menunjukkan terjadinya tingkat ketegangan urat saraf reflektif dalam tubuh. Selain itu, hal yang tak kalah penting diketahui adalah kondisi stres sangat berpotensi menurunkan imunitas (daya kekebalan) tubuh seseorang. Stres kemungkinan dapat disebabkan oleh sekresi kortisol atau zat lain sebagai reaksi antara sistem saraf dan sistem kelenjar endokrin. Oleh sebab itu, jika Alquran dapat mempengaruhi saraf sehingga bisa menjadi rileks, maka hal itu juga menjadi pertanda bahwa efek relaksasi Alquran dapat mengaktifkan kembali fungsi daya tahan tubuh yang berperan besar dalam melawan penyakit atau membantu proses penyembuhan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh membaca Alquran terhadap penurunan kecemasan saat pandemi covid 19 .

METODE

Jenis penelitian ini *pra-eksperimental* yaitu suatu metode penelitian yang mengungkapkan Efek Tartil Alquran Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Pandemi Covid- 19 Pada Anak

Sekolah. Populasi penelitian ini sebesar 103 anak sekolah, besar sampel sebesar 82 anak. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability Sampling* dengan metode *rundom Sampling* Analisis lebih lanjut menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Membaca Alquran variable dependen yaitu penurunan kecemasan. Cara pengumpulan data ini di TPQ dan pada anak sekolah(SD dan SMP) diawali dengan *pre* intervensi dengan memberikan kuisisioner, ada 20n item pertanyaan, pertanyaan di buat dengan modifikasi pertanyaan skala kecemasan *Screen For Child Anxiety Related Disorders (SCARED)* (Briggs,2 2012) terdiri dari 20, skor total > 15 dapat mengindikasikan adanya cemas, skor 14-7 cukup cemas , kurang 7 tidak cemas selanjutnya diberi perlakuan membaca Alquran selama 5 *post* intervensi. Memaca Alquran dilakukan 7 hari berturut turut yang di semak oleh ustadzah. Kuisisioner kecemasan pada anak dilakukan dengan cara membandingkan perubahan-perubahan yang terjadi atau *skor pre* intervensi dan *post* intervensi

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=82)

Karakteristik	f	%
Pendidikan		
SD	54	66,9
SMP	28	33,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	41,5
Perempuan	48	58,5

Tabel 2.
Karakteristik Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Membaca Alquran

Kecemasan	f	%
Tidak Cemas	0	0
Cukup cemas	8	9,8
Cemas	74	90,2

Tabel 3.
Karakteristik Kecemasan Responden Sesudah Diberikan Membaca Alquran

Kecemasan	f	%
Tidak cemas	78	95,1
Cukup cemas	4	4,9
Cemas	0	0

Tabel 4.
Karakteristik Pengaruh Responden Sebelum dan Sesudah Membaca Alquran

Membaca Alquran	Cemas						Jumlah	
	Tidak cemas		Cukup		cemas		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%
Pre intervensi	0	0	6	9,8	74	90,2	82	100
Post intervensi	78	95,1	4	4,9	0	0	82	100

Hasil *Wilcoxon Sign Rank Test* $p = 0,000$

Berdasarkan tabel 4, responden menunjukkan bahwa sebagian besar 74(90,2%) anak yang mengalami *cemas* kemudian setelah membaca Alquran 78 (95,1%) anak *tidak cemas*. Untuk mengetahui pengaruh membaca Alquran terhadap penurunan kecemasan pada anak sekolah, maka digunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dan didapatkan $\rho = 0,000$ dimana $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh membaca Alquran terhadap penurunan kecemasan pada anak sekolah saat pandemic covid 19.

PEMBAHASAN

Identifikasi Kecemasan Sebelum Membaca Alquran

Hasil penelitian membaca Alquran yang telah dilakukan di TPQ baitul karim terdapat pada tabel 3 didapatkan bahwa dari 82 responden sebelum diberikan membaca Alquran sebagian besar 74 (90,2%) anak cemas. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang berlebihan terhadap kondisi ketakutan, kegelisahan, bencana yang akan datang, kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan (Santrock, 2009). Kecemasan yang dialami anak sekolah di TPQ Baitul Karim sejak adanya pandemi COVID-19, banyak sekali perubahan besar yang terjadi pada berbagai macam aspek, Salah satu yang paling terasa adalah keharusan untuk menerapkan *physical distancing* dan mengurangi bepergian ke luar rumah bila tidak ada kepentingan yang mendesak guna memutus rantai penularan Virus Corona. Dihadapkannya anak dengan aturan baru yang bisa dibilang tidak menyenangkan ini bisa menimbulkan kebingungan dan kecemasan, Akibatnya, anak bisa mengartikan dunia luar dan orang asing sebagai sesuatu yang menakutkan. Setelah itu, tanpa kita sangka, anak menjadi lebih mudah cemas jika dihadapkan dengan orang baru atau tempat baru. (Rizki 2020).

Beberapa gejala umum yang bisa dialami oleh anak yang mengalami kecemasan antara lain adalah susah tidur, mudah marah, takut, atau rewel, sering menangis tanpa sebab yang jelas, dan terganggunya kebiasaan makan. Hal ini bila dibiarkan terus menerus maka anak akan depresi, tetapi jika suasana hati yang rendah terus menerus berlangsung setiap hari dapat menandakan dapat berada dalam keadaan merasa sedih atau apati bersama dengan gejala lain yang berlangsung setidaknya dua minggu berturut – turut dan cukup parah untuk mengganggu kegiatan sehari – hari. Hal ini bukanlah merupakan tanda kelemahan atau kepribadian negatif akan tetapi merupakan masalah kesehatan.

Identifikasi Kecemasan Sesudah Membaca Alquran

Hasil penelitian membaca Alquran yang telah dilakukan di TPQ baitul karim terdapat pada tabel 3 didapatkan bahwa dari 82 responden sebelum diberikan membaca Alquran sebagian besar 78 (95,1%) anak tidak cemas mempengaruhi karena membacanya menjadi amal ibadah bukan hanya itu tetapi juga menjadi obat penawar sehingga Alquran dijadikan bacaan yang mulia. Dengan mengamalkan, membacanya dan menyiarkan Alquran merupakan rahmat bagi setiap muslim. Sebagaimana dituangkan dalam surah Al-Isra [17] ayat 82 bahwa Alquran diturunkan Allah SWT untuk menjadi obat segala macam penyakit kejiwaan.(aizid 2016) Sehingga keutamaan membaca Alquran di rumah ataupun di masjid akan mendapatkan ketenangan jiwa. Membaca Alquran dapat juga menimbulkan rasa ketenangan hati bagi muslim yang melakukannya. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah saw. yang bersumber dari Abu Hurairah, sebagai berikut: Artinya: “ Apabila berkumpul satu kaum dalam masjid, untuk membaca kitab Allah dan mempelajarinya, maka pasti turun kepada mereka ketenangan, dan diliputi rahmat, dan dikerumuni oleh malikat, dan di ingat oleh Allah Swt. di depan para malikat yang ada padanya. (bin hajaj 1992)

Faktor yang mempengaruhi penurunan kecemasan salah satunya adalah jenis kelamin anak. Sebagian besar (58,5%) berjenis kelamin perempuan. Hal ini secara psikologis kemandirian anak perempuan jauh lebih cepat dibanding anak laki-laki yang memungkinkan kedisiplinan anak perempuan dalam membaca Alquran lebih baik bila dibandingkan dengan anak laki-laki. Adapun anak sekolah yang paling banyak adalah sebagian besar anak 66,9% berpendidikan SD, Hal ini karena bukan masalah pendidikan yang lebih tinggi lebih lancar. sebagian besar lancarnya anak tersebut karena lebih awal dia membaca atau mengaji, atau kebiasaan di membaca dirumah.. Menurut hajaj Belajar Alquran adalah kewajiban bagi setiap muslim, yaitu belajar membacanya sampai lancar dan belajar memahami isi kandungan Alquran tersebut. Hendaknya belajar Alquran dimulai sejak kecil, dimulai dari rumah, dan ini merupakan kewajiban orang tua untuk menjadikan anaknya pandai membaca Alquran. Sehingga setiap umat islam tidak ada lagi yang tidak tahu huruf Alquran, dan tidak ada alasan untuk tidak mempelajari Alquran semampu batas usia, karena batasan mempelajari Alquran bila sudah masuk keliang kubur. Analisis Pengaruh membaca Alquran Terhadap Penurunan kecemasan pada anak sekolah

Analisis lebih lanjut menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dan didapatkan $p = 0,000$ dimana $\alpha = 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh membaca Alquran terhadap penurunan kecemasan. Sebagaimana telah kita ketahui bahwa surat yang pertama di turunkan Allah kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril adalah surat Al-Alaq. Sebagaimana Allah menjelaskan firman-Nya untuk memerintahkan membaca. Kebiasaan membaca Alquran merupakan sebuah rutinitas, dalam kegiatan membaca Alquran yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari di TPQ Baitul Karim. Penelitian ini diambil pada saat awal masuk mengaji selama 3 bulan dilakukan distancing . Atas permintaan warga dan pengurus masjid baitul karim di bentukkan TPQ Baitul karim, penelitian ini dilakukan pada Anak sekolah yang sudah lancar. Dengan pendidikan Quran yang dilakukan setiap hari di TPQ Baitul Karim mempunyai pengaruh terhadap Penurunan kecemasan. membaca Alquran adalah ia akan mendapatkan ketenangan jiwa dan kedamaian hati, jika jiwa dalam keadaan tenang, Di antara dampak membaca santri adalah bagi kesehatan mental anak., bisa menjadi ikhtiar obat bagi penyakit, tak terkecuali Covid-19.

SIMPULAN

Ada ada pengaruh membaca Alquran terhadap penurunan kecemasan pada anak sekolah saat pandemic covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, R. (2016). *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatan*. Yogyakarta: Diva Press.
- Barlow, H.D. (2002). *Anxiety and Its Disorders; The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: The Guilford Press.
- Briggs, R. D. (2012). *The Importance of Social Emotional Development in Early Childhood. Pediatrics For Parent*.
- Bin Hajjaj, Muslim. 1992, *Shohih Muslim, ter. KH. Adib Bisri Mustafa*, Semarang: CV. Asy-Syifa.
- Elzaky, J. (2011). *Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta: Penerbit Zaman
- Ervina, S., & Septi. (2012). *Perbedaan Terapi Musik Klasik Dengan Musik Kesukaan*

- Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Siswi Kelas X SMAN 1 Banjarnegara. Journal Involusi Kebidanan.* [Http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/index](http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/index).
- Fuadi Maulina (2016) , *efektivitas mendengarkan murottal al-quran dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa* <http://eprints.unm.ac.id/eprint/2329>.
- Galland, B. C., Sayers, R. M., Cameron, S. L., Gray, A. R., Heath, A.-L. M., Lawrence, J. A., Taylor, R. W. (2017). *Anticipatory Guidance to Prevent Infant Sleep Problems within a Randomised Controlled Trial: Infant, Maternal and Partner Outcomes at 6 Months of Age.* *BMJ Open*, 7(5), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014908>
- Hhar, A. (2018). *Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al - Quran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.* Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. [Http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/42331](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/42331)
- K., Susilo, C., & Tribagus, C. (2015). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi 2015.* 1–10. [Http://digilib.unmuhjember.ac.id/files/disk1/68/umj-1x-karomatulm-3392-1-artikel-1.pdf](http://digilib.unmuhjember.ac.id/files/disk1/68/umj-1x-karomatulm-3392-1-artikel-1.pdf)
- Muthahharah, Muhaimin, T., & Sutini, T. (2017). *Perbandingan Efektivitas Terapi Musik Klasik dan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi di Kota Makassar Tahun 2017.* 1–11.. perpus.fikujm.ac.id
- Nurlaela Isnawati. (2014.) *Rahasia Sehat dan Panjang Umur dengan Sedekah, Silaturahmi, Duha, Taubat, Tahajjud, Baca Alquran dan Puasa Senin Kamis,* Jogjakarta. http://sitaka.polines.ac.id/pustaka/index.php?p=show_detail&id=28638
http://sitaka.polines.ac.id/pustaka/index.php?p=show_detail&id=28638
- Rizkki Maulana (2020). *Pemahaman kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada anggota OSIS SMP kelas V.* <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/semnasuntag/article/view/1681>
- Santrock, J. (2009). *Psikologi pendidikan* ed.2. Jakarta: Kencana.
- Nurmalasari, D. I., Erika, Agung, M., & Nahariani, P. (2016). *Pengaruh Pijat Bayi Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.* *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 77–83.
- Zahra Wijayanti Nugroho (2019) *Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta* DOI: 10.22146/gamajpp.50354