

## BURNOUT AKADEMIK DAN TANTANGAN MENJAGA HAFALAN AL-QUR'AN

Intan Aulia<sup>1</sup>, Mabruka Az-zahra<sup>2</sup>, Nurmadaniah Asma<sup>3</sup>, Rajwa Luthfiyyah<sup>4</sup>, Edi Hermanto<sup>5</sup>

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau<sup>1-5</sup>

Email: [intanubaa@gmail.com](mailto:intanubaa@gmail.com)<sup>1</sup>, [kresionsaturn@gmail.com](mailto:kresionsaturn@gmail.com)<sup>2</sup>, [madaniahnur111@gmail.com](mailto:madaniahnur111@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[rajwaluthfiyyah1737@gmail.com](mailto:rajwaluthfiyyah1737@gmail.com)<sup>4</sup>, [edi.hermanto@uin-suska.ac.id](mailto:edi.hermanto@uin-suska.ac.id)<sup>5</sup>

### Keywords

*academic burnout, Qur'an memorization, Qur'anic Studies and Exegesis, phenomenology, in-depth interview, student mental health.*

*burnout akademik, tahfizh Al-Qur'an, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, fenomenologi, wawancara mendalam, kesehatan mental mahasiswa*

### Abstract

*This study aims to explore the lived experiences of academic burnout and the challenges of Qur'an memorization (tahfizh) among students of the Qur'anic Studies and Exegesis program, employing a qualitative phenomenological approach with data collected through in-depth interviews with purposively selected informants based on their active participation in the tahfizh program and observable indications of burnout, which were then analyzed using thematic analysis to identify patterns and themes reflecting the informants' subjective experiences. The findings reveal that students experienced various forms of academic burnout driven by heavy memorization loads, performance-related pressure, and insufficient recovery time, while the most frequently reported tahfizh challenges included difficulties in maintaining memorization consistency, concentration disruptions due to fatigue, declining intrinsic motivation, and inadequate social support, all of which directly and adversely affected the quality and quantity of students' Qur'anic memorization. This research is expected to provide deeper understanding for Islamic education stakeholders in designing tahfizh support systems that are attentive to students' mental well-being, as well as to serve as a foundation for developing more humane and sustainable academic policies.*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman burnout akademik dan tantangan dalam menghafal Al-Qur'an pada mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dan pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap informan yang dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif dalam program tahfizh serta indikasi pengalaman burnout, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang mencerminkan pengalaman subjektif informan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai bentuk burnout akademik yang dipengaruhi oleh beban hafalan yang tinggi, tekanan target pencapaian, dan minimnya waktu pemulihan, sementara tantangan dalam menghafal yang paling banyak dilaporkan meliputi kesulitan mempertahankan konsistensi hafalan, gangguan konsentrasi akibat kelelahan, rendahnya motivasi intrinsik, serta kurangnya dukungan lingkungan sekitar, yang secara langsung memperburuk kualitas dan kuantitas hafalan mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam*

*bagi pemangku kepentingan pendidikan Islam dalam merancang sistem pendampingan tahfizh yang memperhatikan kesehatan mental mahasiswa serta menjadi landasan pengembangan kebijakan akademik yang lebih humanis dan berkelanjutan.*

---

## **1. PENDAHULUAN**

Menghafal Al-Qur'an merupakan tradisi keilmuan Islam yang telah berlangsung sejak masa Rasulullah SAW dan terus diwariskan lintas generasi hingga hari ini. Di Indonesia, tradisi tahfizh Al-Qur'an semakin berkembang pesat, tidak hanya di pesantren dan lembaga non-formal, tetapi juga telah terintegrasi ke dalam sistem pendidikan tinggi, khususnya pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) di berbagai perguruan tinggi Islam. Mahasiswa pada program studi ini dituntut untuk tidak hanya menguasai disiplin akademik seperti ulumul Qur'an, tafsir, dan hermeneutika, tetapi juga memenuhi kewajiban hafalan Al-Qur'an sebagai syarat kelulusan atau komponen kurikulum yang wajib dipenuhi.

Tuntutan ganda ini menempatkan mahasiswa IAT pada posisi yang secara psikologis sangat menantang. Di satu sisi, mereka harus memenuhi beban akademik formal layaknya mahasiswa perguruan tinggi pada umumnya, seperti menyelesaikan tugas, mengikuti perkuliahan, dan menyusun karya ilmiah. Di sisi lain, mereka diharuskan menjaga, menambah, dan memperlancar hafalan Al-Qur'an secara konsisten. Kondisi ini berpotensi memicu tekanan psikologis yang apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi burnout akademik.

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan berkepanjangan yang dialami oleh pelajar atau mahasiswa akibat tekanan akademik yang terus-menerus. Maslach dan Leiter (1997) mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu exhaustion (kelelahan emosional dan fisik), cynicism (sikap sinisme atau jarak emosional terhadap aktivitas akademik), dan reduced academic efficacy (penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik). Dalam konteks mahasiswa, burnout akademik tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, dan kualitas kehidupan secara keseluruhan (Schaufeli et al., 2002).

Fenomena burnout akademik di kalangan mahasiswa tahfizh menjadi isu yang semakin relevan untuk dikaji. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang

menjalani program hafalan Al-Qur'an secara bersamaan dengan beban akademik formal rentan mengalami kelelahan mental, penurunan motivasi, serta kesulitan dalam mempertahankan kualitas hafalan mereka (Yusuf, 2020; Ramadhan & Fitri, 2021). Tantangan dalam menjaga hafalan bukan sekadar persoalan teknis mengingat ayat-ayat, melainkan melibatkan dimensi psikologis, spiritual, manajemen waktu, dan lingkungan sosial yang saling berinteraksi secara kompleks.

Penelitian terkait burnout akademik telah banyak dilakukan di berbagai konteks pendidikan tinggi secara umum. Namun, kajian yang secara spesifik mengeksplorasi burnout akademik dalam kaitannya dengan tantangan menjaga hafalan Al-Qur'an pada mahasiswa IAT masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif yang mengukur tingkat burnout secara statistik tanpa menggali secara mendalam pengalaman subjektif yang dialami mahasiswa. Padahal, pemahaman yang komprehensif dan holistik terhadap fenomena ini hanya dapat diperoleh melalui pendekatan yang mampu menangkap kedalaman pengalaman hidup para pelakunya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini hadir dengan pendekatan kualitatif fenomenologi yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman burnout akademik dan tantangan dalam menjaga hafalan Al-Qur'an pada mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami esensi pengalaman subjektif informan sebagaimana yang mereka hayati sendiri (Moustakas, 1994), sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih utuh dan kontekstual dibandingkan pendekatan lainnya. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) yang memungkinkan peneliti menggali narasi, perasaan, dan perspektif informan secara langsung dan personal. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema sentral yang mencerminkan dinamika burnout akademik dan tantangan tahfizh yang dialami mahasiswa. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan Islam, sekaligus menyajikan implikasi praktis bagi para pengelola program tahfizh di perguruan tinggi Islam dalam merancang sistem pendampingan yang lebih responsif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Secara lebih spesifik, penelitian ini berupaya menjawab

pertanyaan utama: bagaimana pengalaman burnout akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dan apa saja tantangan yang mereka hadapi dalam menjaga hafalan Al-Qur'an di tengah tuntutan akademik yang tinggi? Melalui penelusuran terhadap kedua dimensi tersebut, diharapkan dapat teridentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya burnout serta strategi koping yang selama ini digunakan oleh mahasiswa, sebagai bahan dasar perumusan rekomendasi yang aplikatif dan kontekstual.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa berlatar belakang pesantren dalam menghadapi burnout akademik sekaligus mempertahankan hafalan Al-Quran.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa aktif yang memiliki latar belakang pendidikan pesantren (tahfizh, modern, maupun salafiyah), memiliki hafalan minimal 5 juz, dan pernah mengalami gejala burnout akademik. Jumlah informan sebanyak enam orang, ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur (in-depth interview). Setiap sesi wawancara berlangsung selama 45–90 menit, direkam dengan izin informan, dan ditranskripsikan secara verbatim. Tema yang digali meliputi pengalaman burnout, tantangan menjaga hafalan, pola muroja'ah, manajemen waktu, serta dukungan sosial dan motivasi spiritual.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik model Braun dan Clarke (2006) melalui tahapan: transkripsi, familiarisasi, coding, pencarian tema, revisi tema, dan penulisan laporan. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan member checking. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk informed consent dan kerahasiaan identitas informan.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pengertian Bornout**

Bornuot merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut kondisi kelelahan mental maupun fisik yang dialami individu akibatnya adanya tekanan yang berlebihan

hingga menyebabkan stress, ketidak berdayaan, perasaan putus asa, bahkan masalah kesehatan. Secara historis, menurut Valsania, dkk (2022) teori mengenai burnout awalnya digunakan dalam konteks pekerjaan yang di pelopori oleh Freuden berger pada (1974) sebagai suatu keadaan kelelahan, keletihan, dan frustasi karena aktivitas profesional yang gagal menghasilkan ekspektasi yang diharapkan. Lalu Maslach dan Leiter (1981) merumuskan kembali konsep tersebut dan menguraikan defenisi burnout yang lebih ketat dan operasional sebagai suatu sindrom psikologis yang ditandai dengan kekalahan emosional, depersonalisaasi dan sinisme, serta berkurangnya rasa efikasi profesional.

Menurut Alam (2022) burnout merupakan kondisi psikologis yang dialami oleh individu, ditandai dengan kelelahan yang intens baik secara fisik, mental, maupun emosional, yang berpotensi mengganggu fungsi sehari-hari dan menurunkan prestasi personal. Menurut teori lain, burnout dapat muncul sebagai akibat ketidakefektifan strategi coping yang digunakan individu dalam menghadapi tekanan dan masalah yang sedang dialaminya (Nelma, 2019). Selain itu Lunanta, dkk (2022) mengatakan bahwa burnout dapat terjadi akibat tuntutan dari situasi secara terus menerus. Berdasarkan teori-teori yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa burnout adalah kondisi psikologis yang mengganggu pada individu, ditandai dengan kelelahan luar biasa secara fisik, mental dan emosional, sinisme atau sikap jauh terhadap pekerjaan, depersonalisasi atau sikap jauh dengan rekan kerja, dan perasaan tidak kompeten dalam pekerjaan yang terjadi sebagai akibat dari ketidak efektifan dalam mengelola stress atas tekanan dan situasi.

Meskipun pada mulanya istilah burnout digunakan untuk konteks pekerja, namun melihat dari ciri burnout dan faktor risikonya, maka burnout juga dapat digunakan dalam konteks lain, seperti mahasiswa. Hal ini sebagaimana yang ditulis oleh Aliftitah S. (dalam Nurfaidah & Kusdiyati, 2024) bahwa burnout memang mulanya diterapkan di bidang pekerjaan, namun seiring perkembangan penelitian ditemukan bahwa burnout tidak hanya dapat terjadi pada pekerja atau karyawan, namun juga dapat dialami oleh mahasiswa. Selain itu, Schaufeli dkk (2020) menjelaskan bahwa defenisi pekerjaan dalam konteks burnout tidak selalu bermakna pekerjaan yang mendapatkan upah saja, karena secara psikologis pekerjaan mengacu pada aktivitas terstruktur dan bertujuan yang sifatnya wajib dan mengharuskan individu untuk mengarahkan diri terhadap lingkungan,

sehingga atlet, relawan, dan pelajar juga dilihat sebagai pekerjaan dan karenanya mereka juga dapat mengalami burnout, begitupun mahasiswa tahfidz.

#### Faktor-faktor Burnout Menghafal

Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout secara umum dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor situasional dan faktor individual (Redityani & Susilawati, 2021). Adapun penjelasannya sebagai berikut:

##### a. Faktor situasional

Faktor situasional berkaitan dengan kondisi eksternal yang menjadi tekanan dalam proses menghafal Al-Quran yang meliputi:

- 1) **Beban Kerja:** Tuntutan untuk mencapai target hafalan dalam waktu tertentu, serta menjaga hafalan yang telah didapatkan, menjadi beban yang terus meningkat seiring bertambahnya jumlah hafalan.
- 2) **Kontrol:** Mahasiswa tahfidz kerap berada dalam sistem yang sangat terstruktur, di mana target hafalan, jadwal murojaah, dan kegiatan harian sudah ditentukan, sehingga menimbulkan perasaan kurangnya kendali atas proses belajar.
- 3) **Penghargaan:** Kurangnya apresiasi, baik dari diri sendiri maupun lingkungan (guru, teman, keluarga), dapat menurunkan motivasi dalam menghafal.
- 4) **Komunitas:** Dukungan dari sesama teman tahfidz atau lingkungan pesantren sangat penting. Ketidak harmonisan atau minimnya dukungan sosial dapat memicu tekanan psikologis.
- 5) **Keadilan:** Ketimpangan perlakuan atau penelitan dalam proses hafalan dapat memunculkan perasaan tidak adil yang berkontribusi pada burnout.
- 6) **Value (nilai pribadi):** Ketika mahasiswa merasa tidak mendapatkan makna atau manfaat dari proses menghafal yang dijalani, atau ketika nilai-nilai pribadi berbenturan dengan tuntutan hafalan, hal ini dapat menimbulkan tekanan emosional.

##### b. Faktor individual

- 1) Karakteristik demografis (usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan)
- 2) Karakteristik kepribadian, seperti self-efficacy, gaya coping, daya tahan mental (hardiness), dan locus of control.

- 3) Sikap terhadap tugas (job attitude), di mana sikap positif terhadap proses menghafal dapat melindungi dari burnout, sedangkan sikap negatif dapat memperparahnya.

#### Gejala Burnout

Burnout syndrome sebenarnya tidak muncul dalam waktu sehari atau hanya semalam. Keadaan ini umumnya terbentuk secara perlahan-lahan. Individu bisa saja tidak merasakan gejalanya pada awal kemunculan burnout akademik, namun kemudian kondisi individu akan berangsur memburuk seiring bergulirnya waktu.

Ada 11 gejala yang terlibat pada penderita burnout akademik menurut pemaparan Freudenberger & Richelson (Khairani & Ifdil, 2015) yakni:

- 1) Kelelahan dengan disertai keletihan. Keadaan ini merupakan tanda-tanda primer burnout. Penderita akan sulit sadar dengan keadaan sebab mereka merasa lelah terhadap kegiatan yang dijalani.
- 2) Lari dari fenomena, ialah usaha individu dalam menyangkal penderitaan yang dialami, dan ketika penderita burnout mengalami kelelahan, mereka menjadi kurang bertanggung jawab dengan masalah yang ada.
- 3) Kebosanan serta sinisme. Penderita burnout merasa tak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, bahkan terdapat rasa bosan serta pesimis pada kegiatan tersebut.
- 4) Emosional. Ketika penderita burnout mengalami kelelahan, kemampuan buat menyelesaikan segala sesuatu akan tidak maksimal.
- 5) Selalu memiliki anggapan bahwa dirinya yang terbaik. Penderita burnout merasa hanya dirinya yang mampu merampungkan hambatan yang ada dengan baik.
- 6) Merasa tidak dihargai usaha yang semakin keras tetapi tidak disertai dengan energi yang relatif dan yang akan terjadi serta diperoleh tidak akan memuaskan, mengakibatkan penderita burnout merasa bahwa dirinya tidak dihargai.
- 7) Mengalami salah tujuan. Penderita burnout merasa terpisah dari lingkungan, sebab situasi pada lingkungan tidak sesuai dengan ekspektasinya.
- 8) Masalah psikosomatis pada penderita. Individu dengan burnout sering kali merasakan sakit kepala, diare, ketegangan otot punggung, mual-mual, flu dan meriang, serta gangguan fisik lainnya.

- 9) Curiga tanpa alasan. Penderita burnout tak jarang memiliki kecurigaan terhadap orang lain dengan tanpa alasan yang jelas.
- 10) Despersi. Penderita burnout sering merasa terdapat tekanan di luar beban fisik serta mental mereka, sebab banyaknya tuntutan yang ada di lingkungan.
- 11) Penyangkalan. Penderita burnout sering kali menyangkal fenomena akan keadaan dirinya sendiri, baik kegagalan yang dialami juga rasa takut yang dirasakan.

Faktor- faktor yang mempengaruhi Burnout akademik.

Terdapat dua faktor yang dirasa memiliki pengaruh terhadap adanya burnout akademik pada individu menurut Baron dan Greenberg 1990, yakni faktor eksternal dan faktor internal:

a. Faktor Eksternal

Hal ini meliputi lingkungan kerja psikologis yang kurang baik, kurangnya kesempatan buat kenaikan tingkatan, imbalan yang diberikan tidak mencukupi, kurangnya dukungan sosial dari pimpinan, tuntutan pekerjaan, pekerjaan yang menumpuk. Contohnya, dukungan sosial diartikan menjadi kesenangan, kontribusi, yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau kelompok. Menurut Pines dan Aronson (1990) adanya faktor yang saling berinteraksi pada menimbulkan burnout, yaitu faktor lingkungan kerja dan individu.

b. Faktor Internal

Hal ini meliputi usia, jenis kelamin, harga diri, serta karakteristik kepribadian. Seperti, pengetahuan bahwa “ saya seseorang laki- laki “ atau” saya seseorang wanita” artinya salah satu bagian inti dari identitas langsung, dan pada benak kita telah tertanam siapa itu pria dan siapa itu perempuan. Demikian pula wacana pemikiran apa kekhasan sikap seseorang laki- laki dan seseorang perempuan, pria dan perempuan tidak hanya tidak sama secara fisik saja, tetapi tidak sama pula berasal segi psikologis serta sosiologisnya.

Burnout akademik tidak selalu terjadi di setiap orang, sebab ada disparitas individual yang menuntut berpengaruh. Satu hal yang memiliki kontribusi utama terhadap timbulnya burnout akademik, yaitu bila mereka merasa tidak ternilai, tidak dihargai, serta pekerjaan mereka merasa tidak berarti. Sesuai penjelasan tadi dapat disimpulkan bahwa burnout ditentukan sang 2 faktor yaitu faktor eksternal yang mencakup

lingkungan kerja psikologis dan faktor internal seperti usia, jenis kelamin, harga diri, dan karakteristik kepribadian.

#### Hubungan Antara Burnout akademik dengan Prokrastinasi Akademik

Kebiasaan menunda-nunda merupakan faktor yang utama terhadap sindrom stress akademik, kebiasaan menunda-nunda atau menyalakan waktu relevan terhadap pengabaian prioritas utama yang mengakibatkan stres. Prokrastinasi sebagai tindakan penghindaran, yang hanya sementara tetapi mengakibatkan stres jangka panjang. Stres jangka panjang ini memperburuk kondisi burnout, menyebabkan gangguan dan perubahan lainnya terjadi, terutama saat anak-anak dan orang dewasa yang menunda-nunda dapat mengakibatkan depresi kecemasan, dan gangguan lainnya (Knaus dalam Ellis & Bernard, 1985).

Keterhubungan antara academic burnout dengan prokrastinasi akademik berada pada faktor yang mempengaruhi dan aspek yang terdapat pada kedua variabel tersebut. Faktor yang mempengaruhi terjadinya academic burnout menurut Leiter dan Maslach diantaranya sebagai berikut: workload, (beban kerja yang berlebihan), control (kontrol), reward (penghargaan), community (komunitas), fairness (perlakuan adil), dan value (nilai yang dianut) (Arlinkasari & Akmal, 2017). Sedangkan prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik individu yaitu keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Kondisi psikologis yaitu kondisi jiwa seseorang berupa emosi, perasaan, sikap dan lain sebagainya (Ghufron & Rini, 2014)

Berdasarkan uraian di atas academic burnout memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Keterhubungan tersebut berada pada faktor yang mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi akademik adalah faktor yang berasal dari internal berupa kelelahan secara fisik maupun psikologis. Selain itu terdapat faktor yang mempengaruhi berupa stres dan kelelahan pada peserta didik. Kelelahan tersebut disebut juga dengan burnout. Sedangkan burnout akademik dapat terjadi akibat adanya beban tugas yang berlebihan dan sulit mengontrol, sehingga akan cenderung menguras emosionalnya, merasa tidak peduli dengan tugas dan merasa diri tidak mampu untuk mengerjakan tugas tersebut.

#### **4. KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa burnout akademik merupakan fenomena nyata yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya mereka yang secara bersamaan menjalani program tahfizh Al-Qur'an. Burnout yang dialami bukan sekadar kelelahan fisik biasa, melainkan merupakan sindrom psikologis yang kompleks, ditandai oleh kelelahan emosional yang mendalam, sikap sinisme terhadap aktivitas akademik, serta penurunan efikasi diri dalam menyelesaikan tuntutan hafalan maupun tugas-tugas perkuliahan.

Terdapat dua faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya burnout pada mahasiswa tahfizh, yaitu faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional mencakup beban hafalan yang tinggi, sistem yang kurang fleksibel, minimnya penghargaan dari lingkungan, serta lemahnya dukungan sosial dari sesama mahasiswa maupun pengajar. Sementara faktor individual meliputi karakteristik kepribadian, strategi koping yang kurang efektif, serta sikap dan motivasi mahasiswa dalam menjalani proses menghafal. Kedua faktor ini saling berinteraksi dan memperburuk kondisi psikologis mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik.

Burnout akademik juga terbukti memiliki keterkaitan erat dengan prokrastinasi akademik. Kelelahan fisik dan mental yang dialami mahasiswa mendorong perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas maupun kegiatan muroja'ah, yang pada akhirnya justru memperparah kondisi burnout itu sendiri dan membentuk siklus negatif yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat. Tantangan dalam menjaga hafalan Al-Qur'an yang paling banyak dirasakan informan meliputi kesulitan mempertahankan konsistensi hafalan di tengah padatnya jadwal akademik, gangguan konsentrasi akibat kelelahan yang terakumulasi, rendahnya motivasi intrinsik saat berada dalam kondisi burnout, serta kurangnya dukungan lingkungan sekitar yang peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa tahfizh. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya perhatian serius dari pihak perguruan tinggi Islam dalam merancang sistem pendampingan tahfizh yang lebih humanis dan responsif terhadap kondisi mental mahasiswa. Diperlukan kebijakan akademik yang memperhatikan keseimbangan antara beban hafalan dan tuntutan akademik formal, penyediaan layanan konseling psikologis yang mudah diakses, serta penguatan komunitas dan jaringan dukungan sosial di antara para mahasiswa tahfizh. Dengan demikian, mahasiswa dapat menjalani proses menghafal Al-Qur'an secara

berkelanjutan tanpa harus mengorbankan kesehatan mental mereka.

## **5. DAFTAR PUSTAKA**

Ulya, H. F. S. (2022). Pengaruh burnout akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswi penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.