

EFEKTIVITAS KEGIATAN *ONE WEEK ONE JUZ* PADA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT DALAM MENGHADAPI WABAH COVID-19

Muslimah¹, Rafi Bagus Adi Wijaya²

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga¹, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga²

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of one week one juz to improve people's mental health in the face of the Covid-19 outbreak. Participants in this study consisted of 10 people who were members of the WhatsApp khataman Al-quran one week one juz group. Participants' age range was 20-25 years and had mental health scores in the moderate to low category. The research design used was the one-group pretest-posttest design. The data collection of this study used a modified MHI-38 scale. The method of analysis used the paired sample t test technique to test the difference in gains score on the pre test and post test results. The results of the paired t test show the value of sig = 000 > 0.05 which indicates that there is an effect of one week one juz activity on mental health. The results of the Gain test score got a score of 2.82 which indicates that there is a high level of effectiveness between one week one juz activities on mental health.

Keywords: Mental health, one week one juz, MHI-38

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas one week one juz untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat dalam menghadapi wabah covid-19. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 10 orang yang merupakan anggota dari grup WhatsApp khataman Al-Qur'an *one week one juz*. Rentang usia partisipan adalah 20-25 tahun dan memiliki skor kesehatan mental termasuk dalam kategori sedang sampai rendah. Desain penelitian yang digunakan adalah *the one-group pretest-posttest design*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala MHI-38 yang telah dimodifikasi. Metode analisis menggunakan teknik paired sample t test untuk menguji perbedaan gainscore pada hasil pre test dan post test. Hasil uji paired t test menunjukkan nilai sig = 000 > 0.05 yang menunjukkan ada pengaruh kegiatan one week one juz terhadap kesehatan mental. Hasil uji Gain skor mendapatkan nilai 2.82 yang menunjukkan bahwa terdapat tingkat efektivitas yang tinggi antara kegiatan *one week one juz* terhadap kesehatan mental.

Kata Kunci : Kesehatan mental, One week one juz, MHI-38

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial dewasa ini mengalami perkembangan pesat, karena memungkinkan penggunanya berinteraksi, berbagi informasi, juga mengembangkan konten pesan, terutama pada masa wabah Covid-19 dengan pembatasan sosial berskala besar, sehingga beberapa aktivitas terpaksa harus dilakukan dirumah. Pembatasan tidak hanya pada kegiatan sosial, tetapi juga termasuk aktivitas belajar mengajar serta pembatasan kegiatan keagamaan. Salah satu jenis media sosial yang berkembang pesat dan dimanfaatkan oleh banyak orang dimasa pandemi sebagai media komunikasi adalah *Whatsapp*.

Whatsapp memiliki fitur-fitur yang sangat memudahkan penggunanya dalam berkomunikasi dan bertukar informasi, seperti *video call* serta *group message* yang bisa digunakan secara bersamaan lebih dari dua orang dan mudah menghubungkan dengan masyarakat sosial lainnya (Rouzni, 2020).

Whatsapp tidak hanya merambah pada masyarakat umum tetapi juga dikalangan Pondok Pesantren dan Majelis Taklim, seperti pada kelompok Ibu-Ibu Fatayat Muslimat Pati. Yang memanfaatkan *Whatsapp* sebagai sarana komunikasi tetapi juga untuk sarana pengajian *One Week One Juz* dengan mengaji satu minggu satu juz sehingga mekanisme pengajian selama

pandemi dapat rutin dilakukan meskipun berada dirumah masing-masing.

Wabah Pandemi telah berlangsung sejak akhir Desember 2019 sampai pertengahan tahun 2020, wabah ini telah menimbulkan banyak efek psikologis yang berhubungan langsung dengan kesehatan mental yang terjadi selama masa pandemi Covid-19 yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti kecemasan terhadap wabah, rasa terasing selama social distancing, kesulitan akan kebutuhan hidup sehari-hari dan lain-lain, yang dapat mempengaruhi orang yang sehat baik fisik maupun mental. Karena itulah kesehatan mental merupakan kondisi yang sangat dibutuhkan untuk penyesuaian diri yang baik, dan demikian juga sebaliknya, jika seseorang bermental sehat, maka sedikit kemungkinan ia akan mengalami ketidakmampuan menyesuaikan diri yang berat (Semium, 2006).

Menjaga kesehatan mental selama pandemi Covid-19 sangat penting untuk dilakukan. Tidak hanya menjaga kesehatan fisik, psikologis maupun sosial tetapi juga spiritual. Menurut Maslow dan Mitelman. Individu yang normal dengan mental yang sehat memiliki kriteria diantaranya: 1) Memiliki perasaan aman, 2) Memiliki penilaian diri dan wawasan rasional, 3) Memiliki spontanitas dan emosionalitas yang tepat, 4) Mempunyai kontak dengan realitas

secara efisien, 5) Memiliki dorongan-dorongan dengan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat, serta memiliki kemampuan untuk memenuhi dan memuaskannya, 6) Mempunyai pengetahuan diri yang cukup, 7) Mempunyai tujuan hidup yang kuat, 8) Memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya, 9) Ada kesanggupan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan kebutuhan kelompoknya, 10) Ada sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompok dan kebudayaannya, 11) Ada integrasi dalam kepribadiannya (Kartono, 2009).

Wiliam James menyatakan bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup. Lebih lanjut James mengatakan bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus, apabila manusia menundukan diri dibawah pengarahan-Nya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai. Manusia yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap menghadapi segala malapetaka yang terjadi (Aziz dan Abdur Rauf, 2013).

Kesehatan mental adalah sumber bagi kebahagiaan. Dengan berbekal jiwa yang sehat, seorang muslim akan mampu menjalani kehidupan secara baik, sebab baik dan tidaknya sesuatu itu akan berpangkal dari persoalan mental dan jiwa. Karena itu Allah memanggil hamba yang jiwanya tenang untuk masuk kedalam syurganya, Allah berfirman *“Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah kedalam jema'ah hamba-hambaku dan masuklah kedalam syurga-Ku* (Aziz dan Abdur Rauf, 2013).

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui dan menganalisis efektivitas kegiatan one week one juz untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19. Ha dalam penelitian ini adalah kegiatan one week one juz efektif dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19, sedangkan Ho dalam penelitian ini adalah kegiatan one week one juz tidak efektif dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek/partisipan penelitian ini berjumlah 10 orang. Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota dari kelompok takhtimul qur'an yang tergabung dalam *group WhatsApp* takhtimul qur'an fatayat muslimat desa Plaosan.

Rentang usia partisipan adalah 20-25 tahun dan memiliki skor kesehatan mental termasuk dalam kategori sedang sampai rendah dari skala kesehatan mental yang disusun peneliti berdasarkan aspek dari Viet & Ware (1983).

Subjek/partisipan penelitian ini memiliki tingkat pendidikan SMA – S1, mampu mengoperasikan internet serta sosial media secara aktif, aktif dan rutin mengikuti kegiatan takhtimul *qur'an one week one juz* dilihat dari laporan mingguan yang disampaikan di grup WhatsApp takhtimul qur'an.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi. Penelitian eksperimen kuasi yang akan dilaksanakan dengan bentuk the one-group pretest-posttest design dimana eksperimen hanya dilakukan pada satu

grup eksperimen tanpa ada kelompok kontrol dan dilakukan tes awal (pretest) dan setelah diberikan treatment kemudian akan dilakukan test akhir (posttest).

Pada penelitian ini partisipan akan dipantau oleh peneliti yaitu dengan memerhatikan laporan khataman setiap minggunya dengan memberikan tanda centang pada juz yang menjadi bagiannya pada minggu itu. Selain itu peneliti akan memberikan stimulus melalui chat pribadi bahwa niatkan khataman setiap minggunya untuk mendapatkan ridha Allah dan memohon keringanan atas pandemi ini. pemantauan ini berlangsung selama 2 bulan yaitu bulan April-Mei 2020.

Pengumpulan data

Skala *mental health* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari *The Mental Health Inventory* (MHI-38) yang dikembangkan oleh Viet & Ware (1983). MHI-38 memiliki dua dimensi global dan 5 sub dimensi. Dua dimensi global terdiri atas *psychological distress* dan *psychological wellbeing*. Sedangkan 5 sub dimensi yang menyusun *mental health* terdiri atas *anxiety, depression, loss of behavioural* atau *emotional control, emotional*

ties, dan *general positive affect*. Dengan demikian dimensi dari *mental health* membentuk sebuah hierarki yaitu dimensi *psychological distress* disusun oleh 3 sub dimensi yang lebih rendah antara lain *anxiety*, *depression*, *loss of behavioural* atau *emotional control*, sedangkan dimensi *psychological well-being* disusun oleh 2 sub dimensi yaitu *emotional ties* dan *general positive affect* (Lia Hesty Tri Astuti, 2015).

MHI-38 berisi aitem-aitem dengan jumlah 38 aitem. Cara perhitungan atau pemberian nilai untuk masing-masing aitem yaitu dengan pemberian skor pada 5 alternatif pilihan jawaban yang berkisar dari 1 sampai 5. Modifikasi yang dilakukan oleh peneliti terkait dengan penerjemahan bahasa setiap aitem ke dalam bahasan Indonesia, mengurangi jumlah item dan mengubah bentuk aitem menjadi kalimat pernyataan. Setelah melakukan pengkajian, dipilih beberapa aitem yang memiliki koefisien validitas yang tinggi dan memiliki taraf signifikansi kurang dari 5%, dengan pertimbangan karena tiap-tiap aspek masih cukup terwakili oleh aitem-aitem yang valid. Sehingga ditetapkan sebanyak 8 aitem untuk penelitian.

Skor kesehatan mental diperoleh dengan cara menjumlahkan skor pada keseluruhan aitem yang ada pada skala tersebut. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka subjek diindikasikan memiliki kesehatan mental yang tinggi, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek menunjukkan kesehatan mental yang rendah.

HASIL

Pengujian hipotesis dilakukan dengan Paired t test dengan menggunakan nilai gain score pada hasil pretest dan post test. Tabel 1 di bawah ini merupakan deskripsi data skor kesehatan mental pada hasil pretest dan posttest.

Tabel 1. Deskripsi statistik perbandingan pretest-posttest tingkat skala kesehatan mental

Descriptive Statistics					
	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviasi
pretest nilai	10	27	41	35.50	3.979
posttest nilai	10	43	56	48.20	3.615
Valid N (listwise)	10				

Tabel 2. Uji normalitas

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statis- tic	df	Sig.	Sta- tisti- c	df	Sig.
hasil Pretest	.209	10	.200*	.930	10	.452
Posttest	.130	10	.200*	.951	10	.680

Berdasarkan output di atas diketahui nilai signifikansi (sig) untuk semua data baik uji data Kolmogorov-smirnov dan Shapiro-wilk, semuanya lebih besar dari probabilitas atau nilai standar statistic yaitu 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dikarenakan data penelitian di atas berdistribusi normal maka peneliti dapat menggunakan statistik parametrik yaitu uji paired sample t test.

Tabel 3. Hasil uji paired sample t test

	mean	Std.de- viatio- n	Std.Er- ror mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.(2- taile- d)
				lower	Upper			
				Pair 1 pre-post test	-12.700			

Berdasarkan output di atas diperoleh nilai signifikansi 2 tailed sig.(2-tailed) = .000, lebih kecil dari 0,05. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil skor skala kesehatan mental untuk pre test dan post test. Dari hasil tersebut dapat kita pahami bahwa ada pengaruh kegiatan khataman Al-qur'an terhadap kesehatan mental.

Berikutnya yaitu uji N Gain skor yang digunakan untuk mengetahui

efektivitas penggunaan suatu metode dalam penelitian one group pre test post test design. Gain skor merupakan selisih nilai pre-post test. Uji N Gain skor ini menggunakan rumus di bawah ini

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{skor post test} - \text{skor pre test}}{\text{skor post test}}$$

Skor ideal-skor pre test (skor ideal adalah skor maksimal yang dapat diperoleh)

$$\begin{aligned} \text{N Gain skor} &= \frac{482-355}{400-355} \\ &= 2.82 \end{aligned}$$

Untuk kategori perolehan nilai N Gain skor adalah

Nilai N-Gain	Kategori
$G > 0.7$	Tinggi
$0.3 < g < 0.7$	Sedang
$G < 0.3$	Rendah

Dari hasil uji N Gain skor yang dilakukan diperoleh N Gain skor = 2.82. dari hasil tersebut disimpulkan bahwa metode khataman Al-qur'an efektif untuk meningkatkan kesehatan mental di era pandemi covid-19.

PEMBAHASAN

Penelitian ini meneliti efektivitas kegiatan one week one juz pada peningkatan kesehatan mental di masa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kegiatan one week one juz berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental pada masa pandemi covid-19 ini. perbedaan signifikan pada skor kesehatan mental terlihat dari hasil pre test dan post test yang dilakukan peneliti. Pada pelaksanaan treatment bagi partisipan penelitian berjalan dengan lancar, semua

partisipan mengisi pre test dan post test serta melaporkan kegiatan one week one juznya secara rutin.

Hasil penelitian ini menyerupai dengan hasil penelitian Yun Surni Bashiroh (2017) yang menyebutkan terdapat pengaruh positif yang signifikan antara bacaan Al-qur'an terhadap ketenangan jiwa santri pondok. Selain itu Sita Aslamah (2008) juga mendapatkan hasil dari penelitiannya bahwa terdapat pengaruh pembiasaan tadarus Al-qur'an terhadap kesehatan mental. Secara umum penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Dawam Mahfud dkk (2017) yang menyatakan pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa, yaitu sebesar 30,4%. Adapun sisanya sebesar 69,6% dijelaskan oleh prediktor lain dan kesalahan-kesalahan lain (*error sampling* dan *non sampling*). Dengan demikian, semakin tinggi ketaatan beribadah mahasiswa maka semakin tinggi pula kesehatan mentalnya, sebaliknya semakin rendah ketaatan beribadah mahasiswa maka semakin rendah pula kesehatan mentalnya.

Pembahasan tentang hubungan agama (membaca Al-qur'an) dengan kesehatan mental juga telah dibahas oleh banyak tokoh yang salah satunya oleh Hawari menyebutkan Pentingnya peranan agama dalam kesehatan mental, hal ini dikarenakan agama memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, bagaimanapun perubahan-perubahan sosial budaya tersebut terjadi, maka pendidikan agama hendaknya tetap diutamakan. Sebab agama terkandung nilai-nilai moral, etik dan pedoman hidup sehat yang universal. Dengan memasukkan aspek agama yang dalam hal ini adalah ketaatan beribadah kepada Tuhan menjadikan kesehatan mental berperan diseluruh aspek kehidupan manusia. Begitu pula agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan (Reza, 2015)..

Jika dicermati, mengulang-ulang membaca Al-qur'an banyak manfaat dan keuntungan luarbiasa baik fisik maupun psikis seseorang. Pertama mengulang-ulang membaca Al-qur'an dapat meningkatkan kecerdasan otak dan daya ingat seseorang. Kedua membiasakan membaca Al-qur'an dapat

menyembuhkan beberapa penyakit psikis dan fisik. Di saat seseorang membaca Al-qur'an akan merasakan ketenangan jiwa dan ketenangan tersebut dapat memperbaiki seluruh sistem tubuh yang rusak (Ervina Sofyan dan Rofiatul Husna, 2019).

Terganggunya kesehatan mental di masa pandemi ini juga senada dengan pendapat Baron dari Institute of Personality Studies and Measurement. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental diantaranya faktor keluarga yang bersifat tentram, tenteram sosial, tentram dari segi emosi, dan tentram dari segi ekonomi. Melihat pendapat tersebut sudah barang tentu bahwa pandemi covid-19 ini mampu mengguncang kesehatan mental beberapa individu (Reza, 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data statistic dengan hasil uji paired simple t test sig (2-tailed) = 000 > 0.05 maka dapat disimpulkan menunjukkan ada pengaruh kegiatan one week one juz terhadap kesehatan mental. Hasil uji Gain skor mendapatkan nilai 2.82 yang

menunjukkan bahwa terdapat tingkat efektivitas yang tinggi antara kegiatan one week one juz terhadap kesehatan mental. Dari hasil tersebut maka hipotesis dalam penelitian diterima yaitu kegiatan one week one juz efektif dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19.

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun masih terdapat kelemahan dan keterbatasan yang kami temui. Oleh karena itu peneliti memberi masukan kepada partisipan penelitian dan peneliti selanjutnya. Diantara masukan dari peneliti adalah memberikan secara rutin stimulus atau ceramah pada grup whatsapp one week one juz agar senantiasa selalu mengingat tujuan diadakan grup tersebut dan manfaatnya. Selain itu diharapkan ada pemantau yang mengecek siapa saja yang rutin dalam mengikuti one week one juz dan yang tidak rutin mengikutinya. Design penelitianpun akan mendapatkan hasil yang lebih maksimal jika menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok control.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaludin dan Fuad Nashori Suroso. 2011. *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cetakan VIII.
- Astuti, Lia Hesty Tri, 2015. Skripsi “*Hubungan Self Compassion dengan Mental Health pada Individu Penyintas gagal Ginjal Kronis*”, Semarang: Unnes.
- Azab, Sulaimanul, 2015. Skripsi “*Pemaknaan Jama’ah Terhadap Tradisi Mengkhatamkan Al-Qur’an Dalam Shalat Tarawih Di Masjid Pondok Pesantren Al-Munawwir Krpyak Jogyakarta*”, Yogyakarta: Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Aziz Abdul, Abdur Rauf, 2013. *Pedoman Dauroh Al-Qur’an*, Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Bastaman , H. D., 1985. *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Zakiyah, 2001. *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Toko Gunung Agung.

- Kartono, Kartini, 2009. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, (Bandung: Mandar Maju.
- Reza, Iredho Fani, 2015. *Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental*, *Jurnal PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*. Vol 1 No 1.
- Rouzni, Achmad, *Jejaring Sosial paling banyak digunakan di Dunia*. www.internetcepat.com, diakses pada 18/06/2020.
- Semiun, Yustinus, 2017. *Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*, Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Sofyan Ervina dan Rofiatul Husna, 2019. *Pengaruh Pembiasaan Membaca Al-qur'an Setiap Jam Pergantian Jam Pelajaran Terhadap Kesiapan Mental Mahasiswa Genta Pare Kediri*, *Jurnal Al-Misbah-Jurnal Islamic Studies*, Vol 7 No 1.
- Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Umroh, Nisday Mafudhoh, 2017. Skripsi “*Program Kegiatan One Week One Juz Dalam Mewujudkan Pendidikan Karakter Siswa Kelas XII di SMK Ma'arif Borobudur Magelang*”, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.