

## **Kondisi Mental Para Penghafal Al-Qur'an di Masa Pandemi; Studi Kasus Pondok-Pondok Pesantren Di Banyumas**

### **Alisa Qothrunnada Munawaroh**

UIN Prof. K.H. Saifuudin Zuhri Purwokerto  
Jl. A. Yani No.40A, Purwanegara, Purwokerto Utara,  
Banyumas, Jawa Tengah 53126  
alisaqoth@gmail.com

### **Muhtarom**

UIN Prof. K.H. Saifuudin Zuhri Purwokerto  
Jl. A. Yani No.40A, Purwanegara, Purwokerto Utara,  
Banyumas, Jawa Tengah 53126  
muhtarom.juventini@gmail.com

### **Tri Indah Hapsari**

UIN Prof. K.H. Saifuudin Zuhri Purwokerto  
Jl. A. Yani No.40A, Purwanegara, Purwokerto Utara,  
Banyumas, Jawa Tengah 53126  
indahembul513@gmail.com

### **Waliko**

UIN Prof. K.H. Saifuudin Zuhri Purwokerto  
Jl. A. Yani No.40A, Purwanegara, Purwokerto Utara,  
Banyumas, Jawa Tengah 53126  
yahyawaliko@gmail.com

### **Abstract**

The Covid-19 pandemic affects the emotional mental condition of the tahfidz al-Qur'an Islamic boarding school students. The existence of Covid-19 has had a physical and psychological impact on every student. The students who are in the boarding school environment must practice social distancing. The students at the Islamic boarding school must stay in the cottage with the application of the quarantine method. This study aims to obtain and provide an overview of the mental and emotional disorders of students in Islamic boarding schools who are currently in quarantine. This type of research is qualitative research with this research method being descriptive analysis. The data collection techniques in this study, namely observation, interviews, and documentation. Based on data analysis, tahfidz students from Islamic boarding schools in Banyumas experienced a decrease in reduced deposits and some even could only do muraja'ah.

**Keywords: Covid-19, Emotional Mental Conditions, Quarantine, Memorizing the Qur'an.**

## **Abstrak**

Pandemi Covid-19 mempengaruhi kondisi mental emosional para santri pondok pesantren tahfidz al-Qur'an. Adanya Covid-19 memberi dampak fisik maupun psikologis bagi setiap santri. Para santri yang ada di dalam lingkungan pondok pesantren harus melakukan sosial distancing. Para santri di pondok pesantren tersebut harus tinggal di pondok dengan penerapan metode karantina. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan dan memberikan gambaran tentang gangguan mental emosional para santri di pondok pesantren yang sedang di karantina. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode penelitian ini adalah deskriptif analisis. Adapun tehnik pengumpulan datanya dalam penelitian ini, yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan analisis data, para santri tahfidz dari pondok pesantren di Banyumas mengalami penurunan berkurangnya setoran bahkan ada yang hanya bisa melakukan muraja'ah.

**Kata Kunci: Covid-19, Kondisi Mental Emosional, Karantina, Menghafal Al-Qur'an.**

## **A. PENDAHULUAN**

Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan suatu individu mengalami perubahan emosional yang selanjutnya dapat berkembang menjadi keadaan patologis ketika terus berlanjut. Ada beberapa faktor yang berpengaruh pada kondisi mental seseorang, salah satunya faktor keadaan. Pandemi Covid 19 yang tengah melanda hampir seluruh dunia menyebabkan rasa kekhawatiran besar dalam diri setiap orang. Bencana non alam ini mempunyai dampak permasalahan bagi masyarakat luas. Tidak hanya dampak fisik, individu tersebut juga merasakan dampak psikologi. Terlebih pada orang yang dinyatakan positif aktif maupun reaktif dan harus menjalani karantina atau bahkan karantina demi memutus penularan virus.

Sebagian masyarakat kini diharuskan tinggal di rumah khusus karantina karena dianggap tidak mampu untuk melakukan karantina mandiri di rumah demi mencegah menyebarnya Covid 19. Ustad Yuswadi mengatakan "Hal inilah yang bisa menjadi sebab gangguan mental emosional. Mereka dengan berat hati melakukan isolasi, berpisah dengan anggota keluarga di rumah. Gejala gangguan yang dialami tubuh bisa bermacam-macam, bisa berupa sakit kepala, hilangnya nafsu makan, kurang tidur yang nyenyak, merasa tegang, khawatir ataupun cemas, dan malas." Seperti yang dirasakan para santri pondok pesantren tahfidzul qur'an maupun yang memiliki program serupa. Mereka mengalami penurunan dalam murojaah hafalan dan menambah hafalan baru. Situasi dan kondisi di tempat karantina membatasi aktivitas sehingga menyebabkan aktifitas rutin terganggu. (Nurjanah, 2020, hlm. 329–334)

Di masa awal-awal pandemi Covid 19 lembaga-lembaga pendidikan diliburkan, baik itu sekolah formal maupun informal guna mensterilkan tempat dari kemungkinan

paparan virus. Pada lingkup pesantren sebagian besar melakukan kebijakan dengan memulangkan santri-santrinya pada orang tua mereka sampai waktu yang tidak bisa dipastikan. Namun ada juga pondok pesantren yang mempertahankan santrinya untuk tetap tinggal dengan melakukan kebijakan lockdown lokal di area pesantren dan menerapkan protokol kesehatan, hal ini karena mempertimbangkan resiko santri terpapar virus selama perjalanan pulang ke rumah. Kemudian di masa new normal pondok pesantren yang sebelumnya libur mulai mengizinkan para santri kembali ke pondok. Meskipun demikian, hanya sebagian dari jumlah keseluruhan karena mempertimbangkan kapasitas asrama yang tersedia. Sementara sebagian lainnya dibiarkan untuk tetap di rumah dan mengikuti kegiatan pondok yang diadakan secara virtual. Aktivitas rutin pesantren seperti pendidikan Qur'ani mulai kembali diadakan menyesuaikan keadaan dengan protokol kesehatan masih tetap dijalankan. Mereka percaya orang yang mempelajari al Qur'an akan mendapatkan keutamaan baik di dunia maupun di akhirat. Disebutkan dalam sebuah hadits Nabi yang artinya: "Sesungguhnya Allah akan mengangkat sekelompok kaum dan merendahkan mereka dengan al-Qur'an.(Badwilan, 2010, hlm. 10)

Di masa pandemi ini gangguan mental emosional dalam diri santri mempengaruhi semangat mereka untuk terus menghafal dan menghidupkan al-Qur'an. Namun sebagian dari mereka tetap dapat menjaga semangat karena termotivasi dengan hadits-hadits Nabi tentang keutamaan mempelajari al-Qur'an di antaranya adalah hadits Nabi yang berbunyi:

خيركم من تعلم القرآن وعلمه (رواه البخاري)

Artinya: "Sebaik-baiknya manusia di antara kalian adalah yang mempelajari Al-Qur'an serta mengamalkannya".(Al Bukhari, 1403, hlm. 192)

Dijelaskan dalam hadits di atas bahwa orang yang bersedia mempelajari al-Qur'an dan mengajarkannya akan mendapatkan tingkat derajat yang tinggi dari Allah SWT. Mempelajari disini dapat diasumsikan bahwa membaca dan memahami, namun untuk menghafalkannya memang membutuhkan kemampuan dan kemauan lebih dibandingkan orang pada umumnya.. Sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah SAW ketika menerima mukjizat al-Qur'an, beliau menghafalkan setiap ayat yang turun mulai dari ayat pertama sampai ayat terakhir untuk menjaganya. Melihat hal tersebut para sahabat turut termotifasi mengikuti beliau dalam tindakannya menghafal al-Qur'an dan menjaga al-Qur'an sampai akhir hayat.(Kamal, 2017, hlm. 2–3)

Kehidupan pesantren normalnya erat dengan atmosfer kebersamaan dalam setiap aktifitasnya. Aktifitas seperti tidur, makan, dan belajar serta kegiatan lainnya mereka lakukan dengan bersama sama, sama rasa dan sama rata. Kemunculan Pandemi Covid-19 tentu menjadi ancaman bagi para santri di Pondok Pesantren, karena peluang

tersebar virus menjadi semakin besar dalam lingkungan yang seperti itu. Demi mencegah hal yang buruk terjadi perlu dilakukan *sosial distancing* (pembatasan jarak) diantara santri. Pembatasan jarak ini tentunya banyak berpengaruh bagi para santri. Bagaimana tidak? Hal ini menghambat aktifitas mereka yang sebelum adanya Covid-19 dapat leluasa berkumpul tanpa jaga jarak saat penyeteroran hafalan kepada guru atau kepada temannya. Setelah adanya Covid 19 mereka diharuskan menjaga jarak sehingga membatasi interaksi secara langsung satu dengan yang lainnya. Sebagai permulaan ada tiga sampel pondok yang pernah terkonfirmasi penghuninya terpapar virus Covid 19 di tahun 2020 dengan data sebagai berikut:

Ustad Yuswadi mengungkapkan “Di pondok pesantren Ibnu Taimiyyah dampak dari sosial distancing sangat terlihat sekali dampak tersebut timbulnya rasa cemas, malas, menurunnya semangat setoran hafalan. Hal ini terlihat dari jumlah santri yang setiap hari setoran. Jumlah seluruh santri menghafal al-Qur’an adalah 300 orang, tapi yang aktif setoran hafalan tambahan adalah sekitar 70% atau sekitar 210 santri, sedangkan untuk setoran muroja’ah juga mengalami penurunan yaitu sekitar 75% atau sekitar 225 santri.”

Sementara di pondok pesantren al-Hidayah Karangsucu Purwokerto dari jumlah seluruh santrinya +- 700 orang (“Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto,” t.t., hlm. 1), ada sekitar 30 orang santri program tahfidz dan hampir semua mengalami penurunan hapalan (Irna, komunikasi pribadi, 5 Februari 2021, hlm. 1). Begitu juga di Pondok Pesantren Darul Abror Watumas, Purwokerto. Sejumlah 20 santri di pondok tersebut mengalami hal yang sama.

Hal ini terjadi karena kondisi mental menjadi salah satu dampak yang berat bagi santri tersebut. Rasa cemas dan takut, dan ketidaknyamanan berakibat pada konsentrasi dan keseriusan santri dalam mengikuti program tahfidz menjadi terganggu.

Meskipun teknologi informasi sudah jauh berkembang sehingga tidak sulit bagi orang-orang untuk bertatap muka berapapun jauh jarak diantara mereka, tetap masih ada beberapa kekurangan didalamnya seperti atmosfer yang dirasakan tidak sekuat ketika melakukan hal dengan bertatap muka secara langsung. Semangat menghafal akan lebih terpacu ketika bertemu langsung dan melakukannya bersama-sama serta dalam kondisi yang aman. Ada beberapa alasan mengapa tiga pondok pesantren ini dipilih sebagai tempat pengambilan sampel penelitian. Pertama, dua dari tiga pondok pesantren yang akan diteliti, yaitu PP. Al Hidayah Karangsucu dan PP Darul Abror Watumas termasuk kedalam deretan sembilan pondok pesantren salaf dan modern terbaik di Banyumas.(Imron, 2019, hlm. 1) Sementara PP. Ibnu Taimiyah merupakan pondok pesantren dengan sebagian tenaga pendidik lulusan dari negeri timur seperti ,Madinah, Mekah dan Yaman dengan kurikulumnya juga sudah berkembang(Imron, 2019, hlm. 1). Sebuah pernyataan Sandianto, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas yang tertulis di salah satu laman berita, bahwa mulai tanggal 11 januari 2021 wilayah

Banyumas resmi menerapkan PSBB karena “angka kematian Banyumas lebih tinggi dari global, nasional dan provinsi. Angka kematian Banyumas 4,55% dan nasional 2,95%”(Adi A, 2021, hlm. 1). Selama kebijakan PSBB diterapkan di daerah Banyumas, tidak mudah untuk diakses tempat umum. Ada batasan yang diberlakukan sehingga tidak bisa dengan mudah pergi dan mengunjungi suatu tempat seperti pondok pesantren. Untuk itu peneliti memilih pondok yang dekat agar penelitian dalam waktu yang waktu dan lokasi terbatas ini dapat berjalan sebaik mungkin. Berdasarkan pertimbangan tersebut penelitian dengan judul “*Kondisi Mental Para Peng Hafal Al-Qur’an di Masa Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Pondok-Pondok Pesantren Di Banyumas)*” memilih tempat yang kiranya masih dapat dijangkau dalam waktu dekat yaitu tiga pondok yang telah dipaparkan sebelumnya.

Penulis menemukan tiga penelitian terdahulu yang relevan dengan pembahasan ini, yakni: Jurnal yang ditulis oleh tiga mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yaitu Rahmat Aziz dari Fakultas Psikologi, Esa Wahyuni dari Fakultas Tarbiyah dan Wildan Wargadinata dari Fakultas Humaniora dengan judul *Kontribusi Bersyukur dan memaafkan dalam mengembangkan Kesehatan Mental Tempat Kerja*. dengan menghasilkan kesimpulan bersyukur dan memaafkan mempunyai peran penting dalam mengembangkan kesehatan mental. Ada empatv tahap dalam proses pemaafan yang meningkatkan kesehatan mental dalam penjelasan Enright yaitu tahap mengungkap dan membuka, tahap memutuskan, tahap bertindak dab bekerja serta tahap pendalaman dari empat tahap tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan adalah sebuah proses dimana orang dapat menemukan dirinya terlepas dari “*penjara emosional*”. Sementara alasan syukur dapat meningkatkan kesehatan mental yaitu karena syukur dapat mengurangi rasa bosan yang memicu stress di tempat kerja dan memotivasi seseorang untuk berperilaku moral seperti perilaku memotivasi untuk menghargai orang lain seperti empati dan simpati.(Aziz dkk., 2017, hlm. 33–43)

Thesis, Universitas Jenderal Soedirman, oleh Muhammad Asyam Salman (2020) dengan judul *Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Mahasiswa Keperawatan Unsoed yang sedang Mngerjakan Skripsi pada Kondisi Pandemi Covid-19*. Dengan hasil penelitian menunjukkan rata-rata responden berusia 21 tahun. Mayorias esponden berjenis kelamin perempuan (90.3 %) dan Sebagian besar responden menempuh kuliah pada semester 7 (76,3 %). Tingkat stress responden Sebagian besar pada tingkat normal (60.2 %), tingkat kecemasan responden Sebagian besar pada tingkat sedang (40,9). Dan tingkat depresi responden Sebagian besar pada tingkat normal (63,4 %). Dengan kesimpulan secara keseluruhan tingkat stress mahasiswa keperawatan Unsoed masih berada pada tingkat normal dalam mengerjakan skripsi pada kondisi pandemic Covid-19.(Salman, 2020, hlm. 2)

Jurnal yang ditulis oleh Baidi Bukhori dari Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang tahun 2006 dengan judul Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Keadaa religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. Penelitian ini mendapatkan hasil berupa adanya korelasi antara religiusitas dan kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental mahasiswa. Kepercayaan kepada tuhan memengaruhi kedamaian batin seseorang.(Bukhori, 2006, hlm. 3)

Jurnal yang ditulis oleh Sulis Winurini dengan judul Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Covid 19. Isinya membahas berupa pembahasan mengenai gambaran kesehatan mental akibat pandemic Covid 19 yang menunjukkan 63% responden mengalami kecemasan dan 66% mengalami depresi akibat pandemic Covid 19. Selain itu ada gangguan yang dirasakan seperti sulit tidur khawatir berlebihan, tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Kemudian juga menjelaskan tentang faktor-faktor resiko kesehatan mental akibat covid 19 diantaranya faktor jarak dan isolasi, faktor stress dan stigma serta diskriminasi.dan pembahasan terakhir tentang upaya pemerintah dalam mencegah permasalahan kesehatan mental.(Winurini, 2020, hlm. 3)

Keempat penelitian diatas memiliki keterkaitan dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas masalah kondisi mental yang mana merasakan kecemasan atas terjadinya pandemic covid-19. Sehingga menimbulkan beberapa dampak yang menyangkut pada kegiatan atau aktifitasnya. Untuk penelitian ini lebih mengkhususkan pada pembahasan tentang dampak dari pada pandemi covid-19 sehingga terganggu kondisi mental serta merasakan kecemasan dalam kegiatan menghafal al-Qur'an.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Menurut Sugiono, penelitian kualitatif adalah penelitian dimana peneliti ditempatkan sebagai instrumen kunci, tehnik pengumpulan data dilakukan secara penggabungan dan analisis data bersifat induktif (Sugiono, 2010: 9). Poerwandari (2005), penelitian kualitatif memperoleh hasil dan mengolah data yang bersifat deskriptif, seperti transkripsi wawancara dan observasi. Kirk dan Miller (dalam Moloeng) memberi definisi tentang penelitian kualitatif adalah sebagai cara untuk melakukan pengamatan langsung pada individu dan berhubungan dengan orang-orang tersebut agar memperoleh data yang dicarinya (Moleong, J.L. 2020: 3).

Penelitian ini dilakukan dengan wawancara langsung kepada para santri penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren Ibnu Taimiyah Sumpiuh, Kecamatan Kobokuro, Kabupaten Banyumas, Pondok Pesantren Al-Hidayah, Karang Suci di Purwokerto dan Pondok Pesantren Darul Abror Watumas, Purwokerto.

## **B. PROFIL PONDOK PESANTREN**

Sebelum masuk ke pembahasan lebih dalam, akan lebih baik jika sekilas membahas profil dari tiga pondok pesantren.

### **a. Pondok Pesantren Ibnu Taimiyah, Sumpiuh**

Pesantren Ibnu Taimiyah Sumpiuh dirintis sejak tahun 1997 oleh Ustadz Sulthon Abdul Hadi dengan santri pada saat itu hanya berjumlah 5 orang. Jumlah santri terus bertambah seiring dengan perkembangan pondok pesantren, bahkan pernah mencapai 450 orang. Pada tahun 2014 pesantren terpecah menjadi dua sehingga jumlah santri berkurang sampai lebih dari separuhnya disebabkan peristiwa takjir (peringaytan kesesatan). (Rusdianto, 2017, hlm. 5) Pesantren Ibnu Taimiyah mengadopsi sistem pendidikan madrasah Saudi Arabia dan LIPIA Jakarta yang telah dimodifikasi kemudian diterapkan di sistem pendidikannya. Tenaga pendidik di pesantren ini sebagian adalah lulusan Timur Tengah yang tentunya dapat mendukung perkembangan pendidikan disana

### **b. Pondok Pesantren Al-Hidayah Karangasuci**

Pondok Pesantren Al-Hidayah adalah lembaga pendidikan nonformal dibawah yayasan Nurul Hidayah yang kegiatannya secara resmi dimulai pada bulan Ramadan 1986 dibawah asuhan (Alm) KH. DR. Noer Iskandar al Barsany MA dan Ibu Nyai Drs. HJ. Nadhiroh Noeris. Awal mulanya kegiatan pondok pesantren dengan jumlah santri 10 orang, tapi lambat laun, pondok pesantren ini terus berkembang pesat hingga pada saat ini jumlah santri sudah mencapai kurang lebih 700 orang santri putra dan putri serta mencetak ribuan alumni yang tersebar di pelosok nusantara (Imron, 2019, hlm. 1). Pondok Pesantren Al-Hidayah Karangasuci menerapkan tiga sistem pendidikan yaitu, sistem bandongan, sorogan, dan klasikal (Madrasah Diniyah Salafiyah AL hidayah dan Madrasah Biniyah AL Kautsar). Selain itu banyak juga organisasi yang terbentuk sebagai wadah mengembangkan kemampuan santri di berbagai bidang

### **c. Pondok Pesantren Darul Abror, Watumas**

Pondok Pesantren Darul Abror Watumas merupakan salah satu jenis Lembaga pendidikan berbasis islam yang bersifat tradisional di wilayah Banyumas, Purwokerto. Tempatnya yang berada di tengah permukiman rakyat mempermudah masyarakat sekitar berkumpul untuk mengikuti pengajian yang diselenggarakan disana. (Budi, t.t., hlm. 1) Berawal dari kepulauan Kyai Taufiqurrohman sekitar tahun 1996, beliau nyantri di Pondok Pesantren Darul Abror Banyuwangi Jawa Timur. Pada awalnya Kyai Taufiqurrohman mengadakan pengajian-pengajian kecil yang diikuti oleh anak-anak. Kerana kepercayaan yang tumbuh di masyarakat setempat, orang dewasa juga mulai mengikuti pengajiannya. Lambat-

laun, pesantren semakin berkembang dan menerapkan sistem mondok. Kekurangan dari pondok pesantren ini adalah kurangnya tempat untuk kegiatan belajar mengajar yang menyebabkan kegiatan pembelajaran menjadi kurang kondusif. Selain itu kualitas pendidikannya sudah berkembang dengan baik.

### **C. KESEHATAN MENTAL DIKALANGAN SANTRI**

Kesehatan setiap individu ini banyak dipengaruhi oleh kesehatan mental dirinya. Walaupun demikian, seseorang yang memiliki mental yang stabil sewaktu-waktu juga bisa mengalami bermacam-macam gangguan mental yang karena keadaan yang dihadapi. Menurut Siti Nurjannah (2020) Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut. Rasa cemas dan bersalah juga bisa muncul dalam keadaan tertentu. Perasaan-perasaan itu akan bisa dikendalikan oleh orang yang mempunyai kesehatan mental yang terjaga. Sehingga dengan penuh keyakinan dirinya mampu menyelesaikan dan memecahkan segala masalah dan hambatan yang menimpa dirinya sendiri (Yustinus: 2006). Ketika seorang mempunyai kesehatan mental yang buruk, maka keadaan orang tersebut akan diselubungi rasa cemas dan rasa cemas itu akan mengendalikan dirinya. Kesehatan mental seseorang itu bisa terganggu karena banyak faktor (penyebab).

Pandemi Covid-19 memberi pengaruh kepada manusia termasuk dalam permasalahan kesehatan mental. Jika dipahami kasus Covid-19 ini menjadi sumber tekanan bagi masyarakat saat ini. Rumor-rumor miring yang tersebar di media punya andil dalam memberi memperbesar rasa khawatir di kalangan masyarakat. Secara umumnya, ada beberapa faktor resiko utama depresi yang timbul karena pandemi Covid-19 (Thakur dan Jain (dalam Sulis, 2020)).

*Pertama*, adalah pengaruh jarak dan isolasi sosial (sosial distance). Akibat Covid-19 ini menciptakan ketakutan dan tekanan emosional yang serius. Adanya perintah jaga jarak (sosial distance) berakibat munculnya rasa keterasingan sehingga mengganggu kehidupan banyak orang serta memberikan pengaruh kondisi kesehatan mental mereka, contohnya depresi dan nekad bunuh diri. Hal ini tentunya mengacu pada beberapa kasus yang terjadi di berbagai negara, contohnya di India, Amerika Serikat, Saudi Arabia, dan Inggris, yang memberi kontribusi terhadap bunuh diri dugaan terkuat adalah isolasi selama pandemi Covid-19.

*Faktor kedua* adalah pada masalah sosial dan budaya masyarakat ketika diberlakukannya physical distancing. Seperti contohnya anak muda yang biasanya ketika liburan menghabiskan waktu liburnya bermain dengan teman-temannya dengan adanya pandemi Covid-19 ini mereka harus tinggal di rumah (stay at home). Hal yang demikian

ini ketika mereka terus-menerus tinggal di rumah akan timbul rasa bosan yang akan memicu stress pada orang tersebut.

Deshinta (2020) berkata, ada beberapa golongan masyarakat yang sangat beresiko terkena gangguan mental selama pandemi. Di antara yang rentan adalah perempuan, anak, remaja, serta lansia. Kondisi ini harus dijadikan perhatian karena peran perempuan itu memegang peranan yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga. Para remaja serta anak-anak itupun tidak terlewatkan dari kebijakan penyebaran virus melalui sistem belajar jarak jauh (online). Karena terbatasnya ruang gerak mereka dalam berinteraksi selama pandemi mengakibatkan pengaruh terhadap kesehatan jiwa mereka.

Demikian pula dengan kelompok lansia juga rentan disebabkan karena adanya proses degeneratif yang berakibat menurunnya imunitas tubuh, sehingga lansia mudah terinfeksi penyakit, termasuk virus covid-19. Lansia sangat mudah dihindangi perasaan cemas yang berlebihan di masa Covid-19 ini yang penuh dengan ketidakpastian, sehingga memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik mereka.

Menurut World Health Organization (WHO) (2019), pandemi Covid-19 menimbulkan beberapa akibat, yaitu: (a). Adanya ketakutan dan kecemasan, baik itu kesehatan diri sendiri ataupun kesehatan orang lain yang dicintai. (b). Terjadinya perubahan pola tidur dan pola makan. (c). Sulit tidur dan tidak konsentrasi). (d). Kondisi fisik seseorang yang memiliki riwayat penyakit kronis dan gangguan psikologis semakin parah.

#### **D. PENGARUH COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PARA PENGHAFA AL QUR'AN DI BEBERAPA PONDOK PESANTREN DI BANYUMAS**

Pandemi Covid-19 pada kenyataannya bukan hanya memberikan pengaruh pada kesehatan fisik saja, tapi juga pada Kesehatan psikis sebab keresahan atas pandemi covid-19. Hal yang serupa juga berpengaruh pada kondisi mental para santri di beberapa pondok pesantren khususnya yang terdapat program tahfid al-Qur'an didalamnya. Sebab itulah penelitian ini hadir bertujuan untuk melihat dan mencari tahu bagaimana pengaruh covid-19 terhadap Kesehatan mental emosional para penghafal al-Qur'an di beberapa pondok pesantren berbasis tahfidz al-Qur'an. Kondisi kesehatan mental dapat menjadi gangguan bagi para santri. Jika dibiarkan para santri akan sulit beradaptasi, mendapati tekanan psikologis baru dan bisa saja kondisi fisik mereka mengalami penurunan. Penulis meneliti beberapa pondok pesantren di daerah Banyumas dengan melakukan aktivitas pengamatan dan wawancara langsung kepada beberapa pihak dalam setiap pesantren yang menjadi tempat penelitian Berikutnya penulis memaparkan hasil wawancara tersebut, kemudian dari hasil wawancara tadi penulis mengumpulkan

data-data dan menganalisis dari data-data tersebut dengan berbagai sumber atau referensi yang penulis kumpulkan, dengan hasil sebagai berikut:

#### **E. PROSES TERJADINYA KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19**

Kecemasan merupakan gangguan Kesehatan mental. Kesehatan mental itu memiliki peran penting dalam memaksimalkan Kesehatan setiap individu. Meskipun demikian seseorang yang mempunyai Kesehatan mental yang baik pun belum tentu terbebas dari berbagai gangguan mental yang mungkin terjadi.(Heylen, 2020) Ketika seseorang memiliki Kesehatan mental yang buruk, kondisi yang dialami rasa cemas dan susah dalam mengendalikan dirinya sendiri menjadi lebih sering. Hal ini terjadi pada para santri pondok Ibnu Taimiyah Sumpiuh, ketika penulis bertanya kepada Ustadz Yuswaji salah satu pengurus pondok pesantren. Menurut beliau bahwa “ketika awal pandemi Covid-19 beliau merasa cemas dengan kondisi santri yang kegiatannya cukup padat, sehingga selama beberapa bulan mereka diliburkan dari kegiatan belajar mengajar tatap muka dan proses belajar mengajar lewat daring. Mereka melakukan setoran hafalan al-Qu’an melalui daring.” Sedangkan menurut beberapa santri pandemi covid 19 menpengaruhi mereka. Santri mengungkapkan “pandemi Covid 19 membuat kami stress, mental kami turun, hal itu juga menyebabkan setoran hapalan kami menjadi lemah”, tutur mereka.(santri PP Ibnu Taimiyah, komunikasi pribadi, t.t.)

Penulis berpendapat bahwa pada tingkatan tertentu kecemasan itu bisa membuat seseorang lebih waspada terhadap suatu ancaman, alasannya adalah ketika ancaman itu dinilai tidak berbahaya, maka seseorang itu tidak akan melakukan pertahanan diri (self defence). Berkaitan dengan menghadapi pandemi Covid-19 ini rasa cemas perlu dikelola dengan sebaik-baiknya, namun tetap waspada dan jangan panik secara berlebihan, sehingga menimbulkan gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk.

Selanjutnya pada Pondok pesantren Al Hidayah Karangsucu. Apa yang terjadi sedikit berbeda, sejak bulan maret 2020 pondok pesantren ini sudah mengupayakan usaha dini untuk mencegah virus masuk ke wilayah pesantren dengan menerapkan kebijakan lockdown lokal terhadap pondok dan protokol kesehatan. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan dapat meminimalisir kontak antara santri di dalam pondok dengan orang diluar kawasan pondok yang memiliki kemungkinan lebih tinggi terpapar sehingga dapat mencegah virus masuk . Namun diluar dugaan, walau dapat berjalan beberapa bulan pertahanan itu tetap dapat tertembus . Setelah ada klarifikasi dari pihak kesehatan bahwa ada santri yang terpapar covid-19 setelah dirujukan ke Rumah Sakit, pihak pondok menghimbau para santri melakukan pemeriksaan kesehatan massal. Sebagian dari mereka dipindahkan ke tempat lain untuk memperkecil kemungkinan penyebaran virus disebabkan padatnya populasi. Tentu keadaan ini membuat

kebanyakan santri merasa cemas, apalagi kasus Covid yang selama ini mereka dengar sebagai virus yang sangat ganas kini tampak di depan mata. Meskipun mereka merindukan keluarganya, mereka tidak bisa pulang ke rumah, sebab hal tersebut dapat memperluas penyebaran. Pihak keluarga juga dilarang bertatap muka dengan santri santri yang sedang dalam masa karantina. Hanya barang barang dari luar pondok yang boleh masuk setelah melalui proses sterilisasi terlebih dahulu, sementara apapun yang berada di pondok tetap didalam. Program program pendidikan pondok juga ditiadakan sementara waktu sampai kondisi stabil. Sampai saat itu pihak pondok lebih berharap agar kondisi akan cepat membaik. Disisi lain akibat terlalu banyak waktu luang yang ada sementara santri tetap harus berdiam diri di satu tempat yang sama membuat mereka semakin jenuh. Bahkan sebagian ada yang mengalami tekanan psikologis berupa rasa cemas . kadar kecemasan tiap santri juga berbeda. Menurut beberapa para santri tahfid yang diwawancara, penulis memperoleh beragam jawaban. Santri pertama mengatakan, dirinya merasa cemas dan takut setelah mengetahui akan mengikuti proses karantina, sehari-hari mengalami gangguan insomnia, hafalan terganggu dan butuh waktu lama baginya untuk menyesuaikan diri dengan keadaan(Alfiaturohmania, komunikasi pribadi, 28 Desember 2020). Santri kedua mengatakan tidak mengalami kecemasan yang berarti, karena tidak hanya dia melainkan banyak santri lainnya dengan kondisi yang sama seperti dirinya(Gesti, komunikasi pribadi, 28 Desember 2020). Sedangkan santri ketiga mengaku kondisi emosinya masih belum bisa stabil dan merasa tertekan karena hanya berada ditempat yang sama dalam waktu lama.(F. Munawaroh, komunikasi pribadi, 26 Desember 2020)

Kemudian pada Pondok Pesantren Darul Abror Watumas, yang mana sejak adanya pandemi covid-19 pondok kami mulai melakukan tindakan berupa kebijakan lockdown lokal serta penerapan protokol Kesehatan. Untuk itu sejak bulan maret 2020 pondok pesantren ini dalam melakukan aktivitas dengan menerapkan sitem protokol Kesehatan. Adapun santri yang sebelum diterapkan aturan demikian sudah pulang atau tidak dalam area pondok pesantren, maka terdapat point yang harus dipatuhi, diantaranya : *pertama*, bagi santri yang wilayahnya masuk pada zona kuning, zona merah bahkan zona hitam sangat dilarang untuk kembali ke pondok dalam waktu normal kembali atau hingga waktu yang belum ditentukan. *Kedua*, bagi santri yang tidak di area pondok, namun wilayahnya tidak masuk pada zona rawan covid, maka bisa diterima dengan syarat menyertakan surat keterangan sehat. Adapun bagi santri yang berada dalam area pondok, maka sangat dilarang untuk keluar jika bukan keperluan yang mendesak. Adanya kondisi dan situasi demikian tentu menjadikan pengasuh, para santri, warga sekitar hingga wali santri merasa cemas. Namun dengan komunikasi yang mana pihak pondok memberikan sebuah wejangan atau nasihat untuk membolehkan

cemas, namun tidak berlebihan, dalam artian tetap berpikir positif bahwa kita semua mampu untuk melewati pandemi covid-19 dengan baik dengan menjaga protokol Kesehatan seraya berdoa kepada Allah SWT meminta perlindungan dan kenormalan keadaan kembali. Kemudian pihak pondok pun senantiasa mengingatkan untuk menjaga kebersihan dan juga mengadakan doa bersama untuk perlindungan dan diberikan kesabaran serta Kesehatan. Adapun program-program pendidikan pondok masih diberlakukan dengan tentunya mematuhi protokol Kesehatan. Hanya saja untuk santri kalong (yang tidak menetap dipondok) tidak diizinkan mengikuti pembelajaran. Kemudian kegiatan para santri yang juga sebagai mahasiswa ini melakukan perkuliahannya secara online, untuk itu banyak kegiatan yang dilakukan dipondok saja. Atas kelonggaran waktu tersebut program pondok yang salah satunya yaitu tahfidz al-Qur'an yang dirasa oleh para santri Ketika keadaan normal dengan pandemi menurut salah satu santri itu merasa cemas, namun kecemasan tersebut dilaluinya dengan santai atas nasihat dari pengasuh pondok juga berkat kelonggaran waktu yang mana perkuliahan dilakukan secara online maka santri tersebut merasa lebih dapat memamanajemen waktu untuk lebih digunakan pada hal-hal positif seperti membaca al-Qur'an dan menghapalkannya. Kecemasan, ketakutan, kekhawatiran tersebut pada awalnya memang sedikit mengganggu, namun pada akhirnya para santri paham betul bagaimana kondisi saat ini. T tutur santri yang bernama(L. Wilujeng, komunikasi pribadi, 28 Desember 2020) bahwa dirinya merasa takut dan cemas atas pandemi covid-19 yang semakin hari bertambah angkat penyebarannya, bahkan banyak pula yang meninggal karena virus tersebut. Kemudian diadakannya kegiatan bersama dalam upaya pencegahan covid-19 bersama pengasuh pondok. Yang mana intinya beliau sebagai pengasuh pondok benar-benar memberikan dukungan penuh serta memberikan contoh bahwa kecemasan yang dirasa itu justru menjadikan pikiran terganggu, oleh karena itu memudahkan untuk merasa gelisah, khawatir serta imun menjadi berkurang. Maka dari itu selain dengan upaya yang mana tetap mempertahankan protokol Kesehatan, para santri juga berupaya dengan doa dan hal-hal positif dari banyaknya waktu luang untuk banyak berinteraksi dengan al-Qur'an. Adapun para santri juga meyakini al-Qur'an sebagai asy-syifa bagi mereka.

#### **F. CARA MENGATASI KECEMASAN**

Tahap terakhir dalam melawan kecemasan adalah menemukan jalan keluarnya (solusi) berupa pertahanan diri misalnya dengan rasionalisasi. Yang dimaksud dengan rasionalisasi disini adalah bukan suatu tindakan yang tidak masuk akal dibikin masuk akal, akan tetapi maksudnya adalah merasionalkan.(Vibriyanti, 2020) Dan yang dimaksud dengan rasionalisasi adalah bukan membujuk atau menipu orang lain, akan

tetapi mempengaruhi dan membujuk dirinya sendiri supaya bisa menerima keterbatasan diri sendiri. Contohnya seorang santri penghafal al-Qur'an pada masa pandemi dia setoran hafalan melalui daring dia akan melakukan rasionalisasi bahwa dalam melakukan setoran hafalan kurang optimal, tetapi meskipun demikian dia berusaha untuk membujuk dirinya sendiri supaya menerima keterbatasan diri sendiri. Dan hal itu adalah agar dapat menjaga mental diri sehingga tidak menimbulkan frustrasi, perasaan tidak berdaya dan rasa bersalah. Ketika penulis melakukan wawancara dengan santri pondok Ibnu Taimiyyah Sumpiuh yang merasa cemas di awal-awal pandemi, cara mereka menghilangkan kecemasannya adalah dengan banyak berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah, mereka banyak berolahraga meskipun di rumah di ruang terbatas seperti di halaman rumah, belakang rumah dan lain-lain.

Ada beberapa tips dalam menjaga kesehatan mental adalah mengurangi monoton, mendengarkan dan membaca yang bisa membuat kecemasan meningkat. Berusaha mencari informasi dari sumber-sumber yang terpercaya dan utamakan membikin rencana praktis untuk melindungi diri dan orang-orang terdekat. Akibat kesalahan dalam memilih jalan penyelesaian masalah adalah banyaknya orang yang terpapar *misinfodemik*. Misinfodemik adalah suatu istilah yang dipakai untuk misinformasi yang punya kontribusi dalam tersebarnya Covid-19. Berusaha mencari informasi yang berkaitan dengan menjaga kesehatan mental di masa pandemi di berbagai sumber online juga merupakan langkah yang positif (Banerjee, 2020). Hendaklah juga memilih situs jaringan kesehatan mental yang valid serta terpercaya contohnya kementerian kesehatan, WHO, biro konsultasi psikologi, dan sumber-sumber keagamaan.

Dalam masalah ini antara kesehatan jasmani dan rohani perlu dijaga dengan baik dan seimbang. Karena keduanya memiliki keterkaitan satu sama lain. Untuk itu perlu adanya perubahan kebiasaan. Beberapa jadwal kegiatan di Pondok Pesantren Al-Hidayah Karangsuci pun bertambah, seperti senam pagi dan doa bersama yang mulai diterapkan untuk mengatasi rasa cemas yang dialami para santri. Beberapa kali juga diadakan temu kangen antara seluruh santri dengan asatid lewat virtual. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui keadaan satu sama lain dan saling memberi semangat. Santri tahfid sendiri juga merasakan situasi yang tidak berbeda. Aktivitas hapalan mereka menjadi terganggu karena program setoran diadakan untuk sementara waktu. Pembimbing tahfid berangkatan untuk saat ini yang terpenting adalah menjaga imunitas tubuh, setoran akan diadakan setelah situasi. Sampai saat itu santri bisa melakukan muroja'ah mandiri. Jika diamani, hal ini dilakukan untuk mengurangi beban pikiran santri tahfid. Yang terpenting pada masa itu adalah kondisi cepat kembali normal dan semu santri tetap sehat wal afiat.

Merujuk pada pembahasan Kesehatan mental, bahwa kecemasan yang terjadi oleh kalangan santri pondok pesantren Darul Abror kaitannya dengan pandemi yang terjadi adalah mereka mengupayakan keselamatan bersama, bukan pribadi. Oleh karena itu saling mengingatkan untuk melaksanakan aturan, mensupport satu sama lain dan bersama-sama melawan pandemi dengan ikhtiar dan doa yang dilakukan bersama-sama. Yang demikian menjadikan energi positif satu dan lainnya tetap terjaga. Selain dapat menambah imun dalam tubuh atas pikiran positif dan kegiatan positif tentu menambah iman kita pula, sebab salah satunya adalah dari kegiatan positif tersebut. Mengurangi kecemasan, menambah semangat dalam memanfaatkan banyaknya waktu luang untuk berinteraksi dengan al-Qur'an.

## **G. PENUTUP**

Covid-19 adalah penyakit yang menyerang manusia tanpa memandang ras suku dan agama. Penyakit ini tidak cukup dilawan dengan perlakuan medis, melainkan juga membutuhkan pikiran yang positif untuk mendorong kesembuhan dari dalam. Santri yang notabene telah dididik untuk menjadi pribadi yang memiliki ketakwaan membuat mereka selalu dapat berpikir positif. Meskipun pada awalnya merasa cemas, mental santri mudah kembali stabil. Kebersamaan didalam pesantren membuat mereka dapat saling mendukung semangat satu sama lain. Begitu pula yang dirasakan santri tahfid, sebagian dari mereka dapat memanfaatkan waktu yang ada untuk tetap menghafal, sementara sebagian lainnya lebih fokus untuk kembali bulih dengan tetap melakukan murojaah mandiri agar hafalan yang didapat sebelumnya tidak menghilang.

## **H. DAFTAR PUSTAKA**

- Adi A, Y. (2021, Januari 9). Banyumas Resmi Terapkan PSDD 11 Januari Mendatang. *RRI*. <https://m.rri.co.id/purwokerto/berita/banyumas/958311/banyumas-resmi-terapkan-psbb-11-januari-mendatang>
- Al Bukhari, A. A. M. bin I. (1403). *Al-Jami' Al-Shahih* (Vol. 6). Maktabah Salafiyah.
- Alfiaturohmania. (2020, Desember 28). [Komunikasi pribadi].
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargasinata, W. (2017). Kontrobusi Bersyukur Dan Memaafkan Dalam Mengembangkan Lesehatan Mental Di Tempat Kerja. *insani, jurnal Psikologi dan kesehatan mental*, 2, 33–43. <http://e-jurnal.unair.ac.id/index.php/JPKM>
- Badwilan, A. S. (2010). *Cara Mudah Menghafal Alquran*. Bening.

- Budi. (t.t.). *Pesantren Darul Abror Watumas Purwokerto*.  
<https://www.google.com/amp/s/santri.laduni.id/post/amp/63046/pesantrendarul-abrorwatumas-purwokerto>
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Keadaa religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *journal.uui.ac.id*, XI.  
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/viewFile/272/7385&ved=@ahUKEwjW9KvSqJ3AhXTSH0KHdrOBI8QFJAAegQIARA&usg=AOvVaw1z9b0uTFiigG1azxMKq1>
- Gesti. (2020, Desember 28). [Komunikasi pribadi].
- Heylen, W. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Kota Malang,. *Universitas kediri*, 4.
- Imron, M. (2019, November 5). 9 Pondok Pesantren Salaf Dan Modern Terbaikbanyumas Jawa Tengah. *www.kawulahan.com*.  
<Http://www.kuwaluhan.com/1019/11/9-pondok-pesantren-salaf-dan-modern.html?m=1>
- Irna. (2021, Februari 5). [Komunikasi pribadi].
- Kamal, M. (2017). Pengaruh Pelaksanaan Program Menghafal Alquran Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *TADARUS: Jurnal Pendidikan Islam*, 6.  
[Https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://103.114.35.30/index.php/Tadarus/articel/download/918/pdf&ved=2ahUKEwjtwriNmJ3vAhV24HMBHdV\\$AgoQFjAAegQIARAC&usg=AOvVaw1bh24SOPh6phgum11psTVM](Https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://103.114.35.30/index.php/Tadarus/articel/download/918/pdf&ved=2ahUKEwjtwriNmJ3vAhV24HMBHdV$AgoQFjAAegQIARAC&usg=AOvVaw1bh24SOPh6phgum11psTVM)
- Munawaroh, F. (2020, Desember 26). [Komunikasi pribadi].
- Nurjanah, S. (2020). *Ilmu Keperawatan Jiwa*. 3, 329–334.  
[Https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://Journal.ppnijate.org?index.php/jikj/article/download/628/342&ved=2ahUKEwiW5ez7kZ3vAhWSS\\$XMBHYEVD7gQFjAEegQIChAL&usg=AOvVaw1nGKbsdhPya5gVGpsW\\$-xD](Https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://Journal.ppnijate.org?index.php/jikj/article/download/628/342&ved=2ahUKEwiW5ez7kZ3vAhWSS$XMBHYEVD7gQFjAEegQIChAL&usg=AOvVaw1nGKbsdhPya5gVGpsW$-xD)
- Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto. (t.t.). *Karangsuci.com*.  
<Https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://Karangsuci.com?profil-Pesantren&ved=@ahUkewihg9Vm53vAhUPXisKhSdlCpkQFjAMegQw4sQMbrP8&cshid=1615086890338>

Rusdianto, A. (2017). *Pondok Pondok Pesantren di Sumpiuh*.

Salman, M. (2020). Skripsi Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Mahasiswa Keperawatan Unsoed yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Kondisi Pandemi Covid-19. *repository,unsoed.ac.id*.  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repositoryunsoed.ac.id/6647/&ved=2ahUKEwjFeiMpZ3eiMpZ3vAhVbbysKHQY6ARgQFjABegQIBxAC&usg=AOvVaw3Y1dtr2G1upbPURti8Z\\_5](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repositoryunsoed.ac.id/6647/&ved=2ahUKEwjFeiMpZ3eiMpZ3vAhVbbysKHQY6ARgQFjABegQIBxAC&usg=AOvVaw3Y1dtr2G1upbPURti8Z_5)

santri PP Ibnu Taimiyah. (t.t.). [Komunikasi pribadi].

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*.  
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/download/550/pdf&ved=2ahUKEwirkKjqrqPvAhVWWysKHBYGAcOQFjAAegQIAxAD&usg=AOvVaw30eJrxRhQI6pJNL1nBulw2>

Wilujeng, L. (2020, Desember 28). [Komunikasi pribadi].

Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Covid 19. *berkas,dpr.go.id*.  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://berkas.dpr.go.id/pulsit/file/info\\_singkat/Info%2520sungkat-XII-15-I-P#DI-Agustus-2020-217.pdf&ved=2ahUKEwj0y5zdvZ3vAhXCb30KHctfCVsQFjAAegQIAxAD&usg=AOvVaw0R3o6oym39YG\\_YTVfGkyGI](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://berkas.dpr.go.id/pulsit/file/info_singkat/Info%2520sungkat-XII-15-I-P#DI-Agustus-2020-217.pdf&ved=2ahUKEwj0y5zdvZ3vAhXCb30KHctfCVsQFjAAegQIAxAD&usg=AOvVaw0R3o6oym39YG_YTVfGkyGI)