

**TANTANGAN PSIKOLOGIS SANTRI DALAM MENJAGA KONSISTENSI
HAFALAN AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
RAUDHATUL QUR'AN TARAKAN**

Fahri Wijaya¹, Syarif Maulidin², Dedi Andrianto³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Bustanul Ulum Lampung Tengah

¹fahri.skg009@gmail.com, ²syarifmaulidi135@gmail.com,

³dediandrianto101@gmail.com

ABSTRACT

This study explores the psychological challenges faced by students in maintaining the consistency of Qur'an memorization at Raudhatul Qur'an Islamic Boarding School, Tarakan. Memorizing the Qur'an is not only a cognitive activity but also a spiritual and psychological process that requires emotional stability and strong self-motivation. However, many students experience psychological pressures such as academic burnout, anxiety during memorization submission sessions, mental fatigue, and dual pressure caused by the integration of formal education and tahfidz programs. This research aims to analyze the dynamics of these psychological challenges and identify the coping strategies used by students to maintain their memorization consistency. The study employed a qualitative approach with a case study method. Data were collected through passive participatory observation, in-depth interviews with students and tahfidz supervisors, and documentation analysis of memorization records. The findings indicate that the main psychological challenges include boredom, emotional exhaustion, concentration difficulties, and pressure to achieve memorization targets. In addition, supportive social interaction, emotional guidance from teachers, adaptive coping strategies, and intrinsic motivation were found to play important roles in strengthening students' resilience. This study contributes to the development of Islamic educational psychology by emphasizing the importance of integrating mental health support into tahfidz education systems in order to create a more humane and psychologically supportive learning environment.

Keywords: psychological challenges, Qur'an memorization, santri, resilience, Islamic boarding school

ABSTRAK

Menghafal Al-Qur'an bukan hanya aktivitas kognitif, tetapi juga proses spiritual dan psikologis yang memerlukan kestabilan emosi serta motivasi diri yang kuat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tantangan psikologis yang dihadapi santri dalam menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Tarakan. Berbagai tekanan psikologis seperti burnout akademik, kecemasan saat setoran hafalan, kelelahan mental, serta tekanan ganda akibat

integrasi pendidikan formal dan program tahfidz menjadi tantangan utama yang dialami santri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif pasif, wawancara mendalam dengan santri dan pembimbing tahfidz, serta dokumentasi berupa catatan hafalan santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantangan psikologis utama meliputi kejenuhan, kelelahan emosional, kesulitan berkonsentrasi, dan tekanan pencapaian target hafalan. Selain itu, dukungan sosial, pendampingan emosional dari ustaz, strategi koping adaptif, serta motivasi intrinsik memiliki peran penting dalam memperkuat resiliensi santri. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan psikologi pendidikan Islam dengan menekankan pentingnya integrasi dukungan kesehatan mental dalam sistem pendidikan tahfidz guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih humanis dan mendukung kondisi psikologis santri.

Kata Kunci: tantangan psikologis, hafalan Al-Qur'an, santri, resiliensi, pesantren

A. Pendahuluan

Menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk pendidikan Islam yang memiliki nilai spiritual, intelektual, dan moral yang sangat penting dalam pembentukan karakter santri. Aktivitas menghafal Al-Qur'an tidak hanya menuntut kemampuan mengingat ayat, tetapi juga membutuhkan kesiapan mental, ketekunan, serta kestabilan emosional dalam menjalani proses hafalan yang panjang dan berkelanjutan. Proses tersebut menjadikan kegiatan tahfidz sebagai aktivitas yang kompleks karena melibatkan aspek kognitif, spiritual, dan psikologis secara bersamaan (Maulidia & Hasyim, 2025).

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki peran

penting dalam membentuk generasi penghafal Al-Qur'an yang berkualitas. Sistem pendidikan tahfidz yang diterapkan di pesantren pada umumnya menuntut santri untuk mencapai target hafalan tertentu dalam waktu yang telah ditetapkan. Kondisi tersebut sering kali memunculkan tekanan psikologis, terutama ketika santri harus menjalani kegiatan tahfidz bersamaan dengan aktivitas pendidikan formal. Beban akademik yang tinggi, jadwal kegiatan yang padat, serta tuntutan menjaga kualitas hafalan menjadi faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental santri (Firzan & Fatiq, 2024).

Fenomena tantangan psikologis pada santri tahfidz semakin terlihat ketika santri mengalami kejenuhan, stres, dan kesulitan mempertahankan

konsistensi hafalan. Kondisi tersebut dikenal sebagai burnout akademik, yaitu keadaan kelelahan mental dan emosional akibat tekanan belajar yang berlangsung secara terus-menerus. Burnout pada santri biasanya ditandai dengan hilangnya motivasi, sulit berkonsentrasi, rasa lelah berlebihan, serta munculnya kecemasan ketika setoran hafalan (Athiyah et al., 2025).

Kesehatan psikologis santri menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan proses menghafal Al-Qur'an. Santri yang memiliki kondisi mental yang stabil cenderung lebih mampu menjaga konsistensi hafalan dibandingkan santri yang mengalami tekanan emosional. Dukungan sosial dari ustaz, teman sebaya, dan keluarga memiliki pengaruh besar terhadap motivasi dan ketahanan mental santri. Lingkungan belajar yang suportif dapat membantu santri menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan rasa percaya diri dalam proses tahfidz (Anjani et al., 2025).

Hasil observasi awal yang dilakukan di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Tarakan menunjukkan bahwa sebagian santri mengalami kesulitan dalam menjaga

konsistensi hafalan akibat tekanan mental dan kelelahan emosional. Santri mengaku sering merasa jenuh dengan rutinitas yang monoton, sulit membagi waktu antara sekolah formal dan kegiatan tahfidz, serta mengalami kecemasan ketika target hafalan tidak tercapai. Beberapa santri juga mengungkapkan bahwa kondisi lelah mental menyebabkan hafalan menjadi sulit masuk dan menurunkan semangat belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tantangan psikologis menjadi persoalan nyata yang perlu mendapatkan perhatian dalam sistem pendidikan tahfidz.

Motivasi intrinsik menjadi faktor utama yang dapat membantu santri bertahan dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses menghafal Al-Qur'an. Santri yang memiliki tujuan spiritual yang kuat cenderung lebih mampu menjaga semangat dan konsistensi hafalan meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Keberhasilan tahfidz tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kekuatan psikologis dan spiritual santri (Iksan et al., 2022).

Pendekatan pendidikan yang humanis diperlukan dalam sistem pembelajaran tahfidz agar santri tidak

hanya dituntut mencapai target hafalan, tetapi juga memperoleh pendampingan emosional dan dukungan psikologis yang memadai. Lingkungan belajar yang nyaman, komunikasi yang baik antara ustaz dan santri, serta penerapan sistem penghargaan yang positif dapat membantu menjaga kesehatan mental santri selama proses menghafal (Rofiqi & Iksan, 2023).

Penelitian ini difokuskan pada dinamika tantangan psikologis yang dialami santri dalam menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Tarakan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk tantangan psikologis yang dialami santri, faktor-faktor yang memengaruhi kondisi mental santri, serta strategi yang digunakan santri dalam mempertahankan konsistensi hafalan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi pendidikan Islam serta menjadi bahan evaluasi bagi pesantren dalam menciptakan sistem pendidikan tahfidz yang lebih humanis, adaptif, dan mendukung kesehatan mental santri.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika tantangan psikologis yang dialami santri dalam menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Tarakan. Metode studi kasus digunakan untuk menggali fenomena secara rinci, kontekstual, dan menyeluruh berdasarkan kondisi nyata yang terjadi di lapangan (Sugiyono, 2022).

Lokasi penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Tarakan. Subjek penelitian terdiri atas santri penghafal Al-Qur'an dan ustaz pembimbing tahfidz yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran hafalan. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang dianggap mampu memberikan informasi yang relevan sesuai fokus penelitian (Moleong, 2021).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara mendalam dengan santri dan ustaz

pembimbing tahfidz. Data sekunder diperoleh melalui dokumentasi berupa buku mutaba'ah hafalan, tata tertib pesantren, arsip kegiatan tahfidz, serta literatur yang berkaitan dengan psikologi pendidikan Islam dan kesehatan mental santri .

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas santri selama proses menghafal dan setoran hafalan. Wawancara mendalam dilakukan secara semi terstruktur guna memperoleh informasi mengenai pengalaman psikologis, tekanan mental, motivasi, serta strategi bertahan santri dalam menjaga hafalan. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian melalui catatan hafalan, foto kegiatan, dan dokumen pendukung lainnya (Creswell, 2021).

Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif agar

memudahkan peneliti memahami pola dan hubungan antar data. Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap berdasarkan hasil temuan penelitian di lapangan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2020).

Keabsahan data dalam penelitian ini diuji menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari santri dan ustaz pembimbing. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat validitas dan kredibilitas yang lebih kuat (Lexy J. Moleong, 2021).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Tarakan mengalami berbagai tantangan psikologis dalam menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an. Tantangan tersebut muncul akibat padatnya aktivitas tahfidz yang berjalan bersamaan dengan pendidikan formal sehingga menyebabkan tekanan mental, kejenuhan, dan kelelahan emosional. Aktivitas menghafal yang dilakukan

setiap hari dalam waktu yang panjang membuat sebagian santri mengalami penurunan motivasi dan kesulitan mempertahankan fokus hafalan. Kondisi tersebut terlihat dari pengakuan santri yang merasa jenuh dengan rutinitas yang monoton serta merasa sulit memasukkan hafalan ketika kondisi pikiran sedang lelah. Fenomena tersebut menunjukkan adanya gejala burnout akademik yang dialami santri tahfidz akibat tekanan belajar yang berlangsung terus-menerus (Athiyah et al., 2025).

Kondisi psikologis santri juga dipengaruhi oleh tekanan target hafalan yang harus dicapai dalam waktu tertentu. Santri merasa cemas ketika hafalan yang disetorkan tidak sesuai target atau mengalami kesalahan saat setoran di hadapan ustaz pembimbing. Rasa takut gagal tersebut menyebabkan sebagian santri mengalami tekanan emosional dan kehilangan rasa percaya diri ketika proses setoran berlangsung. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa santri mengalami stres ketika hafalan sulit masuk ke dalam ingatan dan merasa pusing ketika harus menghafal setelah mengikuti pelajaran sekolah formal. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa

tekanan akademik dan tuntutan hafalan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental santri. Keadaan ini sejalan dengan pendapat Fata dan Rosyadi (2024) yang menjelaskan bahwa kecemasan akademik pada santri penghafal Al-Qur'an dipengaruhi oleh tekanan target hafalan dan tuntutan menjaga kualitas hafalan secara konsisten.

Tekanan psikologis yang dialami santri semakin kuat karena adanya sistem pendidikan terpadu antara sekolah formal dan program tahfidz. Santri harus mampu menjalankan dua tanggung jawab secara bersamaan sehingga menyebabkan munculnya tekanan ganda dalam kehidupan sehari-hari. Santri mengaku mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika harus menghafal setelah mengikuti pembelajaran umum yang membutuhkan kemampuan berpikir tinggi, seperti matematika dan pelajaran eksakta lainnya. Situasi tersebut menyebabkan santri mengalami kelelahan mental dan kesulitan menjaga konsistensi hafalan. Kondisi ini sesuai dengan teori role strain yang menjelaskan bahwa individu akan mengalami ketegangan psikologis ketika harus menjalankan beberapa tuntutan peran

dalam waktu bersamaan (Firzan & Fatiq, 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa santri memiliki berbagai cara untuk mengurangi tekanan psikologis selama menjalani proses tahfidz. Sebagian santri memilih berbincang dengan teman, membaca novel, tidur, atau mencari hiburan sederhana untuk menghilangkan rasa jenuh dan mengurangi stres. Aktivitas tersebut menjadi bentuk coping strategy yang dilakukan santri untuk menjaga kestabilan emosi dan memulihkan kondisi mental setelah menjalani aktivitas yang padat. Strategi coping memiliki peranan penting dalam membantu individu mengelola tekanan emosional dan mempertahankan kesehatan mental. Santri yang mampu menggunakan coping strategy secara positif cenderung lebih mampu mempertahankan konsistensi hafalan dibandingkan santri yang tidak mampu mengelola stres dengan baik (Irwansyah et al., 2021).

Dukungan sosial menjadi faktor penting yang membantu santri bertahan menghadapi tekanan psikologis selama proses menghafal Al-Qur'an. Kehadiran ustaz

pembimbing yang memberikan pendampingan emosional melalui komunikasi personal dan pendekatan yang lebih humanis membuat santri merasa lebih nyaman dan diperhatikan. Ustaz juga berusaha memahami kondisi psikologis santri sebelum memberikan sanksi atau teguran agar tekanan mental santri tidak semakin berat. Dukungan sosial dari lingkungan pesantren terbukti mampu membantu santri meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi risiko stres akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anjani et al. (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap motivasi dan ketahanan mental santri penghafal Al-Qur'an.

Motivasi intrinsik menjadi kekuatan utama yang membantu santri mempertahankan hafalan Al-Qur'an di tengah berbagai tekanan yang mereka hadapi. Sebagian besar santri mengaku memiliki dorongan spiritual yang kuat, seperti keinginan membahagiakan orang tua, menjadi imam, dan memperoleh keberkahan hidup melalui Al-Qur'an. Motivasi tersebut membuat santri tetap bertahan meskipun menghadapi rasa lelah, kejenuhan, dan tekanan target

hafalan. Self-Determination Theory menjelaskan bahwa individu yang memiliki motivasi intrinsik akan lebih mampu bertahan dalam menghadapi tekanan dibandingkan individu yang hanya didorong oleh faktor eksternal (Iksan et al., 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan proses tahfidz tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kekuatan psikologis dan spiritual santri.

Tabel berikut menunjukkan bentuk tantangan psikologis yang dialami santri berdasarkan hasil wawancara penelitian.

Tabel 1. Bentuk Tantangan Psikologis Santri dalam Menjaga Konsistensi Hafalan

No	Bentuk Tantangan	Dampak yang Dirasakan Santri
1.	Kejenuhan mental	Hilang fokus dan menurunnya motivasi hafalan
2.	Kecemasan saat setoran	Gugup, takut salah, dan sulit konsentrasi
3.	Tekanan target hafalan	Stres dan kelelahan emosional
4.	Tekanan pendidikan ganda	Sulit membagi waktu dan konsentrasi
5.	Kelelahan mental	Hafalan sulit masuk dan mudah lupa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tantangan psikologis memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan santri dalam menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an. Kondisi mental yang tidak stabil dapat menyebabkan menurunnya semangat belajar, hilangnya fokus, dan terganggunya kualitas hafalan santri. Lingkungan pesantren yang terlalu menekankan target hafalan tanpa memperhatikan kondisi psikologis santri berpotensi meningkatkan risiko burnout dan stres akademik. Pendekatan pendidikan tahfidz yang humanis perlu diterapkan melalui pendampingan emosional, sistem penghargaan yang positif, serta lingkungan belajar yang nyaman agar santri mampu menjalani proses menghafal dengan kondisi mental yang sehat dan stabil.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Tarakan mengalami berbagai tantangan psikologis dalam menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an. Tantangan tersebut meliputi kejenuhan mental, kecemasan saat setoran hafalan, tekanan target hafalan, kelelahan emosional, serta

tekanan ganda akibat pelaksanaan pendidikan formal yang berjalan bersamaan dengan program tahfidz. Kondisi tersebut memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan kestabilan emosional santri selama proses menghafal Al-Qur'an.

Faktor pendukung yang membantu santri mempertahankan konsistensi hafalan meliputi motivasi intrinsik, dukungan sosial dari ustaz dan teman sebaya, serta penggunaan strategi coping yang positif untuk mengurangi stres dan kejenuhan. Pendampingan emosional yang dilakukan ustaz melalui komunikasi personal dan pendekatan yang lebih humanis terbukti membantu santri menghadapi tekanan psikologis selama menjalani program tahfidz. Motivasi spiritual yang kuat juga menjadi sumber kekuatan mental bagi santri untuk tetap bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan hafalan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan program tahfidz tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual santri, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental dan lingkungan belajar yang mendukung. Sistem pendidikan tahfidz yang terlalu

menekankan target hafalan tanpa memperhatikan kondisi psikologis santri berpotensi menimbulkan burnout dan stres akademik. Pendekatan pendidikan yang humanis, suportif, dan adaptif perlu diterapkan agar proses menghafal Al-Qur'an dapat berjalan secara optimal tanpa mengganggu kesehatan mental santri.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pengelola pesantren dalam mengembangkan sistem pembelajaran tahfidz yang lebih memperhatikan aspek psikologis santri. Penyediaan layanan pendampingan mental, penguatan dukungan sosial, serta penerapan sistem penghargaan yang positif dapat menjadi alternatif solusi dalam membantu santri menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai model pendampingan psikologis atau strategi peningkatan resiliensi santri dalam lingkungan pesantren tahfidz.

DAFTAR PUSTAKA

Anjani, N., Marliani, R., & Hanifah, F. S. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi siswa

- penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 44–53.
<https://doi.org/10.47399/jpi.v12i1.342>
- Athiyyah, A., Suarja, S., Kadir, A., & Ainul, F. (2025). Gambaran gejala psikosomatis pada santri tahfidz di Pesantren Nizamuddin Palopo. *FOKUS: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 8(5), 634–647.
<https://doi.org/10.22460/fokus.v8i5>.
- Creswell, J. W. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fata, B. S., & Rosyadi, I. (2024). Kesejahteraan emosional santri penghafal Al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah Tangerang. *Al Fikrah: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 4(2), 331–335.
- Firzan, D., & Fatih, N. (2024). Eksplorasi peran dukungan sosial dan rasa syukur dalam meningkatkan subjective well-being santri penghafal Al-Qur'an di pesantren Malang. *Journal of Education Research*, 5(4), 6048–6056.
- Iksan, M., Wibowo, M. W., & Ahya, A. (2022). Pengaruh self determination dan peer support terhadap motivasi berprestasi pada santri. *INCARE: International Journal of Educational Resources*, 3(2), 157–171.
- Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan dukungan sosial dan mekanisme coping dengan tingkat stres santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 189–197.
<https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.474>
- Lexy J. Moleong. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Maulidia, V. N., & Hasyim, M. (2025). Analisis dimensi spiritualitas dan keberkahan dalam tradisi menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 949–973.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Rofiqi, R., & Iksan, I. (2023). Melangkah menuju kesehatan mental yang optimal: Program inovatif di lembaga pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2).
<https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.