



## Studi Deskriptif Kejenuhan Belajar dalam Pelaksanaan Program Tahfiz di Pondok Pesantren

Ulfa Danni Rosada<sup>1</sup>, Atina Shofiana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Corresponding Author: ✉ [ulfa.rosada@bk.uad.ac.id](mailto:ulfa.rosada@bk.uad.ac.id)

### ABSTRACT

This study aims to describe the level of learning saturation of students in the implementation of the Tahfiz Al-Qur'an program at the Az-Zayadiy Sanggrahan Islamic Boarding School. The research uses a quantitative approach with descriptive methods and survey techniques. The population comprises 268 students, and a sample of 160 students is selected using purposive sampling. Data collection was carried out using a scale questionnaire compiled based on three aspects of learning saturation according to Maslach: emotional fatigue, depersonalization, and decreased personal achievement. The data was analyzed using descriptive statistics to find out the general picture of the level of student learning saturation. The results of the study showed that the learning boredom rate of students was in the medium category of 72.74%. Most of the students (67.5%) are in the medium category, while the rest are in the low (16.9%) and high (15.6%) categories. Based on aspect analysis, emotional fatigue becomes a high dimension, followed by a decrease in personal achievement, while depersonalization is at a lower level. The findings of this study confirm the importance of the role of tahfiz supervisors in helping students manage learning boredom through mentoring that not only focuses on memorization achievement, but also pays attention to psychological and spiritual aspects. An approach that integrates emotional support, a variety of learning methods, and the strengthening of spiritual values is expected to help students maintain a balance between learning demands and emotional conditions. The results of this research are expected to be the basis for developing a mentoring strategy that is more responsive to the needs of students in the tahfiz program.

**Keywords:** *Guidance and Counseling, Islamic Boarding Schools, Learning Saturation, Students, Tahfiz Al-Qur'an*

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received  
May 11, 2026  
Revised  
May 20, 2026  
Accepted  
May 22, 2026

How to cite

Rosada, U. D., & Shofiana, A. (2026). Studi Deskriptif Kejenuhan Belajar dalam Pelaksanaan Program Tahfiz di Pondok Pesantren. *Journal of Society Counseling*, 4(1). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v4i1.869>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

### PENDAHULUAN

Pendidikan Islam memiliki peranan penting dalam membentuk karakter dan spiritualitas peserta didik. Menurut Gani et al. (2024), pendidikan agama Islam bukan hanya bertujuan memperkuat aspek keagamaan, tetapi juga membangun moralitas dan spiritualitas bangsa melalui integrasi nilai-nilai keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia. Jaenudin et al. (2024) menegaskan

bahwa pendidikan Islam berperan dalam membentuk karakter peserta didik agar menjadi pribadi yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia melalui pembinaan nilai-nilai keislaman. Dengan demikian, pendidikan Islam tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga menjadi sarana pembinaan moral dan spiritual yang menuntun peserta didik menuju insan kamil. Nilai-nilai tersebut juga diterapkan dalam lingkungan pesantren, khususnya melalui program tahfiz Al-Qur'an sebagai bagian dari pembentukan karakter religius santri.

Program tahfiz Al-Qur'an merupakan upaya untuk mengingat dan menjaga ayat-ayat suci yang diturunkan kepada Rasulullah SAW agar tertanam dalam ingatan seseorang sehingga kemurnian Al-Qur'an tetap terpelihara tanpa perubahan maupun penyimpangan, baik secara keseluruhan maupun sebagian (Abdussyukur, 2021). Program ini bertujuan melahirkan penghafal Al-Qur'an yang tidak hanya mampu menjaga hafalannya, tetapi juga memahami dan mengamalkan nilai-nilai ajaran Islam secara benar (Munandar et al., 2025). Dalam konteks pendidikan Islam, program tahfiz memiliki nilai strategis karena menumbuhkan generasi Qur'ani yang berkarakter, disiplin, dan berakhlak mulia. Pelaksanaan tahfiz di pesantren umumnya dilakukan melalui berbagai metode seperti *talaqqi*, *muraja'ah*, dan setoran hafalan (Fauzan & Dermawan, 2025). Proses tersebut juga dilengkapi dengan metode *tahsin*, *tasmi'*, dan *imtihan* sebagai bagian dari evaluasi hafalan Maulida (2024).

Keberhasilan hafalan sangat dipengaruhi oleh kesesuaian metode yang digunakan (Ansari et al., 2020), sedangkan metode yang kurang tepat dapat menghambat efektivitas hafalan (Mahmud & Fajri, 2021). Namun, Aden & Safela (2024) menemukan bahwa rutinitas tersebut dapat memicu tekanan psikologis sehingga dukungan pembimbing tahfiz berperan besar dalam menjaga kesejahteraan emosional santri. Dalam praktiknya, program tahfiz juga menghadapi tantangan berupa kejenuhan belajar (Jannah et al., 2019). Kejenuhan tersebut muncul akibat kelelahan fisik maupun mental karena aktivitas akademik yang berulang dan padat (Putri et al., 2022). Dalam konteks tahfiz, kejenuhan belajar dapat memengaruhi kualitas hafalan, motivasi spiritual, dan kedisiplinan santri, terutama jika tidak diimbangi dengan kondisi psikologis yang stabil (Nuha, 2023).

Di Pondok Pesantren Az-Zayadiy Sanggrahan, program tahfiz Al-Qur'an merupakan bagian integral dari kurikulum sehingga setiap santri mengikuti rangkaian kegiatan harian seperti menghafal ayat, setoran hafalan, dan murajaah. Kegiatan tahfiz dilaksanakan tiga kali sehari, yakni setelah shalat Subuh, Asar, dan Maghrib, dengan target hafalan minimal satu halaman per hari. Rutinitas yang intens ini menuntut adanya motivasi internal yang kuat karena motivasi berperan penting dalam menjaga ketekunan, konsistensi, serta semangat belajar (Ma'ruf & Radino, 2024). Namun demikian, pola kegiatan yang berulang dan cukup padat berpotensi menimbulkan kejenuhan yang pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan kualitas hafalan maupun motivasi belajar. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara awal yang menunjukkan bahwa santri cenderung mengantuk saat menghafal, kesulitan fokus, serta masih perlu mengulang hafalan karena belum sepenuhnya lancar (Utami et al., 2024).

Temuan tersebut diperkuat melalui studi pendahuluan pada 82 santri yang menunjukkan bahwa 63,4% santri mengalami gejala kejenuhan belajar pada kategori sedang hingga tinggi, dengan gejala dominan berupa rasa lelah, kesulitan fokus, sering lupa hafalan baru, serta lambannya perkembangan hafalan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan fenomena yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian serius dalam pelaksanaan program tahfiz. Peran pembimbing tahfiz memiliki relevansi dengan fungsi guru BK dalam memberikan pendampingan psikologis dan edukatif bagi peserta didik (Neliwati et al., 2024). Dalam perspektif bimbingan dan konseling, guru BK membantu siswa mengatasi kejenuhan

melalui dukungan emosional dan motivasi belajar (Asfikurnia & Suhertina, 2021), serta menciptakan lingkungan yang aman bagi peserta didik untuk mengekspresikan permasalahan mereka (Kurniawati & Rosada, 2021). Berdasarkan kesenjangan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kejenuhan belajar santri dalam pelaksanaan program tahfiz secara kuantitatif sebagai dasar pengembangan pendampingan yang lebih responsif terhadap kondisi psikologis santri.

Meskipun penelitian mengenai kejenuhan belajar telah banyak dilakukan dalam konteks pendidikan formal, studi yang secara spesifik memotret dinamika kejenuhan dalam program tahfiz di lingkungan pesantren berasrama masih terbatas. Penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan mengintegrasikan analisis dimensi psikologis *burnout* (Maslach) dengan karakteristik unik aktivitas tahfiz yang menuntut konsistensi hafalan (*ziyadah* dan *muraja'ah*) secara berkelanjutan. Selain itu, studi ini tidak hanya melihat kejenuhan sebagai problem akademik, melainkan mengeksplorasi bagaimana keterbatasan ruang personal di lingkungan pesantren berinteraksi dengan aspek spiritual santri dalam memengaruhi tingkat kejenuhan tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan tingkat kejenuhan belajar santri dalam pelaksanaan program tahfiz Al-Qur'an (Handayani, 2021). Metode yang digunakan adalah survei dengan pengumpulan data melalui angket kepada responden untuk dianalisis secara statistik (Syahrizal & Jailani, 2023). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2020), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria yang ditetapkan oleh peneliti dalam memilih sampel meliputi: (1) Santri aktif yang menetap di Pondok Pesantren Az-Zayadiy Sanggrahan; (2) Tercatat sebagai peserta program tahfiz Al-Qur'an minimal satu tahun. Menurut kriteria tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 160 santri yang dinilai dapat representatif dalam menggambarkan dinamika kejenuhan belajar pada program tahfiz.

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Az-Zayadiy Sanggrahan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 dengan populasi sebanyak 268 santri. Melalui perhitungan menggunakan rumus Slovin, diperoleh jumlah sampel sebanyak 160 santri yang kemudian dipilih secara spesifik menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Instrumen penelitian berupa skala Likert empat pilihan yang disusun berdasarkan tiga aspek kejenuhan belajar menurut Maslach et al. (1996), yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas menggunakan korelasi Product Moment dan Alpha Cronbach, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif untuk memperoleh gambaran rata-rata dan kecenderungan tingkat kejenuhan belajar santri (Sugiyono, 2020).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Sebelum dilakukan analisis deskriptif, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data kejenuhan belajar. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<b>Kejenuhan_Belajar</b>	.063	160	.200	.992	160	.471

Berdasarkan hasil pengujian normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), sedangkan pada metode Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,471 ( $p > 0,05$ ). Mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini mencapai 160 responden ( $N > 50$ ), acuan utama dalam menentukan normalitas data adalah hasil dari uji Kolmogorov-Smirnov. Nilai signifikansi pada uji tersebut menunjukkan angka 0,200 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa data pada variabel kejenuhan belajar dalam pelaksanaan program tahfiz di Pondok Pesantren berdistribusi normal.

Memperhatikan hasil uji normalitas yang memberikan dasar kuat untuk penggunaan statistik parametrik, karakteristik dan sebaran awal dari tingkat kejenuhan belajar santri dalam program tahfiz dijabarkan secara rinci pada Tabel 2.

**Tabel 2. Analisis Deskriptif Kejenuhan Belajar (N=160 santri)**

<b>N</b>	<b>Valid</b>	<b>160</b>
	<b>Missing</b>	<b>0</b>
<b>Mean</b>		72.74
<b>Median</b>		73.00
<b>Std. Deviation</b>		8.061
<b>Minimum</b>		54
<b>Maximum</b>		93
<b>Percentiles</b>	25	67.00
	50	73.00
	75	78.00

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa skor total kejenuhan belajar memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 72,74, dengan nilai median sebesar 73,00. Nilai standar deviasi sebesar 8,061 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kejenuhan belajar di antara para responden, meskipun penyebaran data masih berada di sekitar nilai rata-rata.

Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa skor terendah (*minimum*) yang diperoleh responden adalah 54, sedangkan skor tertinggi (*maximum*) mencapai 93. Berdasarkan nilai persentil, diketahui bahwa 25% responden memiliki skor kejenuhan belajar sebesar 67 atau kurang, 50% responden memiliki skor sebesar 73 atau kurang, dan 75% responden memiliki skor sebesar 78 atau kurang. Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar santri dalam pelaksanaan program tahfiz di pondok pesantren menunjukkan variasi yang cukup beragam di antara responden.

Untuk melihat secara lebih spesifik sebaran tingkat kejenuhan yang dialami oleh santri, nilai skor yang diperoleh kemudian dikelompokkan ke dalam berbagai tingkatan. Hasil kategorisasi tingkat kejenuhan belajar santri berdasarkan norma Azwar (2013), disajikan secara rinci pada Tabel 3 berikut:

**Tabel 3. Penentuan Kategorisasi**

Pedoman	Kategori	Skor
$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Tinggi	$X > 80.80$
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Sedang	64.68 – 80.80
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah	$X < 64.68$

Penentuan kategori tingkat kejenuhan belajar dilakukan berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi dari skor total responden. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh *mean* sebesar 72,74 dan standar deviasi sebesar 8,061. Dengan menggunakan acuan tersebut, skor kejenuhan belajar dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Setelah mengetahui gambaran umum pengelompokan santri secara keseluruhan, analisis dilakukan secara lebih mendalam dalam setiap dimensi yang membentuk kejenuhan tersebut. Sebaran persentase dan kategorisasi kejenuhan belajar santri yang ditinjau dari karakteristik spesifik pelaksanaan program tahfiz di pondok pesantren disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Kategorisasi Kejenuhan Belajar dalam Pelaksanaan Program Tahfiz di Pondok Pesantren**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<b>Valid</b> Rendah	27	16.9	16.9	16.9
Sedang	108	67.5	67.5	84.4
Tinggi	25	15.6	15.6	100.0
Total	160	100.0	100.0	

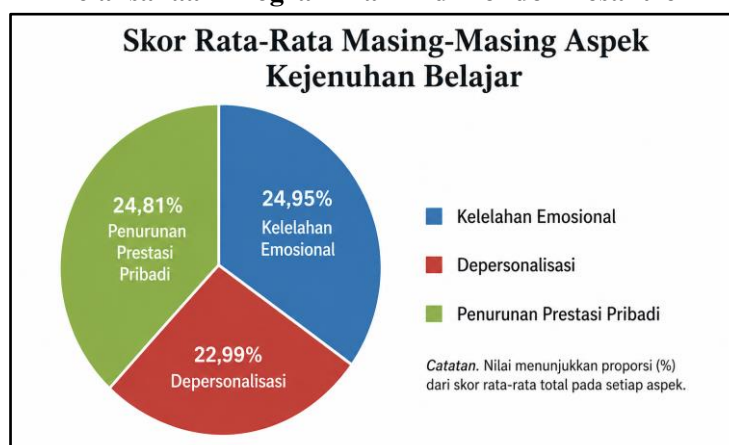
Berdasarkan hasil pengelompokan skor kejenuhan belajar, sebagian besar santri berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 108 orang (67,5%). Sementara itu, 27 santri (16,9%) termasuk dalam kategori rendah dan 25 santri (15,6%) berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kejenuhan belajar santri dalam pelaksanaan program tahfiz di pondok pesantren cenderung berada pada kategori sedang. Distribusi ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar bukan kondisi yang ekstrem bagi mayoritas santri, melainkan lebih sebagai pengalaman yang muncul dalam intensitas sedang selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa santri masih mampu menjalani kegiatan tahfiz secara konsisten meskipun menghadapi dinamika kejenuhan dalam prosesnya.

Setelah memetakan kategorisasi santri dalam pelaksanaan program tahfiz, tahapan analisis berikutnya adalah mengukur kekuatan dari masing-masing aspek manifes kejenuhan. Adapun rincian nilai statistik deskriptif menurut aspek kejenuhan belajar tersebut dirangkum dalam Tabel 5 dan gambar 1 berikut:

**Tabel 5. Analisis Deskriptif Menurut Aspek Kejenuhan Belajar**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Kelelahan Emosional</b>	160	15	34	24.95	3.061
<b>Depersonalisasi</b>	160	15	31	22.99	2.710
<b>Penurunan Prestasi Pribadi</b>	160	16	35	24.81	3.569
<b>Valid N (listwise)</b>	160				

**Gambar 1. Diagram Pie Mean Masing-Masing Aspek Kejenuhan Belajar dalam Pelaksanaan Program Tahfiz di Pondok Pesantren**



Dalam penelitian ini, nilai mean dimanfaatkan untuk mengetahui kecenderungan skor pada setiap aspek kejenuhan belajar. Penggunaan ukuran tersebut mengacu pada pendapat Sugiyono (2019) yang menjelaskan bahwa statistik deskriptif digunakan untuk memaparkan karakteristik data melalui ukuran pemusatan dan penyebaran, seperti mean, median, modus, serta standar deviasi. Berdasarkan hasil analisis terhadap 160 responden, diperoleh informasi bahwa aspek kelelahan emosional memiliki nilai rata-rata tertinggi sebesar 24,95. Nilai tersebut diikuti oleh aspek penurunan prestasi pribadi dengan rata-rata 24,81, sedangkan aspek depersonalisasi memiliki nilai rata-rata paling rendah, yaitu 22,99. Temuan ini menunjukkan bahwa kelelahan emosional menjadi aspek yang paling menonjol dalam menggambarkan kejenuhan belajar santri dalam pelaksanaan program tahfiz di pondok pesantren.

Selain itu, analisis terhadap nilai standar deviasi menunjukkan bahwa aspek penurunan prestasi pribadi memiliki nilai tertinggi, yaitu 3,569, yang menandakan bahwa jawaban responden pada aspek tersebut memiliki tingkat keragaman yang lebih besar dibandingkan dengan aspek lainnya. Sementara itu, nilai standar deviasi pada aspek kelelahan emosional sebesar 3,061 dan pada aspek depersonalisasi sebesar 2,710, yang mengindikasikan bahwa penyebaran data pada kedua aspek tersebut relatif lebih kecil dibandingkan dengan aspek penurunan prestasi pribadi.

## Pembahasan

Jika dilihat dari karakteristik kegiatan tahfiz, kondisi ini cukup dapat dipahami karena aktivitas menghafal Al-Qur'an menuntut konsistensi tinggi dalam jangka waktu panjang. Proses menghafal tidak hanya melibatkan kemampuan kognitif, tetapi juga memerlukan ketahanan mental, kedisiplinan, serta regulasi diri yang baik. Aktivitas yang bersifat repetitif seperti *muraja'ah* dan setoran hafalan berpotensi menimbulkan kejenuhan apabila tidak diimbangi dengan variasi metode atau strategi belajar. Maslach et al. (1996) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar berkaitan dengan kelelahan emosional, sikap negatif terhadap aktivitas, serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri. Dalam konteks pendidikan, kondisi ini sering muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang tinggi secara terus-menerus tanpa adanya pemulihan yang memadai. Hal ini diperkuat oleh Andriani et al. (2021) yang menyatakan bahwa tekanan akademik yang berlangsung dalam waktu lama dapat memicu munculnya kejenuhan belajar pada peserta didik.

Dalam lingkungan tahfiz, tekanan tersebut tidak hanya berasal dari target hafalan, tetapi juga dari tuntutan menjaga kualitas hafalan secara konsisten. Santri tidak hanya dituntut untuk menambah hafalan, tetapi juga mempertahankan hafalan yang telah diperoleh melalui *muraja'ah* yang berkelanjutan. Yusup & Junus (2025) menjelaskan bahwa tuntutan *muraja'ah* yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan beban kognitif dan emosional apabila tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang efektif. Kondisi ini dapat menyebabkan santri merasa lelah secara mental, terutama ketika hasil hafalan tidak sesuai dengan harapan. Selain itu, adanya target harian juga dapat menambah tekanan tersendiri bagi santri, khususnya bagi mereka yang mengalami kesulitan dalam menghafal. Situasi ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dalam program tahfiz tidak hanya berkaitan dengan banyaknya aktivitas, tetapi juga dengan tuntutan kualitas yang harus dicapai secara berkelanjutan.

Faktor lingkungan pesantren sebagai sistem berasrama juga turut memperkuat dinamika kejenuhan yang dialami santri. Kehidupan yang terstruktur dengan jadwal yang padat membuat santri memiliki keterbatasan dalam mengatur waktu secara fleksibel. Aktivitas yang berlangsung sejak pagi hingga malam hari, ditambah dengan aturan yang cukup ketat, dapat menimbulkan tekanan psikologis tersendiri. Ghazali et al. (2025) menjelaskan bahwa peserta didik dalam lingkungan *boarding school* berpotensi mengalami kelelahan psikologis akibat intensitas aktivitas dan keterbatasan ruang relaksasi. Dalam kondisi seperti ini, santri memiliki waktu yang relatif terbatas untuk melakukan aktivitas yang bersifat rekreatif atau pemulihan emosional. Hal tersebut dapat memperbesar kemungkinan munculnya kejenuhan, terutama ketika santri tidak memiliki strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan yang ada.

Analisis berdasarkan aspek menunjukkan bahwa kelelahan emosional merupakan dimensi yang paling dominan dalam kejenuhan belajar santri. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek lainnya, yaitu depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi. Maslach et al. (1996) menyatakan bahwa kelelahan emosional merupakan inti dari *burnout* yang muncul akibat tuntutan aktivitas yang tinggi dan berlangsung secara terus-menerus. Dalam kegiatan tahfiz, kelelahan ini dapat muncul dalam bentuk rasa lelah, kurangnya energi, serta menurunnya semangat dalam menghafal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa santri lebih banyak mengalami kelelahan pada aspek emosional dibandingkan dengan perubahan sikap terhadap lingkungan belajar. Hal ini menjadi penting karena kelelahan emosional sering kali menjadi tahap awal munculnya bentuk kejenuhan yang lebih kompleks.

Aspek penurunan prestasi pribadi yang juga memiliki nilai cukup tinggi menunjukkan adanya kecenderungan santri untuk meragukan kemampuan dirinya. Beberapa santri mungkin merasa bahwa hafalan yang dimiliki belum sesuai dengan target atau kurang memuaskan dibandingkan dengan teman sebaya. Kondisi ini dapat memengaruhi motivasi belajar serta kepercayaan diri dalam mengikuti kegiatan tahfiz. Ober et al. (2025) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *burnout* cenderung mengalami penurunan self-efficacy atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya keterlibatan dalam proses belajar apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, aspek ini tidak hanya berkaitan dengan hasil belajar, tetapi juga dengan persepsi diri santri terhadap kemampuannya.

Di sisi lain, aspek depersonalisasi menunjukkan nilai rata-rata yang lebih rendah, yang mengindikasikan bahwa santri masih memiliki keterlibatan yang cukup baik dalam kegiatan tahfiz. Hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan pesantren yang bersifat komunal dan mendorong interaksi sosial yang intens. Hubungan yang dekat antara santri dengan teman sebaya maupun pembimbing dapat menjadi sumber dukungan emosional yang penting. Iuga & David

(2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan dalam menjaga keterlibatan individu serta mengurangi kecenderungan munculnya sikap negatif terhadap aktivitas akademik. Dalam konteks ini, interaksi sosial yang positif dapat menjadi faktor pelindung yang membantu santri tetap terlibat dalam kegiatan tahfiz meskipun mengalami kejenuhan. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial pesantren memiliki kontribusi dalam menjaga stabilitas emosional santri.

Peran pembimbing tahfiz menjadi semakin penting dalam membantu santri mengelola kondisi tersebut. Interaksi yang intens antara pembimbing dan santri memberikan peluang untuk melakukan pendampingan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga emosional. Mufaridah & Hasanah (2022) menjelaskan bahwa bimbingan dapat membantu individu mengembangkan kemampuan *self-management*, termasuk dalam mengelola tekanan belajar. Dalam praktiknya, pembimbing tahfiz dapat memberikan motivasi, variasi metode hafalan, serta pendekatan personal sesuai kebutuhan santri. Selain itu, pendekatan bimbingan kelompok juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk berbagi pengalaman dan dukungan antarsantri. Faizin et al. (2025) menunjukkan bahwa interaksi dalam kelompok mampu membantu mengurangi kejenuhan melalui proses saling memahami dan berbagi strategi coping.

Selain pendekatan psikologis, aspek spiritual juga memiliki peran penting dalam konteks pesantren. Proses menghafal Al-Qur'an tidak terlepas dari dimensi ibadah yang memberikan makna tersendiri bagi santri. Aisyah (2025) menjelaskan bahwa praktik dzikir dan *tadabbur* dapat membantu meningkatkan kesejahteraan spiritual sekaligus menurunkan tingkat burnout. Pendekatan ini menjadi relevan karena dapat memberikan ketenangan batin serta memperkuat motivasi intrinsik santri dalam menghafal. Dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual, pendampingan yang dilakukan dapat menjadi lebih komprehensif. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, hal ini berkaitan dengan layanan bimbingan belajar yang bertujuan membantu peserta didik mengembangkan strategi belajar yang efektif. Hasanah et al. (2024) menegaskan bahwa bimbingan belajar tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga membantu peserta didik mengatasi hambatan emosional dalam proses belajar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan belajar santri dalam program tahfiz secara umum berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kondisi ini merupakan dinamika lazim yang belum sepenuhnya menghambat konsistensi santri dalam menghafal. Ditinjau dari aspek pembentuknya, kelelahan emosional menjadi dimensi yang paling dominan akibat aktivitas hafalan yang intens dan berulang, diikuti oleh penurunan prestasi pribadi yang memicu keraguan terhadap kemampuan diri, sementara aspek depersonalisasi berada pada tingkat terendah berkat kuatnya dukungan sosial di pondok pesantren. Kondisi tersebut menegaskan bahwa kejenuhan dalam program tahfiz tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik, melainkan juga dengan kondisi psikologis santri, sehingga diperlukan peran aktif pembimbing melalui pendekatan personal yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual untuk menjaga keseimbangan emosional serta mendukung keberlangsungan program tahfiz secara optimal.

## REFERENSI

Abdussyukur. (2021). Model Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Terpadu Bunayya Kabupaten Gayo Lues. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 15–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.54604/itg.v9i2.74>

- Aden, D. A. S., & Safela, I. S. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penghafal Al-Qur'an Pekanbaru. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(3), 298–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v4i3.786>
- Aisyah, F. F. (2025). Layanan Bimbingan Konseling Islam untuk Mengatasi Burnout dan Meningkatkan Spiritual Well-Being pada Tenaga Pendidik di Pesantren. *Widya Bhakti: Jurnal Penelitian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 21–28. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?user=...)
- Andriani, F., Martin, & Ralasari, T. M. (2021). Analisis Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. *Bikons: Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 30–38.
- Ansari, M. I., Hafiz, H. A., & Hikmah, N. (2020). Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an Melalui Metode Wafa Di SDIT Nurul Fikri Banjarmasin. *Bada'a: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 2(2), 180–194. <https://doi.org/10.37216/badaa.v2i2.359>
- Asfikurnia, S., & Suhertina. (2021). Peran Guru BK dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Online Siswa SMP Negeri 9 Tapung disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 2(2), 98–103. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/japkp.v2i2.13935>
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?user=...)
- Faizin, M., Umah, A. K., & Bojonegoro, I. A. (2025). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Al-Qur'an pada Santri. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.36379/shine.v5i2.876>
- Fauzan, A., & Dermawan, O. (2025). Analisis Manajemen Program Tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an: Studi Literatur. *Al-Mahabbah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 40–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.62448/ajmpi.v1i1.207>
- Gani, A., Oktavani, M., & Suhartono. (2024). Pendidikan Agama Islam: Fondasi Moral Spiritualitas Bangsa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(3), 289–297. <https://doi.org/https://doi.org/10.30599/jrek7951>
- Ghazali, M. Y., Ahmad, A., & Mansor, A. N. (2025). Curiosity Unveiled: A Holistic Systematic Literature Review of Boarding School Students. *Journal of Education Method and Learning Strategy*, 3(1), 120–140. <https://doi.org/10.59653/jemls.v3i01.1367>
- Handayani, R. (2021). *Problematika Menghafal Alquran Di Kalangan Mahasiswa Prodi Studi Agama-Agama Fakultas Ushuludin Dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. Institut Agama Islam Negeri Sumatera Utara. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?user=...)
- Hasanah, A. N., Warsih, D., Muslimah, H., Azmi, I., & Chusni, M. M. (2024). Pengaruh Layanan Pembelajaran dalam Bimbingan dan Konseling terhadap Prestasi Akademik Peserta Didik SMP. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 49–61. <https://doi.org/10.36706/jkk.v11i1.26>
- Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion Regulation and Academic Burnout Among Youth: a Quantitative Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(3), 1–30. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>
- Jaenudin, E., Al Fajar, F. F., Nahar, A. S., & Hasanah, A. (2024). Urgensi dan Signifikansi Spiritualitas Dalam Pendidikan Karakter. *Action Research Journal Indonesia*, 6(2), 110–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.61227/arji.v6i2.167>
- Jannah, K. I., Raihana, P. A., & Ali, M. (2019). Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan. *Suhuf*, 31(2), 107–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/suhuf.v31i2.9039>

- Kurniawati, R., & Rosada, U. D. (2021). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Muhammadiyah Bantul. (*Dharmas Education Journal*, 2(2), 380–390. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v2i2.528>
- Mahmud, & Fajri, A. (2021). Strategi Pengendalian Emosi pada Anak Usia Sekolah Dasar untuk Mendukung Kecerdasannya. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479>
- Ma'ruf, M. A., & Radino, R. (2024). Pelaksanaan dan Tantangan Program Tahfidz Qur'an di MTs N 1 Yogyakarta. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(4), 1114–1130. <https://doi.org/10.14421/njpi.2024.v4i4-16>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press. [Google Scholar](#)
- Maulida, T. D. (2024). Manajemen Program Tahfidz Al-Qur'an dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Santriwati Tahfidz di Pondok Pesantren Darunnajah 2 Cipining. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(5), 1665–1676. [Google Scholar](#)
- Mufaridah, H., & Hasanah, F. (2022). Bimbingan dan Self Management Santriwati Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.35316/attawazun.v1i1.1766>
- Munandar, A., Nurlaili, S., Prayogi, K. R., Handayani, R., Qurrotul 'aini, I., Oktavia, P., Nofriansyah, R., Alfiah, D. U., & Khusnihita, K. (2025). Manajemen Program Tahfidz Qur'an di Pondok Pesantren Maskanul Muttaqin Jambi. *Indonesian Research Journal on Education Web Jurnal Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 226–232. [Google Scholar](#)
- Neliwati, Priono, Adfiani, L. N., & Saragih, N. Z. (2024). Peran Guru Tahfiz dalam Membimbing Siswa untuk Meningkatkan Hafalan Al-Qur'a Sesuai Pencapaian Kurikulum di MTSPab 2 Sampali Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 593–599. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13917504>
- Nuha, M. U. (2023). Motivation of Santri in Memorizing the Holy Qur'an through Murojaah Activities: Study in Roudlothul Qur'an PPAI Complex. *Interdisciplinary Journal of Social Science and Education (IJSSE)*, 39–60. <https://doi.org/10.53639/ijsse.v1i1.9>
- Ober, J., Kochmańska, A., & Sitinjak, C. (2025). Assessment of Academic Burnout among University Students in Poland. *Sage Journal*, 15(4), 1–18. <https://doi.org/10.1177/21582440251387802>
- Putri, F. K., Thalib, S. B., & Pandang, A. (2022). Kejenuhan Belajar Siswa dalam Penerapan Learning from Home (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Majene). *Pinisi Journal Of Education*, 1–13. [Google Scholar](#)
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Qosim: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Utami, D. T., Khairuddin, & Nasution, A. H. (2024). Upaya Guru BK Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa dengan Menggunakan Layanan Informasi pada Kelas XI SMK Swasta Istiqlal Delitua. *Jurnal Kualitas Pendidikan*, 2(1). <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/jkp/article/view/480>
- Yusup, N. M., & Junus, Q. (2025). Challenges and Solutions in Quranic Memorization Revision Among Tahfiz Students: A Systematic Literature Review. *International Journal of*

**Copyright Holder :**

© Rosada, U. D., & Shofiana, A. (2026).

**First Publication Right :**

© Journal of Society Counseling

**This article is under:**

