

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP *BURNOUT* MENGHAFAL
PADA MAHASISWA TAHFIDZ DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL SEBAGAI MODERATOR**

TESIS



OLEH:

LATHIFA BUDIATY MAWADDAH

NIM: 220401220016

**JURUSAN MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP *BURNOUT* MENGHAFAK PADA
MAHASISWA TAHFIDZ DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL SEBAGAI MODERATOR

TESIS

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Magister Psikologi (M. Psi)

OLEH:

LATHIFA BUDIATY MAWADDAH

NIM. 220401220016

JURUSAN MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP *BURNOUT* MENGHAFAK PADA
MAHASISWA TAHFIDZ DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL SEBAGAI MODERATOR

TESIS

Oleh:

Lathifa Budiatty Mawaddah

NIM. 220401220016

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing:

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog
NIP. 197611282002122001

Dosen Pembimbing II



Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog
NIP. 197611282002122001

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP *BURNOUT* MENGHAFAL
PADA MAHASISWA TAHFIDZ DENGAN INTENSITAS PEGGUNAAN
MEDIA SOSIAL SEBAGAI MODERATOR**

Oleh:

LATHIFA BUDIATY MAWADDAH

NIM. 220401220016

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 17 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji:

Dosen Pembimbing
Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog
NIP. 197611282002122001

Anggota Penguji
Ketua Penguji



Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP. 197502202003122004

Dosen Pembimbing II



Prof. Dr. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi
Tanggal, 17 Juni 2025

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lathifa Budiatty Mawaddah

NIM : 220401220016

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Burnout* Menghafal pada Mahasiswa Tahfidz dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial sebagai Moderator” adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 15 Juni 2025

Peneliti,



Lathifa Budiatty Mawaddah
NIM. 220401220016

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”
(QS. Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tuaku Bapak Budiono dan Ibu Ninik Marfukati yang senantiasa mendo'akan dan memberikan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan karya tesis ini dengan baik

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan kehadiran Allah subhanallahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan Taufik-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi besar kita Nabi Muhammad sholallahu 'alaihi wassalam, yang kita harapkan syafaatnya. Pada kesempatan ini peneliti hendak menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus dosen pembimbing I
3. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si. selaku Ketua Prodi Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si. selaku dosen pembimbing II
5. Prof. Dr. Ali Ridho M.Si. selaku dosen penguji utama
6. Dr. Retno Mangestuti, M.Si. selaku ketua penguji
7. Tak lupa juga kepada rekan seperjuangan saya magister Psikologi angkatan 2023

Akhirnya penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 15 Juni 2025
Peneliti,

Lathifa Budiatty Mawaddah

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas Residual	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Aspek dan Indikator Burnout	34
Tabel 3. 2 Aspek dan Indikator <i>Self-efficacy</i>	35
Tabel 3. 3 Aspek dan Indikator Intensitas Media Sosial	35
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas.....	37
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas.....	37
Tabel 4. 1 Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4. 2 Profil Akademik Responden Berdasarkan Kampus Asal.....	42
Tabel 4. 3 Profil Akademik Responden Berdasarkan Jenjang Semester.....	43
Tabel 4. 4 Data Demografis Jumlah Hafalan Responden	43
Tabel 4. 5 Data Demografis Jenis Media Sosial Aktif Resonden	44
Tabel 4. 6 Tujuan Responden Mengakses Media Sosial.....	44
Tabel 4. 7 Tabel Statistic Deskriptif.....	46
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi	47
Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel <i>Self-efficacy</i>	47
Tabel 4. 10 Kategorisasi Variabel Burnout Menghafal	48
Tabel 4. 11 Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial	48
Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolenieritas.....	51
Tabel 4. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas	52
Tabel 4. 14 Model Summary	52
Tabel 4. 15 ANOVA.....	53
Tabel 4. 16 Koefisien Regresi	53
Tabel 4. 17 Model Summary	54

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR ISI	xi
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Burnout Menghafal	9
1. Definisi Burnout Menghafal	9
2. Aspek Burnout Menghafal.....	12
3. Faktor-faktor Burnout Menghafal	14
B. <i>Self-efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi <i>Self-efficacy</i>	16
2. Aspek <i>Self-efficacy</i>	17
3. Faktor <i>Self-efficacy</i>	19
C. Intensitas Penggunaan Media Sosial	20
1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial	20
2. Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial	22
3. Faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial	23
D. Pengaruh <i>Self-efficacy</i> terhadap Burnout Menghafal.....	24

E.	Terdapat Peran Intensitas Penggunaan Media Sosial sebagai Variabel Moderator Pada Pengaruh <i>Self-efficacy</i> terhadap Burnout Menghafal	25
F.	Kerangka Berpikir	27
G.	Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
A.	Rancangan Penelitian	30
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	30
1.	Variabel Bebas.....	30
2.	Variabel Terikat	30
3.	Variabel Moderator.....	31
C.	Definisi Operasional.....	31
1.	Burnout Menghafal.....	31
2.	<i>Self-efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
3.	Intensitas Penggunaan Media Sosial	31
D.	Populasi dan Sampel	32
1.	Populasi.....	32
2.	Sampel	32
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	34
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas	36
1.	Uji Validitas	36
2.	Uji Reliabilitas	37
G.	Analisis Data.....	37
1.	Analisis Deskriptif.....	38
2.	Uji Asumsi Klasik	38
a.	Uji Normalitas	38
b.	Uji Multikolinearitas	38
c.	Uji Heteroskedastisitas	39
3.	Metode <i>Moderated Regression Analysis</i> (MRA)	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		40
A.	Pelaksanaan Penelitian	40

B. Hasil.....	45
C. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN	29

ABSTRAK

Lathifa Budiatty Mawaddah, 220401220016, Pengaruh *Self-efficacy* terhadap Burnout Menghafal pada Mahasiswa Tahfidz dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial sebagai Moderator, Magister Psikologi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Mahasiswa tahfidz merupakan peran yang sangat besar karena memikul peran ganda, yakni sebagai mahasiswa sekaligus sebagai santri tahfidz. Dengan adanya peran ganda tersebut, mereka dituntut untuk dapat menyeimbangkan waktu dan performa dalam akademik sekaligus dalam prosesnya menghafal. Hal ini membuat mahasiswa tahfidz rentan mengalami *burnout*. Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui tingkat *burnout* menghafal, *self-efficacy*, dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa tahfidz, 2) untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* menghafal, 3) untuk mengetahui peran intensitas penggunaan media sosial dalam memoderatori hubungan *self-efficacy* dengan *burnout* menghafal.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahfidz di Malang Raya dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan diperoleh 117 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dalam bentuk *google form* yang disebar secara daring. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS 29.0. Analisis data dilakukan dengan 4 tahap, yaitu analisis deskriptif, uji asumsi klasik, analisis regresi, dan analisis MRA (*Moderated Regression Analysis*).

Hasil penelitian menunjukkan: 1) Tingkat *burnout* menghafal pada mahasiswa tahfidz berada pada kategori sedang (74%), tingkat *self-efficacy* cenderung sedang (73%) dan tingkat intensitas penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi (55%). 2) *Self-efficacy* berpengaruh negative dan signifikan terhadap *burnout* menghafal dengan kontribusi sebesar 29.8% dan hubungan yang tergolong sedang ($R = 0.546$). Artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat *burnout* menghafal yang mereka alami. 3) Interaksi antara *self-efficacy* dan intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *burnout* menghafal. Dengan nilai koefisien sebesar 0,038 dan nilai signifikansi 0.395 (> 0.05), maka intensitas penggunaan media sosial tidak memiliki efek moderasi dalam hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout* menghafal.

Kata Kunci : *Burnout* Menghafal, *Self-efficacy*, Intensitas Penggunaan Media Sosial

ABSTRACT

Lathifa Budiatty Mawaddah, 220401220016. The Effect of Self-efficacy on Memorization Burnout among Tahfidz Students with Social Media Use Intensity as a Moderator. Master of Psychology, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Tahfidz students carry a significant dual role as both university students and Qur'an memorizers (santri tahfidz). This dual responsibility requires them to balance their academic performance with the demanding process of Qur'anic memorization. As a result, tahfidz students are at risk of experiencing burnout. This study aims to: 1) Determine the levels of memorization burnout, self-efficacy, and social media use intensity among tahfidz students, 2) Examine the effect of self-efficacy on memorization burnout, and 3) Investigate the moderating role of social media use intensity in the relationship between self-efficacy and memorization burnout.

This research employed a quantitative correlational method. The population consisted of tahfidz students across Malang Raya, and the sample was obtained using purposive sampling, resulting in 117 respondents. The data collection tool was an online questionnaire distributed via Google Form. The data were analyzed using SPSS version 29.0 through four stages: descriptive analysis, classical assumption tests, regression analysis, and Moderated Regression Analysis (MRA). The results revealed: 1) The level of memorization burnout among tahfidz students was predominantly in the moderate category (74%), the level of self-efficacy was also moderate (73%), and the intensity of social media use was high (55%). 2) Self-efficacy had a negative and significant effect on memorization burnout, with a contribution of 29.8% and a moderate correlation ($R = 0.546$). This indicates that the higher the self-efficacy, the lower the memorization burnout experienced. 3) The interaction between self-efficacy and social media use intensity did not significantly affect memorization burnout. With a coefficient value of 0.038 and a significance value of 0.395 (> 0.05), social media use intensity was not found to moderate the relationship between self-efficacy and memorization burnout.

Keywords: *Memorization Burnout, Self-efficacy, Social Media Use Intensity*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an atau disebut juga dengan mahasiswa tahfidz merupakan suatu peran yang sangat besar. Menjadi mahasiswa sekaligus penghafal Al-Qur'an membuat mereka memikul dua peran sekaligus. Sebagai mahasiswa, mereka dituntut untuk terlibat aktif dalam berbagai aktivitas kampus, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas-tugas akademik termasuk penelitian, hingga menghadapi ujian akhir semester. Selain aktif dalam kegiatan akademik, juga kegiatan-kegiatan lain diluar perkuliahan, seperti organisasi intra dan ekstra kampus sebagai penunjang (Sari, 2023). Sebagai penghafal Al-Qur'an, mahasiswa dituntut untuk menjaga konsistensi dalam mencapai target hafalan serta mempertahankan hafalan yang telah diperoleh. Selain aktivitas menghafal, mereka juga memiliki kewajiban untuk terlibat dalam berbagai kegiatan kepesantrenan, seperti setoran hafalan, muroja'ah, pendalaman ilmu-ilmu keislaman, serta pengabdian dalam bentuk mengajar Al-Qur'an. Hal ini menuntut mereka untuk menyeimbangkan kedua peran tersebut, yakni sebagai mahasiswa yang harus menjaga prestasi akademiknya, serta sebagai penghafal Al-Qur'an yang harus menjaga dan menyelesaikan target hafalannya (M. Husna, Madyan, & A'yun, 2021). Bahkan pada mahasiswa penerima program beasiswa penghafal Al-Qur'an akan terancam dicabut beasiswanya jika tidak dapat mencapai target yang telah ditentukan (Jihan, 2020).

Berbagai tuntutan dan tekanan yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur'an dapat membuat mereka menjadi rentan mengalami tingkat kecemasan, tekanan yang tinggi, dan menimbulkan beban mental yang signifikan (Sejati, Yusniarti, Amalia, Krismonia, & Mutiah, 2024). Tekanan yang muncul dari berbagai tuntutan peran dapat memicu timbulnya stres, yang dalam kondisi

tertentu dapat berkembang menjadi *burnout*. Meskipun stres tidak selalu berdampak negatif dan dapat menjadi bagian dari proses adaptasi, apabila individu gagal menerapkan strategi coping yang efektif sementara tekanan berlangsung secara berkelanjutan, maka risiko mengalami *burnout* akan meningkat. (Ezenwaji et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian Maramis dan Kandowanko (2019), diperoleh data bahwa Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 109 mahasiswa (85,8%), diketahui mengalami *burnout* pada tingkat sedang. *Burnout* sendiri merupakan kondisi gangguan psikologis yang dapat berdampak pada berbagai aspek aktivitas individu, ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan rasa percaya diri akibat menurunnya pencapaian, serta gejala depresi (Sajodin, Anjani, & Yualita, 2022). *Burnout* dapat terjadi akibat adanya tuntutan yang tinggi yang diterima oleh individu secara terus menerus (Lianti, Yanuar, & Syah, 2021).

Selain tekanan yang tinggi, rutinitas yang dilakukan secara berulang dan disertai dengan berbagai tuntutan juga dapat memicu terjadinya *burnout* (Ningsih dalam Sajodin et al., 2022). Kondisi ini juga dialami oleh mahasiswa tahfidz yang dituntut untuk secara konsisten mengulang hafalan ayat-ayat Al-Qur'an setiap hari. Hal ini sejalan dengan pengertian bahwa aktivitas menghafal pada dasarnya merupakan proses yang dilakukan secara berulang agar materi dapat tersimpan secara permanen dalam ingatan (M. Husna et al., 2021). Pengulangan-ulangan tersebut direalisasikan dalam bentuk rutinitas yang bermacam-macam dan dilakukan setiap harinya disertai dengan target tertentu yang telah ditentukan. Selain itu padatnya kegiatan mahasiswa tahfidz terkadang membuat mereka malas dan jenuh karena aktivitas yang dilakukan berulang setiap harinya (Marza, 2017). Rutinitas ini merupakan bagian dari kewajiban yang telah ditetapkan oleh pihak pesantren sebagai bentuk upaya untuk menjaga konsistensi santri dalam mempertahankan hafalan Al-Qur'an. Sebab, keputusan untuk menjadi seorang penghafal Al-Qur'an mengandung

konsekuensi tanggung jawab dan komitmen jangka panjang, yaitu menjaga dan merawat hafalan tersebut sepanjang hidup. (Afidah & Anggraini, 2022).

Rutinitas mahasiswa tahfidz di pesantren berbeda-beda, namun secara umum terdapat beberapa aktivitas yang diwajibkan oleh pesantren yang dilakukan secara berulang setiap hari. Rutinitas tersebut meliputi aktivitas dengan intensitas yang tinggi dan membutuhkan konsistensi serta konsentrasi yang besar. Mereka diwajibkan untuk menyetorkan hafalan baru 1-3 kali setiap hari atau disebut juga dengan *talaqqi* (Wachida, Luqmanul, & Habibie, 2021). Dengan demikian maka mereka juga harus meluangkan waktu untuk membuat hafalan baru tersebut setiap harinya. Selain itu, untuk mempertahankan hafalan yang sudah didapatkan, pesantren mewajibkan santrinya untuk melakukan setoran muroja'ah, baik secara mandiri, disetorkan kepada ustadznya, maupun secara bersama-sama yang disebut dengan *muroqobah*. Semua aktivitas tersebut memiliki target masing-masing dan harus dilakukan setiap hari. Aktivitas sejenis yang dilakukan secara berulang-ulang ini dapat menimbulkan kejenuhan. Kejenuhan yang dirasakan secara terus menerus dengan disertai tuntutan target yang harus dicapai dapat beresiko mengalami *burnout*.

Burnout dapat memunculkan perasaan tidak berdaya, kehilangan harapan, serta kejenuhan yang bersifat mental maupun fisik (Andi, 2020). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kinerja mahasiswa tahfidz dalam menjalani proses menghafal Al-Qur'an. Mereka berisiko mengalami penurunan motivasi, kelelahan, serta kejenuhan secara fisik dan mental, yang pada akhirnya dapat menghambat kemampuan mereka dalam mempertahankan hafalan yang telah diperoleh. Konsentrasi juga dapat menurun sehingga berpengaruh terhadap menurunnya kualitas hafalan. Kendala-kendala tersebut lebih jauh lagi akan berdampak pada tidak tercapainya target yang ditentukan dalam hafalan, sehingga memunculkan perasaan putus asa. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Syafira (2024), Dari sepuluh mahasiswa tahfidz yang diwawancarai, lima di antaranya mengungkapkan bahwa beban tugas akademik

dan padatnya aktivitas di pesantren membuat mereka kehilangan fokus. Hal ini berdampak pada menurunnya capaian akademik dan ketertinggalan dalam setoran hafalan. Bahkan, salah satu informan menyatakan bahwa ia mengalami keputusasaan hingga memutuskan untuk berhenti menghafal Al-Qur'an. Pada penelitian lain ditemukan juga bahwa terdapat beberapa mahasiswa tahfidz yang memilih untuk berhenti di tengah jalan sebab merasa hilang arah dan sudah tidak sanggup lagi menghadapi tantangan yang dirasa berat dalam prosesnya menjalani dua peran sekaligus (Ghozali, 2023).

Sadar akan dampak negative dari *burnout*, maka individu perlu memiliki cara untuk menghindari terjadinya *burnout* supaya proses belajar dan hafalan yang dijalani dapat berjalan maksimal sesuai dengan target. *Burnout* pada individu dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor situasional dan faktor individual (Atia & Soetjiningsih, 2020). Salah satu faktor individual yang berperan penting dalam terjadinya *burnout* adalah keyakinan terhadap kemampuan diri, yang dikenal sebagai *self-efficacy*. *Self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku individu karena dapat mendorong seseorang untuk tetap gigih dan bekerja keras dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, *self-efficacy* dikenal sebagai salah satu faktor yang memengaruhi tingkat *burnout* pada individu. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Devi Permatasari, dkk (2021). Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *burnout* akademik pada mahasiswa, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki individu, semakin rendah risiko terjadinya *burnout*.

Self-efficacy merupakan keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan dirinya sendiri, yang berperan dalam memotivasi individu untuk terus berusaha dan mencapai keberhasilan dalam tugas atau pekerjaan yang dijalani, sekaligus berkontribusi dalam peningkatan kinerja pribadi (Tyas & Nurhasanah, 2020). Dengan keyakinan yg tinggi terhadap kemampuan yang dimilikinya, maka ia yakin dapat mencapai target yang telah direncanakan,

dalam konteks ini adalah mencapai target hafalan. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi memungkinkan individu untuk lebih fleksibel dalam mencari dan menerapkan berbagai solusi terhadap masalah yang dihadapi (Orpina & Prahara, 2019). Hal ini selaras dengan hasil penelitian Faza & Kustanti (2020) Santri penghafal Al-Qur'an yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung mampu menyelesaikan berbagai tugas dan menghadapi tuntutan dengan tingkat kesulitan yang beragam, berlandaskan keyakinan kuat terhadap kemampuan diri dalam menguasai tugas tersebut. Dengan demikian, dalam menghadapi risiko *burnout*, mereka mampu mengidentifikasi dan menerapkan solusi untuk mengelola stres dan tekanan selama proses menghafal Al-Qur'an, sehingga risiko *burnout* yang dialami menjadi lebih rendah.

Media sosial telah menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern, termasuk bagi mahasiswa tahfidz. Sebagai salah satu kelompok usia yang sangat aktif menggunakan teknologi digital, mahasiswa tergolong sebagai pengguna media sosial yang paling banyak dan intensif (Al Aziz, 2020). Penggunaan media sosial oleh mahasiswa tidak hanya sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk memperoleh informasi, jejaring sosial, serta media pembelajaran. Mereka menganggap penggunaan media sosial sebagai kebutuhan yang wajib dipenuhi, karena dengan aktif mengaksesnya, mereka bisa mendapatkan informasi terbaru, tetap terhubung dengan orang lain, serta menjadikannya sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang dan mengatasi rasa bosan (Halimah & Nawangsih, 2021). Hal ini dapat terjadi akibat algoritma yang dirancang dalam setiap media sosial. Algoritma pada media sosial dirancang untuk menyaring konten di media sosial yang akan di tampilkan kepada pengguna dengan menyesuaikan pada preferensi dan minat pengguna (Silvanie, Subekti, Sidik Permana, & Kurniawan, 2024). Dengan algoritma, maka konten-konten yang muncul dalam beranda media sosial setiap pengguna akan menyesuaikan minat

mereka, sehingga memungkinkan pengguna untuk terus berinteraksi dan menikmati konten yang muncul.

Sebagai mahasiswa tahfidz yang memiliki peran ganda, tidak jarang mereka menggunakan media sosial sebagai pelarian atas kelelahan yang dirasakan dari peran gandanya tersebut. Hal ini dilakukan untuk sekedar menghibur diri atau bahkan untuk mencari validasi atas perasaan dan stress yang dirasakan. Hal ini sebagaimana yang ditulis oleh Naffisa & Dwatra (2024), mahasiswa akan cenderung aktif mengakses media sosial saat mengalami *burnout*, stress, dan emosi negative lainnya dengan tujuan untuk menghindari rasa sakit dari permasalahan yang sedang dihadapi. Meski tujuan utama adalah untuk menghindari stress namun hal ini justru dapat beresiko menyebabkan ketergantungan. Hal ini dapat terjadi karena algoritma media sosial yang menampilkan konten-konten menarik sesuai minat dan perasaan pengguna, sehingga akan memicu untuk terus memeriksa dan berinteraksi dengan konten yang ditampilkan karena merasa apa yang sedang dirasakan tervalidasi oleh media sosial. Dengan demikian maka intensitas penggunaan media sosial meningkat yang dapat berdampak pada peningkatan stress dan kecemasan (Betul Keles & Grealish, 2020).

Selain menimbulkan kecanduan, tingginya intensitas dalam penggunaan media sosial juga dapat memicu perilaku prokrastinasi (Neidi, 2021). Kondisi ini terjadi karena pengguna yang terlalu sering mengakses media sosial cenderung kehilangan kontrol waktu, sehingga lupa atau menunda pelaksanaan tugas dan kewajiban yang sebenarnya harus diselesaikan. Hal ini sebagaimana dalam penelitian Nadiyah dan Arif (2023) penggunaan media sosial yang intensif dapat menyebabkan individu menjadi terlalu terpaku pada interaksi daring yang seringkali tidak berkaitan dengan aktivitas akademik. Kondisi ini berpotensi mengganggu fokus dan konsentrasi yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Akibatnya, perhatian yang seharusnya tercurah pada proses belajar menjadi terpecah, sehingga

produktivitas dan kualitas hasil belajar dapat menurun. Dalam konteks mahasiswa tahfidz, gangguan konsentrasi semacam ini dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka dalam menghafal dan mempertahankan hafalan Al-Qur'an, yang menuntut konsistensi dan fokus tinggi. Maka tak jarang dari mereka yang terlena hingga lupa waktu sehingga mengabaikan kegiatan yang lebih penting, seperti murojaah ataupun menambah hafalan Al-Qur'an (Doyok, 2021). Selain membuat lupa waktu, terdapat juga beberapa santri penghafal Al-Quran yang mengalami tantangan dalam mempertahankan tingkat konsentrasi yang optimal sebagai akibat dari gangguan notifikasi ataupun paparan konten yang menggoda dari media sosial (Yusuf & Nugroho, 2024). Waktu dan energi yang seharusnya digunakan untuk istirahat, menyelesaikan tugas, atau menghafal Al-Qur'an tergantikan oleh aktivitas yang tidak produktif di media sosial. Distraksi ini dapat menurunkan performa dalam menghafal Al-Quran dan meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan sehingga dapat meningkatkan stress dan resiko *burnout*. Sebab target hafalan menjadi terganggu dan kualitas murojaah menjadi berkurang.

Media sosial dalam penelitian ini dapat berperan menjadi moderator yang mempengaruhi kuat lemahnya hubungan *self-efficacy* dengan *burnout* menghafal. Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya, *self-efficacy* yang tinggi pada individu dapat membantu individu dalam mengelola stress sehingga mengurangi resiko terjadinya *burnout*. Hal ini didukung dengan beberapa hasil penelitian tentang hubungan kedua variable tersebut yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* pada individu maka semakin rendah *burnout* (Dyantari, Utami, & Ramadhani, 2023; Pranoto & Wibowo, 2023; SINAGA, 2023; Suarja, Pribadi, & others, 2023; Wasito & Yoenanto, 2021). Namun jika mahasiswa tahfidz mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi dapat meningkatkan kecemasan dan stress, sehingga dapat memperburuk *burnout*.

Penelitian mengenai *burnout* pada mahasiswa lebih banyak ditemukan dengan subjek mahasiswa kedokteran, kebidanan, keperawatan, ataupun

bimbingan konseling (Lianawati, 2022; Maramis & Tawaang, 2021; B. V. F. M. Putri, Amalia, & Sari, 2021; N. Redityani & Susilawati, 2021; Sajodin et al., 2022). Adapun penelitian *burnout* pada subjek mahasiswa mayoritas lebih spesifik menggunakan variable *burnout* akademik (Hasbillah & Rahmasari, 2022; Marchella, Matulesy, & Pratitis, 2023; Orpina & Prahara, 2019; Sujadi, 2023). Namun penelitian tentang variable *burnout* dengan subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an di lima tahun terakhir hanya ditemukan dua penelitian, dengan menggunakan variable yang lebih spesifik yaitu *burnout* akademik (Syafira, 2024; Ulya, 2022). Untuk variable *Self efficacy* dengan subjek mahasiswa tahfidz ditemukan beberapa penelitian saja, yaitu penelitian oleh Fiqriyah (2020) yang menghubungkan dengan kecemasan akademik, penelitian Hana Nabila Noor (2019) yang menggambarkan *self-efficacy* pada mahasiswa tahfidz, penelitian Mubarak (2020) menghubungkan dengan prokstinasi akademik, dan penelitian Rizka Kamalia (2021) yang menghubungkannya dengan dukungan sosial. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah tersebut dengan meneliti hubungan ketiga variable, yaitu *self-efficacy*, *burnout* menghafal, dan intensitas penggunaan media sosial dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah ditulis, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy*, *burnout* menghafal, dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa tahfidz?
2. Bagaimana pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* menghafal pada mahasiswa tahfidz?
3. Bagaimana peran intensitas penggunaan media sosial dalam memoderatori hubungan *self-efficacy* dengan *burnout* menghafal pada mahasiswa tahfidz?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy*, *burnout*, dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa tahfidz.
2. Untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* menghafal pada mahasiswa tahfidz
3. Untuk mengetahui peran intensitas penggunaan media sosial dalam memoderatori hubungan *self-efficacy* dengan *burnout* menghafal pada mahasiswa tahfidz

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan teori psikologi pendidikan dengan memperluas pemahaman tentang *self-efficacy*, intensitas penggunaan media sosial, dan *burnout* menghafal. Dengan berfokus pada subjek khusus yang memiliki peran ganda, yakni mahasiswa penghafal Al-Qur'an, penelitian ini dapat memperkaya rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai *self-efficacy*, intensitas penggunaan media sosial, dan *burnout* menghafal.

2. Manfaat Praktis

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat membantu lembaga-lembaga terkait, seperti pesantren maupun perguruan tinggi dalam pengembangan program tertentu bagi mahasiswa penghafal AL-Qur'an. Dengan memahami peran *self-efficacy* dan intensitas penggunaan media sosial dalam mencegah *burnout*, mahasiswa penghafal Al-Qur'an juga dapat merancang strategi dan perencanaan yang matang dalam rangka menghindari resiko *burnout* dalam menjalankan peran gandanya tersebut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Burnout* Menghafal

1. Definisi *Burnout* Menghafal

Burnout merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut kondisi kelelahan mental maupun fisik yang dialami individu akibat 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 pekerja yang dipelopori oleh Freudenberger pada (1974) sebagai suatu keadaan kelelahan, keletihan, dan frustrasi karena aktivitas profesional yang gagal menghasilkan ekspektasi yang diharapkan. Lalu Maslach dan Leiter (1981) merumuskan kembali konsep tersebut dan menguraikan definisi *burnout* yang lebih ketat dan operasional sebagai suatu sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi 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.

Meski pada mulanya istilah *burnout* digunakan untuk konteks pekerja, namun melihat dari ciri *burnout* dan faktor resikonya, 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 definisi 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 mengerahkan diri terhadap lingkungan, sehingga atlet, relawan, dan pelajar juga dilihat sebagai pekerjaan dan karenanya mereka juga dapat mengalami *burnout*, begitupun mahasiswa tahfidz.

Menghafal Al-Qur'an merupakan proses panjang yang melibatkan pengulangan ribuan ayat hingga mencapai keseluruhan 30 juz, serta kewajiban untuk menjaga hafalan tersebut agar tidak hilang sepanjang hayat (Zamani & Maksum, 2014). Aktivitas ini menuntut konsentrasi tinggi, kedisiplinan yang konsisten, serta ketekunan yang berkelanjutan. Khozin (2021) menyebutkan bahwa menghafal Al-Qur'an adalah upaya menyimpan dan memelihara ayat-ayat suci dalam diri seseorang, melalui proses membaca dan mendengarkan secara sungguh-sungguh, yang tidak hanya bersifat mekanis, melainkan juga melibatkan pemahaman dan penghayatan secara mendalam.

Dalam kajian psikologi kognitif, proses menghafal terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu *encoding* (proses menerima dan mengolah informasi),

storage (penyimpanan informasi dalam memori), dan *retrieval* (pengambilan kembali informasi yang telah disimpan) (Ningrum & Muhid, 2024). Ketiga proses ini menuntut aktivitas mental yang intens, terutama jika dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu lama tanpa jeda. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kelelahan kognitif maupun emosional.

Kegiatan menghafal Al-Qur'an memiliki karakteristik yang intensif, repetitif, dan berjangka panjang. Hafalan yang telah diperoleh tidak bisa ditinggalkan begitu saja, tetapi harus terus diulang dan dijaga secara rutin agar tidak terlupakan. Proses ini dilakukan setiap hari dalam durasi waktu tertentu, sering kali dengan target yang ketat dan disertai tekanan untuk mempertahankan kualitas hafalan. Dalam jangka panjang, tuntutan ini dapat memunculkan rasa jenuh, kelelahan, dan penurunan motivasi. Oleh karena itu, ketika tekanan yang berasal dari aktivitas menghafal itu sendiri, seperti tuntutan capaian hafalan, kekhawatiran terhadap hilangnya hafalan, dan keharusan untuk murojaah secara berkelanjutan, menimbulkan kelelahan emosional, ketidakberdayaan, dan bahkan keengganan untuk melanjutkan proses menghafal. Maka kondisi inilah yang dapat disebut sebagai *burnout* menghafal. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan kondisi kelelahan yang secara spesifik dipicu oleh proses dan tekanan internal dari kegiatan menghafal Al-Qur'an itu sendiri, bukan dari aktivitas lain di luar itu.

Dalam konteks mahasiswa tahfidz, ketiga tanda burnout yang dijelaskan oleh Maslach & Jackson juga dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan yang berasal dari aktivitas menghafal itu sendiri. Kelelahan fisik, mental, dan emosional dapat terjadi akibat tuntutan untuk mencapai target hafalan tertentu dalam waktu yang terbatas; depersonalisasi dapat muncul dalam bentuk hilangnya rasa kedekatan atau semangat terhadap Al-Qur'an karena proses menghafal yang berat dan melelahkan; serta perasaan tidak kompeten dapat timbul ketika individu mengalami kesulitan dalam mempertahankan hafalannya atau gagal memenuhi standar yang ditetapkan.

Dengan demikian, dapat didefinisikan bahwa *burnout* menghafal adalah kondisi psikologis yang mengganggu proses menghafal yang bersumber dari karakteristik aktivitas menghafal itu sendiri, yang bersifat intensif, berlangsung dalam jangka panjang, serta membutuhkan konsentrasi dan komitmen tinggi secara terus-menerus, ditandai dengan kelelahan secara fisik, mental, dan emosional, hilangnya motivasi untuk menghafal, serta penurunan performa dalam mengingat dan menyelesaikan hafalan karena rasa putus asa atau tidak mampu.

2. Aspek *Burnout* Menghafal

Menurut Leiter & Maslach (1988) (dalam Mäkikangas, Leiter, Kinnunen, & Feldt, 2021) *burnout* meliputi tiga aspek, yaitu exhaustion, cynicism, dan inefficacy. Berdasarkan teori tersebut, dapat dijelaskan secara lebih rinci sebagai berikut:

a. *Exhaustion* (Kelelahan yang luar biasa)

Kelelahan yang luar biasa ini merupakan aspek dari *burnout* yang paling utama dan dominan dirasakan oleh individu dibandingkan dua aspek yang lain yaitu *cynicism* dan *inefficacy* (Allen, Barrall, Vincent, & Arria, 2021). Kelelahan secara spesifik adalah kelelahan yang luar biasa dan terjadi secara berkelanjutan hingga menimbulkan ketidakberdayaan. *Exhaustion* ini berkembang sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan yang tinggi dan berlangsung secara terus menerus (Mäkikangas et al., 2021). Mengutip dari Hidayat & Sureskiarti (2020), Gejala awal *burnout* yang dirasakan adalah munculnya perasaan emosional berupa stress dan ketidakberdayaan dalam melakukan aktivitas apapun yang berkaitan dengan pekerjaan yang dijalani.

Mahasiswa tahfidz yang mendapatkan tuntutan tinggi atas peran ganda yang dijalankannya secara terus menerus dapat menguras energi, sehingga menimbulkan kelelahan dan ketidakberdayaan dalam menjalankan tugas-tugas menghafalnya. Mereka merasa energinya telah

terkurus untuk menjalankan tuntutan-tuntutan lain, seperti tuntutan akademik di kampus ataupun kegiatan lain di pesantren, sehingga dalam kegiatan muroja'ah dan menghafal Al-Qur'an terasa sebagai beban yang sangat berat dan melelahkan hingga tidak mampu untuk melanjutkannya.

b. *Cynicism*

Cynicism diartikan sebagai sikap menjauh dari pekerjaan yang dijalani. Hal ini diketahui terjadi akibat aspek pertama *burnout*, yaitu kelelahan, yang berdampak pada menurunnya kinerja, sehingga membuatnya fokus untuk mempertahankan kinerjanya yang sedang menurun, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya keterlibatan (Mäkikangas et al., 2021). Pada beberapa penelitian, *cynicism* juga disandingkan dengan *depersonalisasi*, yang diartikan sebagai sikap menjauh dari rekan yang terlibat dalam hal pekerjaan yang dijalani. Sehingga dalam penelitian Salanova, dkk (dalam Valsania et al., 2022) aspek kedua dari *burnout* disebut dengan *mental distance* atau jarak mental yang didalamnya mencakup *cynicism* dan *depersonalisasi*.

Dalam konteks mahasiswa tahfid, aspek *cynicism* dapat terlihat dalam bentuk menjauhkan diri atau menghindar dari kegiatan ataupun teman sebaya yang berkaitan dengan menghafal Al-Qur'an. hal ini terjadi sebagai respon diri dalam melindungi individu dari frustrasi dan tekanan yang lebih lanjut. Mereka akan merasakan kehilangan minat dan motivasi dalam menghafal Al-Qur'an sehingga mengembangkan rasa terpisah atau tidak terhubung dengan Al-Qur'an.

c. *Innecficacy*

Innecficacy diartikan sebagai perasaan tidak kompeten dalam melakukan tugas yang dikerjakan (Lunanta et al., 2022). Mahasiswa tahfidz yang mengalami *burnout* akan merasa bahwa dirinya tidak sanggup untuk menjalankan tugas-tugasnya selama menjalani proses

menghafal Al-Qur'an. Aspek ini dapat tercermin dari perilakunya yang merasa kesulitan dalam menambah hafalan. Ayat yang sudah dibaca berulang kali tidak dapat masuk kedalam memori, sehingga saat menyetorkan hafalannya tidak lancar dan harus mengulang di setoran berikutnya. Begitupun dengan ayat-ayat yang telah disetorkan sebelumnya, saat murojaah banyak ayat yang terlupa dan sulit sekali untuk mengembalikan hafalan yang telah hilang tersebut. Hal ini membuat progress hafalan mereka menjadi terhambat serta terjebak di hafalan dan murojaah di bagian yang itu-itu saja. dengan demikian tentu target hafalan mereka jadi tidak tercapai. Saat mengalami hal ini mereka jadi meragukan kemampuan diri mereka. Mereka merasa bahwa dirinya tidak kompeten untuk menjadi seorang tahfidz Al-Qur'an.

3. Faktor-faktor *Burnout* Menghafal

Faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* secara umum dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor situasional dan faktor individual (Redityani & Susilawati, 2021). Model enam faktor penyebab burnout yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2016) awalnya dikembangkan dalam konteks dunia kerja, namun tetap relevan digunakan dengan penyesuaian pada konteks kegiatan menghafal Al-Qur'an, terutama pada mahasiswa tahfidz yang menjalani proses tersebut secara intensif dan berkelanjutan. Adapun penyesuaian tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor situasional

Faktor situasional berkaitan dengan kondisi eksternal yang menjadi tekanan dalam proses menghafal Al-Qur'an 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. Ketidakharmonisan atau minimnya dukungan sosial dapat memicu tekanan psikologis.
- 5) Keadilan: Ketimpangan perlakuan atau penilaian 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.

Selain enam faktor tersebut, beberapa penelitian dalam konteks mahasiswa juga mengidentifikasi faktor lain yang turut memengaruhi burnout, seperti peningkatan beban tugas akademik (Rahma & Prihatsanti, 2023), kurangnya dukungan sosial (Patola & Tridiyawati, 2022), dan tingkat resiliensi individu (Gong, Wang, Zhong, & Shao, 2023).

b. Faktor individual

Tetap merujuk pada Maslach dan Leiter (2016), faktor individual dibagi menjadi tiga:

- 1) Karakteristik demografis (usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan)

- 2) Karakteristik kepribadian, seperti *self-efficacy*, gaya koping, 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.

B. *Self-efficacy*

1. Definisi *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan yang dimiliki individu berkaitan dengan kemampuan diri untuk melakukan suatu tindakan yang diperlukan dalam kaitannya dengan situasi di masa depan (Bandura, Freeman, & Lightsey, 1999). Secara sederhana, *self-efficacy* dapat dikatakan sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Ini tidak hanya tentang percaya bahwa kita bisa melakukan sesuatu, tetapi juga tentang keyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi hambatan dan rintangan yang mungkin ditemui dalam proses mencapai tujuan yang telah ditargetkan.

Menurut Solihah & Frendika (2023), *self-efficacy* adalah keyakinan yang terbentuk dari proses kognitif dalam diri individu, berupa keputusan maupun penilaian mengenai seberapa jauh kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas atau tindakan tertentu yang dibutuhkan untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan *self-efficacy* yang baik, individu dapat dengan mudah membuat keputusan mengenai tindakan yang perlu dilakukan dalam menghadapi tantangan selama prosesnya meraih tujuan. *Self-efficacy* memengaruhi cara individu menghadapi tantangan, termasuk strategi koping yang dipilih, seberapa besar usaha yang dikerahkan, serta durasi waktu yang dihabiskan untuk bertahan dalam menghadapi hambatan ataupun masalah (N. Husna, Arif, & Wahid, 2023).

Sel *efficacy* bersifat spesifik pada sesuatu tugas atau situasi tertentu, sehingga individu bisa saja memiliki tingkat *self-efficacy* pada tugas tertentu, namun rendah pada tugas atau situasi yang lain (Utami, Arrido,

Pittor, & Abdilah, 2024). Berdasarkan berbagai definisi tentang *self-efficacy* yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu, sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi berbagai tantangan. Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, *self-efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri untuk berhasil menjadi penghafal Al-Qur'an serta mampu mengatasi berbagai rintangan yang muncul selama proses penghafalan. Semakin besar keyakinan diri yang dimiliki, maka semakin kuat pula usaha yang dikerahkan dan pada akhirnya akan berimbas kepada pengalaman dalam kehidupan sehari-hari (Sari, 2023).

2. Aspek *Self-efficacy*

Aspek dari *self-efficacy* menurut Bandura (dalam Hapuk, Suwatno, & Machmud, 2020) dapat dilihat melalui tiga dimensi, yaitu *Magnitude*, *Generality*, dan *Strength*.

a. *Magnitude* (Tingkat Kesulitan)

Magnitude dapat diartikan sebagai tingkat kesulitan dari tugas atau target yang dihadapi oleh seorang individu. Aspek ini berkaitan erat dengan kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan yang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi meyakini bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas meskipun tingkat kesulitannya tergolong tinggi. Bahkan ketika dihadapkan pada tantangan yang kompleks, keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri mendorong individu tersebut untuk berusaha dengan penuh ketekunan dan perencanaan matang. Dengan demikian, mereka dapat mengatasi hambatan-hambatan yang muncul selama proses

penyelesaian tugas, menjaga motivasi, dan terus melangkah hingga mencapai tujuan yang diinginkan

Dalam konteks mahasiswa tahfidz, aspek magnitude ini dapat dilihat dari kemampuan individu dalam menghadapi tugas menghafal dengan tingkat kesulitan yang bervariasi, baik kesulitan yang sederhana hingga kesulitan yang bersifat kompleks. Tingkat kesulitan ini dapat dikategorikan berdasarkan jumlah hafalan yang telah didapat. Semakin banyak jumlah hafalan yang sudah didapat, maka semakin sulit dan berat dalam menjaga ayat-ayat yang telah dihafal. Pada saat tuntutan akademik di kampus meningkat, seperti saat ujian, ataupun tugas lapangan, juga dapat membuat kesulitan yang dialami meningkat, sebab waktu dan focus pikiran menjadi terbagi. Dengan memiliki *self-efficacy* yang tinggi, maka kesulitan yang sederhana hingga tinggi akan dihadapi dengan penuh keyakinan bahwa ia mampu menjalaninya.

b. *Generality* (keluasan)

Adapun *Generality* atau kemampuan dalam menguasai tugas berkaitan dengan seberapa luas atau terbatasnya keyakinan individu dalam kemampuannya melakukan berbagai tugas atau aktivitas dalam suatu domain atau bidang. Individu bisa merasa yakin dengan kemampuannya dalam berbagai bidang atau hanya pada bidang-bidang tertentu saja. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung mampu menguasai berbagai bidang dan menyelesaikan tugas-tugas yang beragam. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-efficacy* rendah biasanya hanya menguasai beberapa aspek yang dianggap penting untuk menyelesaikan tugas tertentu, sehingga kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan menjadi terbatas (Utami et al., 2024).

c. *Strength* (Kekuatan)

Strength dapat diartikan sebagai kekuatan dan kemantapan individu terhadap keyakinannya yang lebih menekankan pada seberapa kuat dan kokohnya keyakinan individu dalam kemampuannya. *Self-efficacy* yang kuat dalam diri Mahasiswa tahfidz menunjukkan bahwa individu yakin terhadap kemampuan dalam diri untuk menjadi seorang penghafal Al-Qur'an, menjalani setiap tugas-tugas dalam proses menghafal, serta menjaga setiap hafalan Alqur'annya.

3. Faktor *Self-efficacy*

Self-efficacy pada individu bersifat spesifik pada konteks tertentu dan dapat berubah-ubah. Menurut Bandura (dalam Rustika, 2016) perubahan tingkat *self-efficacy* pada individu dipengaruhi oleh empat sumber, yaitu sebagai berikut:

a. *performance accomplishment*

performance accomplishment diartikan sebagai keberhasilan pribadi. Yang dimaksud adalah pengalaman sukses yang diperoleh individu dalam menghadapi tugas atau tantangan. Keberhasilan tersebut dapat meningkatkan keyakinan dalam diri terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas sejenis di masa depan. Dalam konteks mahasiswa tahfidz, jika seseorang berhasil mencapai target hafalan, atau berhasil menghafal ayat yang rumit, maka keyakinan terhadap kemampuan menghafalnya akan meningkat.

b. *vicarious experiences*

vicarious experiences diartikan sebagai pengalaman orang lain. Dengan melihat kesuksesan orang lain dan mencari tahu strategi yang dilakukan dapat membuat individu terinspirasi dan meningkatkan keyakinan dirinya. Menurut Bandura, dalam memilih figure yang dapat menginspirasi, individu cenderung memilih sosok yang memiliki kemiripan dengan dirinya, baik kemiripan dalam hal karakter, beban yang dirasakan, ataupun kegigihan dalam menghadapi

permasalahannya. Dalam konteks mahasiswa tahfidz, dengan mengetahui pengalaman perjuangan ustadz atau ustadzah dalam menyelesaikan hafalan akan merasa bahwa diri sendiri juga bisa, sehingga keyakinan tersebut menjadi meningkat.

c. *verbal persuasion*

verbal persuasion dapat diartikan sebagai dorongan atau dukungan yang diberikan kepada individu bahwa dia mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Hal ini dilakukan kepada individu yang sedang mengalami efikasi diri yang rendah supaya memiliki motivasi dan semangat untuk meningkatkan *self-efficacy* dalam dirinya. Persuasi verbal dapat berhasil dengan memfokuskan kepada potensi dan kelemahan yang dimiliki individu tersebut, juga dibersamai dengan informasi mengenai keterampilan yang perlu dipelajari untuk meningkatkan *self-efficacy*.

d. *Emotional/physiological states*

keadaan fisiologis dan suasana hati dapat menjadi faktor perubahan *self-efficacy* pada individu. Kondisi emosional diri yang positif dapat mendukung peningkatan *self-efficacy*, dan begitupun sebaliknya. Hal ini dapat terjadi karena saat individu merasakan emosi negative seperti merasa sedih atau cemas, maka penilaian terhadap dirinya cenderung rendah. Maka jika individu mengalami keberhasilan disaat merasakan emosi yang positif, ia akan overestimate terhadap kemampuannya. Sebaliknya, jika individu mengalami keberhasilan disaat merasakan emosi yang negative, maka ia akan underestimate terhadap kemampuan dirinya.

C. Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Media sosial merupakan platform daring yang memungkinkan penggunaannya untuk berpartisipasi aktif, berbagi informasi, serta

menciptakan konten dalam berbagai bentuk, seperti blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual (A. Rafiq, 2020). Media sosial tidak hanya berguna sebagai media komunikasi saja, namun juga berguna sebagai media hiburan, pengetahuan, informasi, transaksi, maupun pekerjaan. Media sosial adalah platform berbasis web yang memungkinkan setiap penggunanya untuk dapat terkoneksi dengan pengguna lain dan saling berbagi informasi ataupun melakukan aktivitas bersama (Annisa, Wulansari, & Promosi, 2024). Berdasarkan beberapa definisi yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan platform daring yang menyajikan beragam jenis konten, mulai dari hiburan, pendidikan, hingga informasi. Media ini memungkinkan penggunanya untuk saling berkomunikasi, melakukan transaksi, serta berpartisipasi aktif dalam pembuatan dan penyebaran konten di dalamnya.

Adapun intensitas adalah gambaran mengenai seberapa lama dan seringnya individu dalam melakukan suatu aktivitas dengan tujuan (Rismana, Normelani, & Adyatma, 2016). Intensitas penggunaan media sosial dapat didefinisikan berdasarkan penilaian dari aspek keterlibatan emosional maupun pola penggunaan (Olufadi dalam Al Aziz, 2020). Pada aspek keterlibatan emosional, intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat dalam bentuk perhatian maupun penghayatan yang dimiliki seseorang saat melakukan aktivitas dalam menggunakan media sosial. Hal ini berkaitan dengan emosi yang dapat menjadi minat dan penghargaan yang ditimbulkan ketika mengakses media sosialnya. Adapun secara pola penggunaan berkaitan dengan banyaknya waktu yang digunakan ataupun pengulangan aktivitas yang dilakukan, yang dapat dilihat dari frekuensi maupun durasi dalam mengakses media sosial.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dijelaskan, intensitas penggunaan media sosial dapat disimpulkan sebagai tingkat pemanfaatan media sosial yang diukur melalui dua aspek utama, yaitu keterlibatan

emosional yang mencakup perhatian dan minat individu saat menggunakan media sosial, serta pola penggunaan yang meliputi durasi dan frekuensi akses media sosial tersebut.

2. Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Anggi (dalam Sa'diyah, Naskiyah, & Rosyadi, 2022) aspek yang menentukan intensitas media sosial yaitu:

a. Perhatian

Perhatian mengacu pada seberapa banyak energi mental dan fokus yang diberikan seseorang terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, yang mana dalam hal ini adalah aktivitas menggunakan media sosial. Seseorang yang telah memiliki minat terhadap media sosial, maka perhatian yang dicurahkan akan lebih kuat dan intens dibandingkan pada kegiatan lainnya.

b. Penghayatan

Penghayatan dalam hal ini berkaitan dengan pemahaman dan penyerapan informasi. Penghayata adalah upaya seseorang untuk dapat memahami, menghargai, dan menyimpan informasi maupun pengalaman yang diperoleh untuk disimpan sebagai pengetahuan pribadi. Mereka akan mudah terpengaruh hingga menirukan isi dari informasi yang diperoleh dari media sosial ke dalam kehidupan nyata.

c. Durasi

Durasi berkaitan dengan lamanya waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial. Pada umumnya individu menggunakan sosial media dengan durasi 5 hingga 24 jam dalam sehari (Aditia, 2021). Intensitas penggunaan sosial media dapat dikelompokkan dalam 4 kategori, yakni kategori singkat dengan durasi kurang dari 1 jam, kategori sedang dengan durasi 1-2 jam, kategori lama dengan durasi 3-

4 jam, dan kategori sangat lama dengan durasi 5-6 jam. (Alamtaha, Djakaria, & Yahya, 2023)

d. Frekuensi

Frekuensi adalah seberapa sering perilaku diulang dengan sengaja. Dalam hal ini, frekuensi mengarah kepada berapa kali individu mengakses media sosial dalam sehari. Kriteria frekuensi mengakses media sosial dapat dikategorikan tinggi jika lebih dari 4 kali dalam sehari, dan kategori rendah jika 1-4 kali dalam sehari

3. Faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Cendrawan & Ajisuksmo (2020), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial.

a. *Information seeking behavior*

Karena media sosial menyajikan berbagai macam informasi, maka salah satu faktor yang membuat individu mengakses media sosial adalah untuk memperoleh informasi dengan cepat dan mudah. Individu akan aktif mengakses media sosial untuk memperoleh berita, pengetahuan, ataupun wawasan tertentu yang dibutuhkan dan diminati.

b. *Hedonic behavior*

Faktor kedua ini berkaitan dengan nilai-nilai kesenangan dan hiburan secara emosional dalam diri individu. Media sosial cukup banyak digunakan sebagai hiburan ataupun menghilangkan kebosanan di waktu luang. Terdapat banyak jenis konten di media sosial yang dapat diakses dengan menyesuaikan pada minat individu, sehingga banyak orang yang menggunakan media sosial sebagai pelarian untuk dapat memperoleh kesenangan secara emosional.

c. *Sense of community*

Media sosial memudahkan individu untuk berkomunikasi dengan orang lain, sehingga memunculkan keterhubungan. Dengan media sosial

individu dapat menjalin relasi sosial, sehingga memudahkan untuk berdiskusi ataupun bertukar pendapat sehingga memudahkan untuk saling mengenal dan menjalin ikatan emosional.

D. Pengaruh *Self-efficacy* terhadap *Burnout* Menghafal

Burnout adalah kondisi gangguan pada mental sehingga dapat mempengaruhi aktivitas seseorang yang melibatkan rasa kurang percaya diri akibat penurunan prestasi, depresi, dan kelelahan emosional (Sajodin et al., 2022). *Burnout* dapat terjadi akibat adanya tuntutan yang tinggi yang diterima oleh individu secara terus menerus (Lianti et al., 2021). Selain itu rutinitas yang dilakukan secara berulang yang disertai dengan berbagai tuntutan juga dapat memicu terjadinya *burnout* (Ningsih dalam Sajodin et al., 2022). *Burnout* dapat membuat seseorang merasa tidak berdaya, putus asa, hingga jenuh secara mental maupun fisik (Andi, 2020).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *burnout* pada individu, yaitu faktor situasional dan faktor individual (Atia & Soetjiningsih, 2020). Salah satu faktor individual yang berpengaruh terhadap *burnout* adalah keyakinan akan kemampuan diri atau disebut *self-efficacy*. *Self-efficacy* memiliki kontribusi yang kuat terhadap perilaku individu, sebab *self-efficacy* dapat membuat individu cenderung gigih dan bekerja keras untuk dapat mencapai tujuan yang telah ditargetkannya. *Self-efficacy* diketahui menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* pada individu. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Devi Permatasari, dkk (2021) yang menunjukkan hubungan negative antara *self-efficacy* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa, yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin rendah resiko *burnout*.

Self-efficacy adalah kepercayaan yang dimiliki individu terkait kemampuan yang dimiliki dalam diri dengan didorongnya motivasi sehingga mampu mencapai keberhasilan dalam pekerjaan yang dilakukan serta meningkatkan kinerja diri (Tyas & Nurhasanah, 2020). Dengan keyakinan yg

tinggi terhadap kemampuan yang dimilikinya, maka ia yakin dapat mencapai target yang telah direncanakan, dalam konteks ini adalah mencapai target hafalan. *Self-efficacy* yang tinggi dapat membuat individu memiliki fleksibilitas dalam menemukan solusi untuk permasalahan yang sedang dihadapi (Orpina & Prahara, 2019). Hal ini selaras dengan hasil penelitian Faza & Kustanti (2020) bahwa santri penghafal Al_qur'an dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki kemampuan dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan dalam berbagai tingkat kesulitan dengan menekankan pada kekuatan keyakinan diri terhadap kemampuan dalam penguasaan tugas yang dimiliki. Sehingga dalam menghadapi resiko *burnout*, dengan *self-efficacy* yang tinggi mereka dapat menemukan solusi dalam menangani stress dan berbagai tekanan yang dialami dalam prosesnya menghafal Al-Qur'an sehingga resiko *burnout* menjadi lebih rendah.

E. Terdapat Peran Intensitas Penggunaan Media Sosial sebagai Variabel Moderator Pada Pengaruh *Self-efficacy* terhadap *Burnout* Menghafal

Media sosial merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, begitupun bagi mahasiswa tahfidz. Mahasiswa termasuk salah satu kelompok pengguna aktif media sosial sekaligus usia terbanyak dalam penggunaan media sosial (Al Aziz, 2020). Mereka merasa penggunaan media sosial merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi, sebab dengan aktif mengakses media sosial, mereka dapat selalu *update* info terbaru, terus terkoneksi, dan sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang dan menghilangkan kebosanan (Halimah & Nawangsih, 2021). Hal ini dapat terjadi akibat algoritma yang dirancang dalam setiap media sosial. Algoritma pada media sosial dirancang untuk menyaring konten di media sosial yang akan di tampilkan kepada pengguna dengan menyesuaikan pada preferensi dan minat pengguna (Silvanie et al., 2024). Dengan algoritma, maka konten-konten yang muncul dalam beranda media sosial setiap pengguna akan menyesuaikan minat mereka, sehingga

memungkinkan pengguna untuk terus berinteraksi dan menikmati konten yang muncul.

Sebagai mahasiswa tahfidz yang memiliki peran ganda, tidak jarang mereka menggunakan media sosial sebagai pelarian atas kelelahan yang dirasakan dari peran gandanya tersebut. Hal ini dilakukan untuk sekedar menghibur diri atau bahkan untuk mencari validasi atas perasaan dan stress yang dirasakan. Hal ini sebagaimana yang ditulis oleh Naffisa & Dwatra (2024), mahasiswa akan cenderung aktif mengakses media sosial saat mengalami *burnout*, stress, dan emosi negative lainnya dengan tujuan untuk menghindari rasa sakit dari permasalahan yang sedang dihadapi. Meski tujuan utama adalah untuk menghindari stress namun hal ini justru dapat beresiko menyebabkan ketergantungan. Hal ini dapat terjadi karena algoritma media sosial yang menampilkan konten-konten menarik sesuai minat dan perasaan pengguna, maka akan memicu untuk terus memeriksa dan berinteraksi dengan konten yang ditampilkan karena merasa apa yang sedang dirasakan tervalidasi oleh media sosial. Dengan demikian maka intensitas penggunaan media sosial meningkat yang dapat berdampak pada peningkatan stress dan kecemasan (Betul Keles & Grealish, 2020).

Selain menimbulkan adiksi, intensitas media sosial yang tinggi juga dapat berdampak pada perilaku prokrastinasi (Neidi, 2021). Hal ini dapat terjadi karena intensitas yang tinggi dalam mengakses media sosial dapat membuatnya lupa waktu sehingga melupakan hal-hal kewajiban yang seharusnya dilakukan. Hal ini sebagaimana dalam penelitian Nadiyah dan Arif (2023) yang menuliskan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat membuat individu menjadi terlalu terikat pada interaksi secara online yang tidak relevan dengan kegiatan akademik sehingga dapat mengganggu perhatian dan konsentrasi. Maka tak jarang dari mereka yang terlena hingga lupa waktu sehingga mengabaikan kegiatan yang lebih penting, seperti murojaah ataupun menambah hafalan Al-Qur'an (Doyok, 2021). Selain membuat lupa waktu,

terdapat juga beberapa santri penghafal Al-Quran yang mengalami tantangan dalam mempertahankan tingkat konsentrasi yang optimal sebagai akibat dari gangguan notifikasi ataupun paparan konten yang menggoda dari media sosial (Yusuf & Nugroho, 2024).

Media sosial dalam penelitian ini dapat berperan menjadi moderator yang mempengaruhi kuat lemahnya hubungan *self-efficacy* dengan *burnout* menghafal. Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya, *self-efficacy* yang tinggi pada individu dapat membantu individu dalam mengelola stress sehingga mengurangi resiko terjadinya *burnout*. Hal ini didukung dengan beberapa hasil penelitian tentang hubungan kedua variable tersebut yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* pada individu maka semakin rendah *burnout* (Dyantari et al., 2023; Pranoto & Wibowo, 2023; SINAGA, 2023; Suarja et al., 2023; Wasito & Yoenanto, 2021). Namun jika mahasiswa tahfidz mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi dapat meningkatkan kecemasan dan stress, sehingga dapat memperburuk *burnout*.

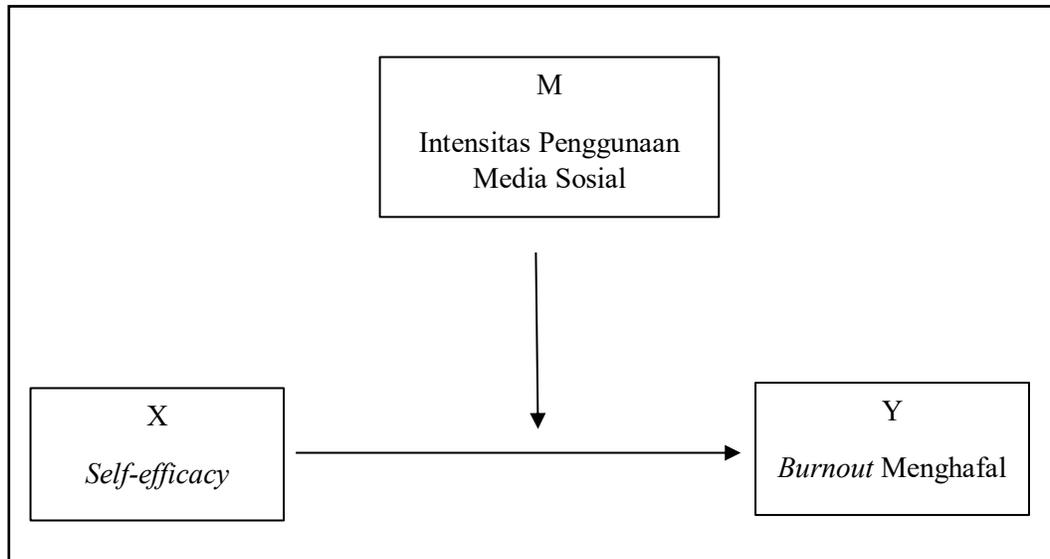
F. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir pada penelitian ini mengenai *burnout* menghafal pada mahasiswa tahfidz, yaitu kondisi kelelahan yang sangat luar biasa akibat tekanan yang tinggi atas peran gandanya sebagai mahasiswa tahfidz yang dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam prosesnya menghafal Al-Qur'an. *burnout* menghafal ditandai dengan perasaan lelah yang luar biasa secara fisik maupun mental, menghindari kegiatan atau individu yang berkaitan dengan menghafal Al-Qur'an, serta perasaan tidak kompeten dalam menjalani proses menghafal Al-Quran. Mereka dapat kehilangan motivasi dalam menghafal Al-Qur'an, merasakan kelelahan dan kejenuhan secara fisik maupun mental yang dapat berdampak pada sulitnya mempertahankan hafalannya. Konsentrasi juga dapat menurun sehingga berpengaruh terhadap menurunnya kualitas hafalan. Kendala-kendala tersebut lebih jauh lagi akan berdampak pada tidak

tercapainya target yang ditentukan dalam hafalan, sehingga memunculkan perasaan putus asa.

Burnout dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu dari faktor internal adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* adalah kepercayaan yang dimiliki individu terkait kemampuan yang dimiliki dalam diri dengan didorongnya motivasi sehingga mampu mencapai keberhasilan dalam pekerjaan yang dilakukan serta meningkatkan kinerja diri (Tyas & Nurhasanah, 2020). Hasil penelitian Faza & Kustanti (2020) menunjukkan bahwa santri penghafal Al-Qur'an dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki kemampuan dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan dalam berbagai tingkat kesulitan dengan menekankan pada kekuatan keyakinan diri terhadap kemampuan dalam penguasaan tugas yang dimiliki. *Burnout* dapat terjadi akibat ketidak efektifan strategi coping pada individu untuk mengatasi sumber stress yang dialaminya (Nelma, 2019).

Mahasiswa akan cenderung aktif mengakses media sosial saat mengalami *burnout*, stress, dan emosi negative lainnya dengan tujuan untuk menghindari rasa sakit dari permasalahan yang sedang dihadapi. Meski tujuan utama adalah untuk menghindari stress namun hal ini justru dapat beresiko menyebabkan ketergantungan dan menjadi distraksi. Jika intensitas penggunaan media sosial tinggi, maka dapat meningkatkan kecemasan dan stress, sehingga dapat memperburuk *burnout*. Dengan demikian maka efektivitas *self-efficacy* dalam mencegah individu mengalami *burnout* menjadi berkurang. Oleh karena itu Intensitas penggunaan media sosial diasumsikan dapat menjadi moderator yang mempengaruhi kuat lemahnya hubungan *self-efficacy* dengan *burnout* menghafal.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

G. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

H1 : Terdapat pengaruh negative *self-efficacy* terhadap *burnout* menghafal pada mahasiswa tahfidz

H2 : Intensitas penggunaan media sosial memoderatori hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* menghafal pada mahasiswa tahfidz

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan menggunakan data dalam bentuk angka-angka yang dianalisis secara statistik (Syahroni, 2022). Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Penelitian korelasional berguna untuk mempelajari hubungan antara dua variable atau lebih (Arsyam & Tahir, 2021). Jenis penelitian ini dipilih karena memiliki tujuan untuk mengetahui dan mengukur hubungan antar variable tanpa memerlukan manipulasi. Hal ini sesuai dengan tujuan peneliti, yaitu untuk mengetahui hubungan dari variable *self-efficacy* dengan *burnout* menghafal, serta peran intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Analisis ini digunakan untuk mengetahui peran variable intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator yang mempengaruhi hubungan *self-efficacy* dengan *burnout*. Analisis ini dilakukan dengan menguji hubungan *self-efficacy* dengan *burnout* terlebih dahulu menggunakan analisis regresi linier, lalu menambahkan variable intensitas penggunaan media sosial ke dalam analisis regresi tersebut dan menganalisis hasil interaksi yang muncul untuk mengetahui efek moderasinya.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian adalah variable yang dapat diubah atau dikendalikan (Harmoko et al., 2022). Variable bebas juga disebut sebagai variable independent. Adapun variable bebas dalam penelitian ini adalah *self-efficacy*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian adalah variable hasil atau dampak dari variable bebas (Rahmi Pertiwi, Risnita, & Jailani, 2023). Variable bebas disebut juga sebaga variable dependen. Dalam penelitian ini, yang berperan sebagai variable terikat adalah *burnout* menghafal.

3. Variabel Moderator

Variable moderator adalah variable yang faktornya diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk mengetahui apakah variable tersebut mengubah hubungan antara variable bebas dan variable terikat (Harmoko et al., 2022). Variabel moderator merupakan variabel yang mempunyai pengaruh terhadap sifat ataupun arah hubungan antar variabel independent dengan variabel dependen (Liana, 2009). Variable moderator disebut juga dengan moderating variable. Dalam penelitian ini yang berperan sebagai variable moderator adalah intensitas penggunaan media sosial.

C. Definisi Operasional

1. *Burnout* Menghafal

Burnout menghafal adalah kondisi psikologis yang mengganggu proses menghafal yang bersumber dari karakteristik aktivitas menghafal itu sendiri, yang bersifat intensif, berlangsung dalam jangka panjang, serta membutuhkan konsentrasi dan komitmen tinggi secara terus-menerus, ditandai dengan kelelahan secara fisik, mental, dan emosional, hilangnya motivasi untuk menghafal, serta penurunan performa dalam mengingat dan menyelesaikan hafalan karena rasa putus asa atau tidak mampu.

2. *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu tugas atau mencapai tujuan tertentu yang meliputi aspek *magnitude, generality, dan strength*.

3. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat penggunaan media sosial yang didasarkan pada penilaian aspek keterlibatan emosional, yaitu dalam

bentuk perhatian dan minat individu ketika menggunakan media sosial, dan penilaian aspek pola penggunaan, yaitu durasi dan frekuensi pengaksesan media sosial.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian yang menjadi sumber data dalam penelitian dengan memiliki karakteristik yang sama (Darmawan, 2016). Dalam penelitian ini, jumlah populasi mahasiswa tahfidz di Malang tidak dapat diketahui jumlah pastinya, sehingga termasuk dalam jenis populasi infinitif. Populasi infinitif adalah populasi yang tidak diketahui secara pasti jumlah keseluruhannya (Renggo & Kom, 2022). Walaupun jumlah populasi secara pasti tidak diketahui, peneliti telah melakukan penelusuran awal untuk memperoleh gambaran umum mengenai jumlah lembaga yang relevan di wilayah Malang Raya. Berdasarkan hasil pencarian melalui internet serta dari proses penyebaran data awal, diperoleh informasi bahwa terdapat sekitar 40 lembaga pesantren mahasiswa di Malang Raya yang secara khusus fokus pada tahfidz Al-Qur'an atau memiliki program tahfidz.

2. Sampel

Sampel yaitu bagian dari populasi penelitian yang telah dipilih untuk dilakukan analisis sebagai perwakilan populasi, yang mana hasil penelitiannya digeneralisasikan ke seluruh populasi (Subhaktiyasa, 2024). Adapun teknik pengumpulan sampel yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*, merupakan teknik pengambilan sampel dengan memilih subjek secara sengaja berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dan dianggap relevan oleh peneliti (Subhaktiyasa, 2024). Kriteria yang ditentukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi di Malang

Kriteria ini dipilih karena mahasiswa yang aktif menjalani studi di perguruan tinggi memiliki aktivitas akademik yang padat sehingga dituntut untuk dapat menyeimbangkan waktu antara kegiatan akademik dengan kegiatan menghafal. Selain itu mahasiswa memiliki kebebasan lebih dalam mengakses media sosial dibandingkan dengan siswa yang lebih dibatasi pengaksesannya. Kebebasan ini membuat mahasiswa lebih beresiko mengalami *burnout* karena media sosial yang dapat menjadi sumber distraksi.

b. Sedang menjalani proses menghafal Al-Qur'an

Kriteria ini ditetapkan untuk mencakup seluruh tahapan proses menghafal yang mungkin dialami oleh mahasiswa tahfidz, baik yang berada pada tahap awal, pertengahan, maupun yang telah menyelesaikan hafalan secara keseluruhan. Sebagai mahasiswa tahfidz, maka muroja'ah yang dilakukan harus dilakukan secara konsisten sehingga membutuhkan waktu, tenaga, dan konsentrasi yang ekstra. Hal ini menimbulkan rutinitas yang sangat padat dan berulang sehingga meningkatkan resiko *burnout* jika tidak dikelola dengan baik.

c. Tinggal di pesantren mahasiswa khusus tahfidz maupun pesantren yang memiliki program tahfidz

Mahasiswa tahfidz yang mengikuti program tahfidz tentu memiliki aktivitas yang padat, aturan yang lebih ketat sehingga tututan yang dirasakan lebih tinggi. Dengan rutinitas berulang yang telah ditentukan dan disertai dengan tuntutan target tertentu dapat beresiko mengalami *burnout*.

d. Memiliki akun aktif media sosial Instagram, Tiktok, Youtube, atau Facebook

Meski tinggal di pesantren, namun pada umumnya pesantren untuk mahasiswa mengizinkan santrinya untuk menggunakan gadget, sehingga mahasiswa tahfidz dapat mengakses media sosial. Peneliti

membatasi hanya kepada empat platform tersebut karena keempat aplikasi tersebut menyajikan konten yang diatur berdasarkan algoritma yang dapat menjadi distraksi dan beresiko adiksi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner untuk mengukur masing-masing variable, yaitu *burnout* menghafal, intensitas penggunaan media sosial, dan *self-efficacy*. Skala yang digunakan adalah jenis skala likert. Kuesioner yang telah dibuat akan disebarakan melalui media sosial dalam bentuk tautan *google form*. Skala pengukur yang digunakan yaitu skala likert dengan 4 pilihan jawaban.

Adapun alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur *burnout* menghafal akan menggunakan skala yang dibuat oleh (Syafira, 2024) berdasarkan tiga dimensi *burnout*, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*. Peneliti menggunakan alat ukur tersebut karena penelitian yang dilakukan menggunakan subjek yang sama, yaitu mahasiswa menghafal Al-Qur'an. Namun variable *burnout* yang diteliti dalam penelitian tersebut lebih spesifik yaitu *burnout* academic, sehingga peneliti akan melakukan modifikasi terhadap item-item tersebut untuk menyesuaikan dengan konteks penelitian sebagaimana dalam tabel berikut

Tabel 3. 1 Aspek dan Indikator *Burnout*

Aspek	Indikator
Exhaustion	Mengalami kelelahan fisik berlebih akibat beban menghafal Perasaan jenuh dan terbebani dengan tugas menghafal
Cynicism	Merasa tidak tertarik terhadap kegiatan berkaitan dengan menghafal Cenderung mengabaikan tugas Menjauhi hal-hal yang berkaitan dengan menghafal
Inneficacy	Perasaan tidak mampu menyelesaikan hafalan

Mengalami penurunan prestasi dalam menghafal

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-efficacy* menggunakan skala yang dikembangkan oleh Maryanti Rizka Ayu (2024) dengan sedikit modifikasi untuk menyesuaikan dengan subjek penelitian. Alat ukur tersebut mengikuti 3 aspek *self-efficacy* Bandura, yaitu Magnitude, Strength, dan Generality sebagaimana dalam tabel berikut

Tabel 3. 2 Aspek dan Indikator *Self-efficacy*

Aspek	Indikator
Magnitude	Individu yakin atas kemampuan diri untuk mengatasi kesulitan tugas Individu yakin dirinya mampu mengerjakan tugas dengan tepat Individu yakin bahwa dirinya mampu mengatasi tantangan yang datang
Strength	Individu mampu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan Keyakinan individu dalam mempertahankan perilaku tertentu Individu memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas dengan baik
Generality	Individu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan semua tugas atau menangani situasi yang sesuai dengan karakteristik dirinya Keyakinan individu akan kemampuannya melakukan tugas di berbagai aktivitas dan situasi Tidak mudah putus asa dalam mengerjakan tugas

Adapun alat ukur yang digunakan untuk variabel intensitas penggunaan media sosial akan dibuat dengan mengadaptasi aspek dan indikator dalam penelitian Annisa Rosiana (2022) berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Taqwa M. I (2018), meliputi 4 aspek, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

Tabel 3. 3 Aspek dan Indikator Intensitas Media Sosial

Aspek	Indikator
Perhatian	Ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya

	Individu menunjukkan konsentrasi tinggi pada saat mengakses media sosial
Penghayatan	Individu menikmati aktivitas mengakses media sosial Individu suka meniru hal atau informasi yang terdapat di media sosial
Durasi	Individu suka mempraktikkan hal atau informasi yang didapat dari sosial media Rendah : < 1 jam Sedang : 1-2 jam Tinggi : 3-4 jam perhari Sangat Tinggi : 5-6 jam Opsi jawaban: Kurang dari 1 jam = 1 1-2 jam perhari = 2 3-4 jam perhari = 3 5-6 jam perhari = 4
Frekuensi	Rendah : 1-4 kali sehari Tinggi : > 4 kali sehari Opsi jawaban: Tidak pernah mengakses = 1 1-2 kali per hari = 2 3-4 kali perhari = 3 > 4 kali per hari = 4

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berkaitan dengan ketepatan suatu alat ukur terhadap konsep yang dinilai sehingga dapat betul-betul menilai sesuatu yang seharusnya dinilai (Ramadhan, Siroj, & Afgani, 2024). Sehingga uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur yang dibuat benar-benar dapat melakukan penilaian terhadap variabel yang diukur. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 117 dan taraf signifikansi 5% (0,05), maka nilai r tabel adalah 0,148. Dengan demikian, item dinyatakan valid apabila nilai Pearson Correlation-nya lebih besar dari 0,148. Dari uji validitas yang dilakukan pada alat ukur *burnout* menghafal, *self-efficacy*, dan intensitas penggunaan media sosial, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas

No	Variabel	Keterangan Item	
		Valid	Tidak Valid
1.	<i>Burnout</i> Menghafal	19	1
2.	<i>Self-efficacy</i>	10	0
3.	Intensitas Penggunaan Media Sosial	10	0
Total		39	1

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa pada variabel *burnout* menghafal dengan jumlah 20 item, terdapat 1 item gugur sehingga tersisa 20 item yang valid. Sedangkan pada variabel *self-efficacy* dan intensitas penggunaan media sosial semua item valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan dalam penelitian mampu menunjukkan hasil yang konsisten jika digunakan berkali-kali dengan kondisi yang sama (Ramadhan et al., 2024). Alat ukur dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0.6. berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS diperoleh hasil sebagaimana dalam tabel berikut

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>
1.	<i>Burnout</i> Menghafal	0.872
2.	<i>Self-efficacy</i>	0.763
3.	Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.614

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah ditampilkan, diketahui bahwa variabel *burnout* menunjukkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* 0.872, variabel *self-efficacy* menunjukkan nilai 0.763, dan Intensitas penggunaan media sosial menunjukkan nilai 0.614. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ketiga alat ukur yang digunakan reliabel.

G. Analisis Data

Untuk mendapatkan hasil Kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan maka diperlukan analisis data. Adapun Teknik yang digunakan dalam analisis data yakni sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Data dari penelitian yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan Kesimpulan dari hasil penelitian dengan cara mendeskripsikan dan menggambarkan data yang telah diperoleh. Adapun dalam penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh mengenai *burnout* menghafal, *self-efficacy*, dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. data mengenai tiga variabel tersebut akan digambarkan dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, ataupun rendah.

2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik merupakan uji prasyarat sebelum dilakukan analisis regresi. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi yang digunakan terbebas dari penyimpangan asumsi. Jika terbebas dari penyimpangan asumsi, maka model tersebut memenuhi persyaratan untuk memiliki kualitas regresi yang optimal (Aditiya, Evani, & Maghfiroh, 2023). Dalam penelitian ini, terdapat tiga asumsi yang akan diuji, yaitu uji normalitas residual, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk untuk mengetahui, apakah residual dalam model regresi memiliki sebaran yang normal. pengujian ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*, dimana jika nilai signifikansi lebih dari 0.05, maka residual dapat dikatakan berdistribusi normal (Aditiya et al., 2023).

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk memastikan apakah terdapat hubungan linier yang tinggi antar variabel independen dan model

regresi (Aditya et al., 2023). Untuk mendeteksi adanya multikolinearitas, dilihat dari nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan nilai tolerance. Jika nilai VIF kurang dari 10 dan nilai tolerance lebih dari 0.1, maka suatu model dikatakan bebas dari multikolinearitas.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menguji apakah terdapat ketidaksamaan varians dari residual pada setiap nilai prediktor dalam model regresi (Aditya et al., 2023). Jika nilai signifikansi lebih dari 0.05, maka tidak terjadi heteroskedastisitas, sehingga memenuhi asumsi.

3. Metode *Moderated Regression Analysis* (MRA)

Moderated Regression Analysis (MRA) adalah teknik analisis regresi yang digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) dipengaruhi oleh variabel moderator (Z). Jika variabel moderator memiliki efek signifikan, maka hubungan antara X dan Y berubah tergantung pada nilai Z (Andrew F. Hayes, 2017). Analisis ini digunakan untuk mengetahui peran variable intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator yang mempengaruhi hubungan *self-efficacy* dengan *burnout*. Analisis dilakukan dalam dua tahap, yang pertama, analisis hubungan langsung antara *self-efficacy* dan *burnout* menghafal; kedua, menambahkan interaksi antara *self-efficacy* dan intensitas penggunaan media sosial untuk menguji efek moderasi. Hasil regresi menunjukkan bahwa variabel interaksi memiliki koefisien $b_3 = Xb_3 = X$, $p < 0.05$, yang mengindikasikan adanya efek moderasi. Untuk memastikan hasil ini, analisis dilengkapi dengan teknik Johnson-Neyman dan visualisasi grafik interaksi (Andrew F. Hayes, 2017)

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Proses pengumpulan data

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini diawali dengan melakukan pendataan lembaga pesantren di wilayah Malang Raya yang memenuhi tiga kriteria, yaitu: (1) merupakan pesantren khusus mahasiswa, (2) memperbolehkan penggunaan *smart phone*, dan (3) memiliki program tahfidz Al-Qur'an. Pendataan dilakukan melalui penelusuran informasi di internet maupun media sosial dan diperoleh 45 lembaga pesantren yang memenuhi kriteria tersebut. Peneliti kemudian menelusuri dan menghubungi kontak person dari masing-masing lembaga, baik melalui akun media sosial resmi maupun melalui santri yang tinggal di pesantren tersebut. Dari 45 lembaga yang dihubungi, sebanyak 35 lembaga memberikan respons dan berkontribusi dalam penyebaran kuesioner. Adapun lima lembaga lainnya tidak memberikan respons hingga akhir masa pengumpulan data.

Kuesioner disusun dalam bentuk *Google Form* dan mulai disebarakan secara daring sejak bulan Maret 2025. Penyebaran dilakukan melalui pesan pribadi kepada contact person lembaga, para santri, serta relasi yang bersedia membantu menyebarluaskan kuesioner kepada para santri tahfidz di masing-masing pesantren. Pada tahap awal, jumlah responden yang mengisi kuesioner baru mencapai sekitar 60 orang. Oleh karena itu, peneliti melakukan tindak lanjut dengan menghubungi ulang contact person dan beberapa responden secara personal untuk meminta bantuan dalam mendistribusikan kembali tautan kuesioner. Melalui proses ini, jumlah responden bertambah secara bertahap hingga mencapai 121 orang pada tanggal 1 Mei 2025. Dari 121 responden, terdapat 4 responden yang tidak

memenuhi kriteria, yaitu sudah tidak berada di pesantren tahfidz dan sudah tidak kuliah ataupun *gap year*, sehingga tersisa 117 responden yang selanjutnya akan diolah datanya. Pengumpulan data dihentikan pada jumlah tersebut karena dinilai sudah mencukupi untuk kebutuhan analisis dan karena tidak ada lagi penambahan responden setelah beberapa waktu. Seluruh data yang masuk terdokumentasi secara otomatis melalui *Google Form* dan diunduh dalam bentuk excel untuk keperluan pengolahan dan analisis lebih lanjut.

2. Data Demografis Responden

Setelah proses pengumpulan data selesai dilakukan, peneliti kemudian melakukan identifikasi terhadap karakteristik responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Deskripsi data demografis responden bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil subjek penelitian, yang meliputi jenis kelamin, jumlah hafalan Al-Qur'an, perguruan tinggi asal, media sosial aktif yang digunakan, serta tujuan penggunaan media sosial.

a. Jenis Kelamin Responden

Rincian data berdasarkan jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	25	21.4%
Perempuan	92	78.6%

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 92 orang (78,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 25 orang (21,4%). Responden yang didominasi Perempuan ini dapat terjadi karena dari total 35 lembaga yang berpartisipasi, 22 lembaga diantaranya adalah pesantren

khusus Perempuan, dan 7 lembaga merupakan pesantren untuk perempuan dan laki-laki. Sisanya hanya 7 lembaga pesantren yang dikhususkan untuk laki-laki. Oleh karena itu, dominasi jumlah responden perempuan mencerminkan proporsi lembaga pesantren dalam penelitian ini, di mana pesantren putri memang lebih banyak dibandingkan pesantren putra.

b. Profil Akademik Responden

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, diperoleh informasi mengenai profil akademik responden yang meliputi asal perguruan tinggi dan semester yang sedang ditempuh sebagaimana dalam tabel berikut:

Tabel 4. 2 Profil Akademik Responden Berdasarkan Kampus Asal

No	Nama Kampus	Jumlah Responden	Persentase
1	UIN Maulana Malik Ibrahim	70	59.8%
2	Universitas Islam Malang	12	10.3%
3	Universitas Brawijaya	6	12.8%
4	Universitas Negeri Malang	15	5.1%
5	Universitas Muhammadiyah Malang	2	8.5%
6	STAIMA Al-Hikam	10	1.7%
7	POLKESMA	1	0.9%
8	BINUS	1	0.9%
Total		117	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa responden terbanyak berasal dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yaitu berjumlah 70 orang atau 59.8% dari total responden, diikuti oleh Universitas Negeri Malang (12.8%) dan Universitas Islam Malang (10.3%). Jumlah partisipan dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mendominasi dibandingkan dengan kampus lain, sebab peneliti

merupakan mahasiswa di kampus tersebut sehingga proses distribusi kuesioner lebih mudah dilakukan. Sementara dari kampus lain menyumbang jumlah responden lebih sedikit, masing-masing dibawah 2%. Variasi responden dari sejumlah universitas mencerminkan jangkauan penelitian yang meliputi berbagai mahasiswa tahfidz di kawasan Malang.

Adapun berdasarkan semester yang sedang ditempuh, disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 3 Profil Akademik Responden Berdasarkan Jenjang Semester

No	Semester	Jumlah Responden	Persentase
1	2-4	52	44.4%
2	6-8	45	38.5%
3	Pascasarjana	20	17.1%
Total		117	100%

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa subjek penelitian meliputi mahasiswa dari berbagai jenjang pendidikan. Mayoritas responden berada pada jenjang S1, tepatnya di semester 2-4 dengan jumlah 52 orang (44.4%). Selanjutnya, sebanyak 45 orang (38,5%) merupakan mahasiswa yang berada pada semester 6 hingga 8. Sementara itu, sebanyak 20 orang (17,1%) merupakan mahasiswa pada jenjang pascasarjana.

c. Jumlah Hafalan Responden

Data demografis mengenai jumlah hafalan responden ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Data Demografis Jumlah Hafalan Responden

No	Jumlah Hafalan	Jumlah Responden	Persentase
1	1-15 juz	60	51.3%
2	Lebih dari 15 juz	17	34.2%

3	Khatam	40	14.5%
Total		117	100%

Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa mayoritas responden (51.3%) telah menghafal 1 hingga 15 juz. Sebanyak 34.2% telah mencapai lebih dari 15 juz, dan sisanya (14.5%) telah menyelesaikan hafalan 3 juz atau sudah khatam.

d. Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan jawaban responden, diperoleh data mengenai akun media sosial aktif yang dimiliki responden yang ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 5 Data Demografis Jenis Media Sosial Aktif Resonden

Jenis Media Sosial	Jumlah Responden	Persentase
Instagram	112	95.7%
Tiktok	64	54.7%
Facebook	31	26.5%
Youtube	45	38.5%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa mayoritas responden aktif di media sosial Instagram dengan persentase 95.7%. Selanjutnya 54.7% responden aktif di Tiktok, 38.5% di Youtube, dan sisanya 26.5% di Facebook.

Adapun data demografis mengenai tujuan penggunaan media sosial responden ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 6 Tujuan Responden Mengakses Media Sosial

Tujuan Penggunaan	Jumlah Responden	Persentase
Hiburan	91	77.8%
Pengisi waktu luang	62	53%
Mengakses informasi	97	82.9%
Mencari dukungan	27	23.1%
Lainnya	4	3.4%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa tujuan utama responden menggunakan media sosial adalah untuk mengakses informasi, dengan persentase sebesar 82,9%. Selain itu, 77,8% responden menggunakan media sosial untuk hiburan, dan 53% menggunakannya sebagai pengisi waktu luang. Sedangkan, 23,1% responden memanfaatkan media sosial untuk mencari dukungan, dan sebagian kecil, yaitu 3,4%, memiliki tujuan penggunaan lainnya, yaitu personal branding dan bisnis online.

Adapun data mengenai tujuan responden mengakses media sosial berdasarkan jumlah hafalannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 7 Data tujuan mengakses media sosial berdasarkan jumlah hafalan

Jumlah Hafalan	Hiburan	Waktu Luang	Mengakses Informasi	Dukungan	Lainnya
1-15 juz	44	32	47	14	1
>15 juz	14	10	14	4	0
Khatam	21	16	21	7	2

Dari tabel tersebut, diketahui bahwa pada kelompok hafalan <15 juz menggunakan media sosial dengan tujuan utama mengakses informasi, hiburan, dan pengisi waktu luang. Kelompok >15 juz dan khatam menunjukkan jumlah responden yang lebih sedikit pada semua kategori tujuan penggunaan media sosial, yang menandakan intensitas yang lebih rendah.

B. Hasil

1. Analisis Deskriptif

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS, diperoleh hasil berupa nilai minimum, maximum, mean, dan standar

deviasi dari masing-masing variabel. Nilai tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 8 Tabel Statistic Deskriptif

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
<i>Self-efficacy</i>	19	40	31.26	3.90
<i>Burnout</i> Menghafal	21	66	36.11	7.84
Intensitas Media Sosial	17	33	26.5	3.34

Berdasarkan tabel diatas, diketahui pada variabel *self-efficacy* nilai minimum 19 dan nilai maximum 40. Sedangkan nilai mean adalah 31.26 dan standar deviasi 3.90. Hal ini menunjukkan bahwa pada variabel *self-efficacy* jawaban responden cenderung homogen karena tidak terlalu jauh dari nilai rata-rata, yang artinya sebagian besar responden menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang cenderung mirip.

Pada variabel *burnout* menghafal diperoleh nilai minimum 21 dan nilai maximum 66. Sedangkan nilai mean 36.11 dan standar deviasi 7.84. Dengan nilai standar deviasi yang muncul, menunjukkan bahwa terdapat variasi jawaban yang cukup tinggi mengenai tingkat *burnout* menghafal yang dialami setiap responden.

Untuk variabel intensitas penggunaan media sosial diperoleh nilai minimum 17 dan nilai maximum 33. Sedangkan mean 26.5 dan standar deviasi 3.34. Dari nilai tersebut menunjukkan sebaran data yang cenderung stabil. Meski terdapat variasi namun jawaban responden masih mendekati rata-rata.

2. Kategorisasi

Berdasarkan nilai yang diperoleh dari analisis deskriptif diatas, maka dapat dibuat kategorisasi dari masing-masing variabel. Kategorisasi dilakukan untuk mempermudah interpretasi data dalam penelitian sehingga

dapat menggambarkan tingkat variabel yang diteliti. Dengan melakukan kategorisasi, peneliti dapat mengelompokkan tingkat *self-efficacy*, *burnout* menghafal, dan intensitas penggunaan media sosial ke dalam tiga tingkatan, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi ini ditentukan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi dari masing-masing variabel sebagaimana dalam tabel berikut:

Tabel 4. 9 Rumus Kategorisasi

Kategori	Norma
Tinggi	$X \leq (\text{Mean} - \text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$
Rendah	$X > (\text{Mean} + \text{SD})$

a. Kategorisasi Variabel *Self-efficacy*

Berdasarkan rumus norma kategorisasi yang telah dipaparkan sebelumnya, maka diperoleh hasil kategorisasi untuk variabel *self-efficacy* sebagaimana dalam tabel berikut:

Tabel 4. 10 Kategorisasi Variabel *Self-efficacy*

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	≤ 27	14	12%
Sedang	28-35	86	73%
Tinggi	≥ 36	17	15%
Total		117	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa tingkat *self-efficacy* pada responden berada pada kategori sedang sebanyak 86 orang (73%), 17 responden (15%) masuk dalam kategori tinggi, dan sisanya 14 responden (12%) berada dalam kategori rendah.

b. Kategorisasi Variabel Burnout Menghafal

Kategorisasi variabel burnout menghafal ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Kategorisasi Variabel *Burnout* Menghafal

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	≤ 28	18	15%
Sedang	29-44	87	74%
Tinggi	≥ 45	12	11%
Total		117	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa *burnout* menghafal pada responden cenderung sedang, yaitu berjumlah 87 responden (74%), 18 responden (15%) termasuk dalam kategori rendah, dan 12 responden (11%) termasuk dalam kategori tinggi.

Adapun kategorisasi *burnout* berdasarkan jenis kelamin, ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 12 Kategorisasi *Burnout* berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Rata-rata <i>Burnout</i>
Laki-laki	34.04
Perempuan	36.684

Dari tabel tersebut, diketahui rata-rata tingkat *burnout* menghafal yang dialami oleh laki-laki maupun perempuan sama-sama berada pada kategori sedang, namun terdapat sedikit selisih poin. Pada laki-laki menunjukkan rata-rata skor 34.04 yang mana lebih rendah dari perempuan, yaitu 36.684, yang artinya perempuan mengalami *burnout* menghafal yang cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki

c. Kategorisasi Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategorisasi variabel intensitas penggunaan media sosial ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	≤ 24	5	4%

Sedang	25-30	48	41%
Tinggi	≥ 31	64	55%
Total		117	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial pada responden termasuk dalam kategori tinggi, yaitu berjumlah 64 orang (54%), 48 responden (41%) termasuk dalam kategori sedang, dan 5 responden (5%) termasuk dalam kategori rendah.

d. Kategorisasi Berdasarkan Jumlah Hafalan

Berdasarkan jumlah hafalannya, responden terbagi menjadi 3 kelompok, yaitu responden yang telah mencapai juz 1-15, lebih dari 15 juz, dan khatam. Dari 3 pengelompokan tersebut, dapat dilihat perbedaan rata-rata mengenai tingkat *burnout* menghafal, *self-efficacy*, dan intensitas penggunaan media sosialnya. Data tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 14 Kategorisasi berdasarkan jumlah hafalan

Jumlah Hafalan	<i>Burnout</i> Menghafal	<i>Self-efficacy</i>	Intensitas Media Sosial
1-15 juz	38.61	30.51	27.3
>15 juz	36.29	33.29	25.11
Khatam	32.3	31.52	25.9

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa secara keseluruhan, tingkat *burnout* masing-masing kelompok termasuk dalam kategori sedang, *self-efficacy* dalam kategori sedang, dan intensitas media sosial juga dalam kategori sedang. Namun terdapat perbedaan nilai rata-rata pada tiap kelompok. Pada variabel *burnout* menghafal, responden dalam kelompok hafalan 1-15 juz menunjukkan nilai rata-rata 38.61. Nilai ini lebih tinggi dari rata-rata *burnout* menghafal pada kelompok hafalan >15 juz yang berada pada angka 36.29, yang mana nilai tersebut juga lebih tinggi dari kelompok yang telah khatam, yaitu 32.3. Hal ini

menunjukkan semakin banyak jumlah hafalan yang didapat, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami.

Pada variabel *self-efficacy*, diperoleh hasil skor rata-rata pada kelompok hafalan 1-15 juz adalah 30.51, yang mana merupakan skor terendah dari ketiga kelompok tersebut. Adapun pada kelompok hafalan >15 juz menunjukkan skor rata-rata tertinggi dari ketiga kelompok tersebut, yaitu di angka 33.29. Sedangkan pada kelompok yang sudah khatam justru lebih rendah dari kelompok hafalan >15 juz, yaitu 31.52. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial, kelompok hafalan 1-15 juz menjadi yang tertinggi skornya, yaitu 27.3, sedangkan pada kelompok >15 dan khatam menunjukkan rata-rata yang sama, yaitu 25.

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas Residual

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residual terdistribusi secara normal. cara untuk mengetahuinya adalah dengan melakukan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*, jika nilai signifikansi (Asym Sig 2 tailed) > 0.05 maka data terdistribusi normal (Mardiatmoko, 2020).

		Unstandardized Residual	
N		116	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	6.40333836	
Most Extreme Differences	Absolute	.077	
	Positive	.077	
	Negative	-.045	
Test Statistic		.077	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.089	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.091	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.084
		Upper Bound	.099

Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas Residual

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,089 ($p > 0,05$), yang berarti residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam regresi linear terpenuhi, dan model regresi dapat dianggap valid untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut.

b. Uji Multikolinearitas

Multikolinearitas merupakan keadaan dimana terjadi hubungan linear yang sempurna atau mendekati antar variabel independen dalam model regresi (Mardiatmoko, 2020). Pada penelitian ini, uji multikolinearitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS dengan melihat pada nilai VIF dan tolerance. Jika nilai Tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 , maka dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolenieritas

Variabel Independent	Tolerance	VIF
<i>Self-efficacy</i>	0.980	1.020
Intensitas Media Sosial	0.980	1.020

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui nilai Tolerance pada kedua variabel adalah $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi ini.

c. Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas merupakan keadaan dimana terjadi ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi (Mardiatmoko, 2020). Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians residual dari model regresi bersifat konstan (homoskedastis). Pengujian dilakukan menggunakan Uji

Glejser. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas. Adapun hasil uji heteroskedastisitas pada penelitian ini ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 16 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel Independen	Sig
<i>Self-efficacy</i>	0.934
Intensitas Media Sosial	0.590

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi seluruh variabel independen lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi.

4. Analisis Regresi

Untuk mengetahui dan menguji salah satu hipotesis dalam penelitian ini, yaitu hipotesis bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap *burnout* menghafal, maka dilakukan analisis regresi linier sederhana. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS dan menunjukkan hasil sebagaimana dalam tabel berikut:

Tabel 4. 17 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	0.546	0.298	0.292	6.60250

Berdasarkan hasil dalam tabel tersebut, diketahui nilai R menunjukkan angka 0.546 yang artinya terdapat hubungan yang cukup kuat antara *self-efficacy* dengan *burnout* menghafal. Nilai R berada diantara 0.40 – 0.59 yang artinya kekuatan hubungannya termasuk dalam kategori sedang (Sugiono, 2013). Adapun nilai R Square menunjukkan angka 0.298 yang bermakna *self-efficacy* mampu menjelaskan sebesar 29.8% variasi pada

burnout menghafal, sedangkan sisanya sebesar 70.2% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. 18 ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2129.131	1	2129.131	48.841	< 0.001
Residual	5013.194	115	43.593		
Total	7142.325	116			

Berdasarkan tabel tersebut diketahui nilai F hitung 48.841 dengan nilai signifikansi < 0.001. nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 yang artinya model regresi secara keseluruhan signifikan.

Tabel 4. 19 Koefisien Regresi

Model	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
Constant	70.402	4.943		14.242	< 0.001
<i>Self-efficacy</i>	-1.097	0.157	-.546	-6.989	< 0.001

Berdasarkan tabel tersebut diketahui nilai B *self-efficacy* sebesar -1.097 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *self-efficacy* akan menurunkan tingkat *burnout* menghafal sebesar 1.097 poin. Tanda negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *burnout* menghafal yang mereka alami. Selain itu, nilai signifikansi < 0.001 menunjukkan bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* menghafal signifikan secara statistik. Dengan demikian, *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout* menghafal.

5. Analisis MRA (Moderated Regression Analysis)

Berdasarkan hasil analisis MRA yang telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 20 Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error
0.55	0.303	0.284	6.638

Dari tabel tersebut diperoleh nilai R adalah 0.55. Nilai R berada diantara 0.40 – 0.59 yang artinya kekuatan hubungan *self-efficacy*, intensitas media sosial, dan interaksi keduanya terhadap *burnout* menghafal termasuk dalam kategori sedang (Sugiono, 2013). Adapun nilai R Square 0.303, yang berarti bahwa variabel *self-efficacy*, intensitas penggunaan media sosial, dan interaksi keduanya secara bersama-sama mampu menjelaskan 30.3% variasi *burnout* menghafal. Sisanya sebesar 69.7% dijelaskan oleh faktor lain di luar model ini.

Tabel 4.18 ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2162.505	3	720.835		
Residual	4979.820	113	44.069	16.357	<0.001
Total	7142.325	116			

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh nilai F sebesar 16.357 dengan nilai signifikansi < 0.001. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0.05, maka model regresi dinyatakan signifikan secara statistik. Artinya, variabel *self-efficacy*, intensitas penggunaan media sosial, dan interaksi antara keduanya secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *burnout* menghafal.

Tabel 4.19 Koefisien Regresi

Model	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)	104.369	39.408		2.648	0.009
M	-1.279	1.474	-0.545	-0.868	0.387
S	-2.111	1.196	-1.051	-1.765	0.080
S x M	0.038	0.045	0.686	0.853	0.395

Berdasarkan tabel tersebut diketahui interaksi antara *self-efficacy* dan intensitas media sosial ($S \times M$) memiliki nilai koefisien sebesar 0.038 dengan nilai sig. 0.395, yang berarti tidak signifikan karena sig. > 0.05 . Dengan tidak signifikannya variabel interaksi, maka model ini tidak menunjukkan adanya efek moderasi dari intensitas penggunaan media sosial terhadap hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout* menghafal.

6. Analisis Tambahan

Dari hasil analisis MRA yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berperan sebagai moderator dari hubungan *self-efficacy* terhadap *burnout* menghafal, maka dilakukan analisis tambahan. Analisis yang dilakukan adalah regresi sederhana untuk mengetahui hubungan dan pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *burnout* menghafal. Hasil analisis tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. 21 Analisis Regresi Intensitas Media Sosial dengan *Burnout* Menghafal

R	R Square	p-value
0.058	0.003	0.533

Dari tabel tersebut, diketahui bahwa nilai R 0.058 yang artinya hubungan intensitas media sosial dengan *burnout* menghafal termasuk dalam kategori sangat lemah. Nilai R square menunjukkan 0.003 yang artinya intensitas penggunaan media sosial hanya dapat menjelaskan 0.3% dari variasi

burnout menghafal. nilai *p-value* menunjukkan angka $0.533 > 0.05$ yang artinya model ini tidak signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan dan pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *burnout* menghafal.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Burnout* Menghafal, *Self-efficacy*, dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Tahfidz

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tahfidz mengalami *burnout* menghafal pada kategori sedang, yaitu sebanyak 87 responden (74%). Sementara itu, terdapat 18 responden (15%) yang berada pada kategori rendah, dan 12 responden (11%) pada kategori tinggi. Persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tahfidz mengalami kelelahan dalam menghafal Al-Qur'an pada tingkat yang tidak ringan, tetapi juga belum mencapai level yang parah. Kondisi ini menunjukkan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa tahfidz mengalami tekanan psikologis dan kelelahan emosional dalam proses menghafal. Tekanan tersebut berdampak pada munculnya gejala kelelahan emosional, penurunan semangat, dan kejenuhan dalam menjalani aktivitas hafalan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Syafira (2024) yang meneliti variable dan subjek sejenis, yaitu *burnout* akademik pada mahasiswa tahfidz, menunjukkan bahwa 62% dari subjek mengalami *burnout* akademik pada tingkat sedang. Adapun yang dikeluhkan subjek dalam penelitian tersebut diantaranya adalah kesulitan dalam manajemen waktu untuk tugas akademik dengan kewajiban di pesantren, perubahan pola hidup, jenuh terhadap aktivitas yang dijalani sehari-hari, hingga keinginan untuk keluar dari pesantren maupun kampus.

Meskipun begitu, proporsi mahasiswa yang mengalami *burnout* dalam kategori tinggi relatif kecil (11%), yang dapat menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu mempertahankan ketahanan psikologisnya dalam menghadapi berbagai tuntutan yang ada. Mahasiswa tahfidz dituntut untuk menyelesaikan target hafalan dalam waktu tertentu, sekaligus mengikuti aktivitas akademik dan kepesantrenan yang padat. Dalam kondisi seperti ini, tidak semua individu merespons tekanan dengan cara yang sama. Dalam penelitian Ghozali (2023), terdapat beberapa mahasiswa tahfidz yang memilih untuk menyerah dan berhenti di tengah jalan. Hal ini memungkinkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *burnout* yang sangat tinggi sudah tidak lagi aktif menghafal atau bahkan keluar dari pesantren. Oleh karena itu, responden penelitian ini lebih banyak merepresentasikan mahasiswa tahfidz yang masih bertahan dan berjuang, sehingga dominasi kategori *burnout* tingkat sedang menjadi gambaran umum dari *burnout* yang dialami.

Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa perempuan mengalami *burnout* menghafal yang cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Yerima et al., (2023) dan Mulyono & Yoseph (2024) yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *burnout* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian Pranoto & Wibowo (2023), Simarmata, dkk. (2022) dan Amarsa, dkk (2023) yang menunjukkan bahwa laki-laki memiliki rata-rata *burnout* lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Berdasarkan keberagaman hasil perbandingan tingkat *burnout* pada laki-laki dengan perempuan yang cenderung tidak konsisten ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak dapat menjadi prediktor utama seseorang mengalami *burnout* (Amarsa et al., 2023). Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang dilakukan oleh Wahab, dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara

karakteristik jenis kelamin dengan tingkat *burnout*, dengan nilai $p = 0.242$ (>0.05).

Berdasarkan jumlah hafalannya, diketahui bahwa semakin banyak jumlah hafalan yang telah didapatkan responden, maka semakin rendah *burnout* menghafal yang dialami. Penurunan tingkat burnout seiring dengan bertambahnya jumlah hafalan menunjukkan bahwa mahasiswa tahfidz yang telah mencapai hafalan lebih banyak, khususnya yang sudah khatam, cenderung mengalami kelelahan mental yang lebih rendah. Hal ini dapat dijelaskan melalui pengalaman dan keterampilan adaptif yang mereka miliki selama proses menghafal. Hal ini sebagaimana hasil penelitian Izah, dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa munculnya stress pada mahasiswa tahfidz yang bertempat tinggal di pesantren ada pada tahap awal yang merupakan bagian dari proses adaptasi, baik adaptasi dengan lingkungan yang baru (pesantren), adaptasi atas transisi menjadi seorang penghafal Al-Qur'an, dan adaptasi terhadap rutinitas baru yang padat. Penurunan tingkat burnout pada mahasiswa tahfidz yang telah mencapai jumlah hafalan lebih banyak, khususnya yang sudah khatam, mungkin merupakan efek dari proses adaptasi yang telah berlangsung cukup lama. Hal ini sebagaimana hasil penelitian Sodik, dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa semakin panjang perjalanan menghafal yang ditempuh, kemungkinan mahasiswa menjadi lebih terbiasa menghadapi tekanan, sehingga mereka mampu mengembangkan strategi coping dan ketahanan mentalnya dalam menghadapi tekanan-tekanan tersebut.

Tingkat *self-efficacy* responden pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 86 orang (73%), 17 responden (15%) masuk dalam kategori tinggi, dan sisanya 14 responden (12%) berada dalam kategori rendah. Tinggi rendahnya efikasi diri tidak lepas dari berbagai pengalaman yang dimiliki individu (Fransiska & Yoenanto, 2022). Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura (1997) yang menyebutkan bahwa

pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) merupakan sumber utama terbentuknya efikasi diri. Ketika individu berhasil melalui tantangan tertentu, keyakinannya terhadap kemampuan diri cenderung meningkat. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata tingkat *self-efficacy* pada responden dengan hafalan >15 hingga khatam memiliki skor yang lebih tinggi dibanding responden dengan hafalan <15 juz.

Berdasarkan jumlah hafalannya, *self-efficacy* terendah ada pada kelompok responden dengan jumlah hafalan kurang dari 15 juz. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa tahfidz pada tingkat awal masih belum optimal, sebab mereka tergolong sebagai pemula dan masih sedikitnya pengalaman dalam menghadapi kehidupan sebagai mahasiswa tahfidz. Noor (2019) menemukan bahwa keberhasilan dalam proses menghafal menjadi faktor penting dalam memperkuat efikasi diri, sedangkan tekanan yang tidak berhasil dihadapi dapat menjadi penghambat. Maka, kecenderungan efikasi diri yang sedang hingga tinggi pada responden penelitian ini dapat diinterpretasikan sebagai bentuk adaptasi dari pengalaman-pengalaman tersebut.

Mengenai tingkat intensitas penggunaan media sosial, diperoleh hasil bahwa mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tergolong tinggi sebanyak 54%. Sedangkan 41% berada dalam kategori sedang, dan hanya (5%) responden dalam kategori rendah. Tingginya intensitas ini dapat dimaknai sebagai bagian dari respons adaptif mahasiswa tahfidz dalam menghadapi tekanan atas peran ganda mereka. Hal ini dapat dilihat dari pola penggunaan media sosial responden berdasarkan jumlah hafalannya. Responden dengan jumlah hafalan <15 juz memiliki skor rata-rata intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi dibanding responden dengan jumlah hafalan >15 juz dan khatam. Dari tingginya intensitas tersebut, tujuan utama mereka cenderung pada hiburan, mengisi waktu luang, dan mengakses informasi, yang dapat dimaknai

sebagai upaya pelarian atas tekanan yang dialami. Hal ini sebagaimana yang ditulis oleh Naffisa & Dwatra (2024) bahwa mahasiswa akan cenderung aktif mengakses media sosial saat mengalami stress, dan emosi negative lainnya dengan tujuan untuk menghindari rasa sakit dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa mereka menggunakan media sosial untuk mengakses informasi (82,9%), hiburan (77,8%), dan pengisi waktu luang (53%). Selain itu, 23,1% responden menggunakannya untuk mencari dukungan, dan sebagian kecil (3,4%) menyatakan tujuan lain seperti personal branding dan bisnis online. Hal ini sebagaimana dalam survei penelitian Saputra (2019) terhadap penggunaan media sosial pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa tujuan penggunaan media sosial pada mahasiswa untuk mengakses informasi dan berinteraksi, sebagai hiburan di waktu luang, dan juga untuk menjalankan bisnis online. Berdasarkan tujuan penggunaan yang telah diungkapkan oleh responden, diketahui jika intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tersebut memiliki tujuan yang terarah. Hal ini sesuai dengan 3 faktor yang mempengaruhi tingkat intensitas penggunaan media sosial, yaitu *information seeking behavior*, *hedonic behavior*, *sense of community* (Cendrawan & R. P. Ajisuksmo, 2020).

Dengan tujuan utama penggunaan media sosial sebagai sarana untuk mengakses informasi, hiburan, dan pengisi waktu luang, maka tidak mengherankan apabila platform yang paling banyak diakses oleh responden adalah Instagram dan TikTok, mengingat keduanya menyediakan konten yang cepat, ringan, dan beragam sesuai dengan kebutuhan tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh F. A. Putri & Amandatya (2024), yang menyatakan bahwa frekuensi tertinggi media sosial yang digunakan mahasiswa adalah Instagram dan TikTok dengan aksesibilitas, normatisasi, dan fungsi sosial media sebagai faktor pendukungnya. Instagram menjadi

media yang dominan karena memiliki berbagai fitur yang memudahkan pengguna untuk berbagi momen, mencari inspirasi, serta menjalin komunikasi dengan lingkungan sosial secara fleksibel.

2. Pengaruh *Self-efficacy* terhadap *Burnout* Menghafal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki kekuatan hubungan dalam kategori sedang dengan nilai R 0.546. Adapun nilai R Square menunjukkan angka 0.298 yang bermakna *self-efficacy* mampu menjelaskan sebesar 29.8% variasi pada *burnout* menghafal, sedangkan sisanya sebesar 70.2% dijelaskan oleh faktor lain seperti peningkatan beban tugas (Nafa Aulia Rahma & Prihatsanti, 2023), dukungan sosial (Patola & Tridiyawati, 2022), dan resiliensi (Gong et al., 2023). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negative dan signifikan terhadap *burnout* menghafal, yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat *burnout* menghafal yang mereka alami. Hal ini dapat terjadi karena *self-efficacy* mampu memberi energi bagi mahasiswa tahfidz sehingga dapat berdampak pada seberapa banyak kesabaran yang dimiliki ketika menghadapi berbagai rintangan dalam prosesnya menghafal (Noor & Pihasnawati, 2023).

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi akan memiliki strategi yang baik untuk menghadapi situasi dalam penyesuaian diri tanpa harus mengasingkan diri dari persoalan baru di sekitarnya (Fitri & Setiowati, 2019). Temuan dalam penelitian ini mendukung hal tersebut, di mana hasil analisis berdasarkan jumlah hafalan menunjukkan bahwa mahasiswa tahfidz yang telah menghafal lebih banyak cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi dan tingkat burnout yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang baru menghafal di bawah 15 juz. Hal ini dapat diasumsikan bahwa

mahasiswa tahfidz > 15 juz telah melalui proses penyesuaian cukup lama dan telah mengalami pengalaman keberhasilan lebih banyak, sehingga mereka telah mampu mengembangkan pola adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan yang dapat memicu burnout, dibandingkan dengan mereka yang masih berada pada tahap awal hafalan.

Self-efficacy yang kuat memungkinkan individu untuk memandang setiap kesulitan yang dialami dalam menghafal Al-Qur'an sebagai suatu tantangan yang dapat diatasi, bukan melihatnya sebagai suatu hambatan yang dapat melemahkan semangat. Hal ini dapat membantu mereka dalam mempertahankan motivasi dan ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan akademik dan tuntutan peran ganda, sehingga menurunkan kemungkinan *burnout*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* dalam diri mahasiswa tahfidz, maka akan semakin tinggi pula resiko mengalami *burnout* menghafal. Hal ini sebagaimana dalam penelitian Noor & Pihasnawati (2023), bahwa terdapat respondennya yang memiliki *self-efficacy* rendah merasa tidak yakin bahwa dirinya dapat menyelesaikan hafalannya. Bahkan responden tersebut sudah berencana untuk menyerah dan berhenti menghafal saat sudah mencapai 10 juz dan memilih fokus pada muroja'ah saja. hal ini sebagaimana pendapat Siregar & Putri (2020), bahwa individu dengan *self-efficacy* rendah dalam menghadapi situasi yang sulit cenderung mudah menyerah. Mereka cenderung menilai masalah lebih sulit dari yang sebenarnya, lebih rentan terhadap stress, dan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang kurang baik (Permatasari et al., 2021).

3. Peran Moderasi Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap hubungan *Self-efficacy* dengan *Burnout* Menghafal

Hasil analisis menunjukkan bahwa interaksi antara *self-efficacy* dan intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *burnout* menghafal dengan nilai koefisien sebesar 0,038 dan nilai

signifikansi 0.395 (> 0.05). Hal ini berarti bahwa tingkat intensitas mahasiswa tahfidz dalam menggunakan media sosial, baik tinggi maupun rendah, tidak memperkuat ataupun memperlemah pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout*. Oleh karena itu, intensitas media sosial tidak dapat disimpulkan sebagai moderator yang valid dalam model hubungan ini.

Selain itu, hasil regresi tambahan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial juga tidak berpengaruh langsung terhadap burnout menghafal. Hal ini mengindikasikan bahwa seberapa sering mahasiswa tahfidz menggunakan media sosial tidak berkorelasi secara signifikan dengan tingkat burnout dalam proses menghafal Al-Qur'an. Temuan ini sejalan dengan penelitian Du & Wang (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial tidak berdampak langsung terhadap burnout. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa ketidakmampuan dalam mengendalikan penggunaan media sosial (*social media self-control failure*) yang berkorelasi signifikan dengan munculnya burnout, bukan intensitas penggunaannya.

Secara deskriptif, meskipun tingkat intensitas penggunaan media sosial secara keseluruhan tergolong tinggi, ketika dibedakan berdasarkan jumlah hafalan, semua kelompok baik yang menghafal 1–15 juz, >15 juz, maupun yang telah khatam menunjukkan rata-rata skor dalam kategori sedang. Kelompok dengan hafalan lebih sedikit memang menunjukkan skor intensitas yang sedikit lebih tinggi, namun perbedaan ini tidak disertai dengan bukti statistik bahwa media sosial berkontribusi terhadap burnout. Oleh karena itu, data ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat variasi penggunaan, media sosial tetap tidak terbukti sebagai faktor risiko terhadap *burnout* menghafal.

Berdasarkan data yang diperoleh dari responden, mayoritas mahasiswa tahfidz menggunakan media sosial untuk keperluan hiburan, mengisi waktu luang, dan mengakses informasi. Tujuan-tujuan ini

menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh mahasiswa tidak sepenuhnya bersifat negatif atau maladaptif. Meski tidak secara langsung berkontribusi terhadap burnout menghafal, penggunaan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan emosional dan sosial di tengah padatnya aktivitas menghafal dan murojaah. Dalam konteks ini, media sosial mungkin berperan sebagai sarana untuk mengalihkan perhatian secara sementara dari tekanan yang dirasakan, yang secara teoritis bisa dikategorikan sebagai bagian dari strategi regulasi diri. Hal ini juga sejalan dengan temuan Naffisa dan Dwatra (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa memang cenderung mengakses media sosial saat mengalami stres atau emosi negatif.

Namun demikian, mengingat tingkat burnout dan *self-efficacy* responden secara umum berada pada kategori sedang, penggunaan media sosial tidak serta-merta dapat dikatakan efektif sebagai strategi pengelolaan stres. Tidak ditemukan bukti statistik bahwa media sosial secara signifikan berperan dalam menurunkan tingkat burnout, baik melalui peran moderasi maupun hubungan langsung. Oleh karena itu, meskipun media sosial menjadi bagian dari keseharian mahasiswa tahfidz, penggunaannya tidak dapat disimpulkan sebagai faktor pelindung maupun sebagai faktor risiko yang jelas terhadap burnout menghafal. Peran media sosial dalam konteks ini lebih tepat dipahami sebagai aktivitas pendukung yang bersifat netral, yang penggunaannya bergantung pada bagaimana mahasiswa itu sendiri mengelolanya dalam keseharian mereka.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat *burnout* menghafal pada mahasiswa tahfidz mayoritas berada pada kategori sedang (74%), tingkat *self-efficacy* cenderung sedang (73%) dan tingkat intensitas penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi (55%).
2. *Self-efficacy* berpengaruh negative dan signifikan terhadap *burnout* menghafal dengan kontribusi sebesar 29.8% dan hubungan yang tergolong sedang ($R = 0.546$). Artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat *burnout* menghafal yang mereka alami.
3. Interaksi antara *self-efficacy* dan intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *burnout* menghafal. Dengan nilai koefisien sebesar 0,038 dan nilai signifikansi 0.395 (> 0.05), maka intensitas penggunaan media sosial tidak memiliki efek moderasi dalam hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout* menghafal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang ingin diberikan kepada beberapa pihak terkait penelitian, yaitu:

1. Subjek Penelitian

Mahasiswa tahfidz diharapkan dapat terus mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri mereka, terutama dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam proses menghafal. Selain itu penting juga untuk belajar mengelola waktu dan emosi dengan baik agar penggunaan media sosial tidak menjadi penghambat, tetapi justru menjadi sarana positif yang mendukung

produktivitas dan sarana memperoleh motivasi maupun dukungan sosial.

2. Lembaga Terkait

Lembaga pendidikan, khususnya pesantren tahfidz, diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap penguatan *self-efficacy* para mahasiswa tahfidz. Hal ini dapat dilakukan melalui pembinaan rutin, pendampingan emosional, serta pelatihan keterampilan manajemen diri dan motivasi internal. Dengan meningkatnya *self-efficacy*, mahasiswa tahfidz akan memiliki daya tahan mental yang lebih baik dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam aktivitas menghafal Al-Qur'an, sehingga potensi *burnout* dapat diminimalkan.

3. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* hanya menjelaskan sebesar 29.8% variasi *burnout* menghafal. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap *burnout*, seperti dukungan sosial, beban tugas, dan resiliensi diri. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menguji model mediasi dengan variabel lain untuk melihat mekanisme yang lebih rinci dari pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout*.

Selanjutnya, karena hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak memoderasi hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout* menghafal, maka disarankan untuk menindaklanjuti temuan ini melalui pendekatan kualitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana mahasiswa tahfidz memaknai dan mengelola penggunaan media sosial mereka, serta alasan mengapa intensitas

yang tinggi tidak selalu berdampak negatif terhadap kondisi *burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Rafiq. (2020). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL SUATU MASYARAKAT. *GLOBAL KOMUNIKA*, 1(2), 18–29. <https://doi.org/10.34081/270033>
- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.4034>
- Aditiya, N. Y., Evani, E. S., & Maghfiroh, S. (2023). Konsep Uji Asumsi Klasik Pada Regresi Linier Berganda. *Jurnal Riset Akuntansi Soedirman*, 2(2), 102–110. <https://doi.org/10.32424/1.jras.2023.2.2.10792>
- Afidah, S. I., & Anggraini, F. S. (2022). Implementasi Metode Muraja'Ah Dalam Peningkatan Kualitas Hafalan Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Amanatul Qur'an Pacet Mojokerto. *Al-Ibrah : Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam*, 7(1), 114–132. <https://doi.org/10.61815/alibrah.v7i1.192>
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Alam, R. (2022). *Kelelahan kerja (burnout), teori, perilaku organisasi, psikologi, aplikasi dan penelitian*. Penerbit Kampus.
- Alamtaha, Z., Djakaria, I., & Yahya, N. I. (2023). Implementasi Algoritma Hierarchical Clustering dan Non-Hierarchical Clustering untuk Pengelompokan Pengguna Media Sosial. *Journal of Statistics and Its Application*, 4(1), 33–34. <https://doi.org/10.20956/ejsa.vi.24830>
- Allen, H. K., Barrall, A. L., Vincent, K. B., & Arria, A. M. (2021). Stress and burnout among graduate students: Moderation by sleep duration and quality. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28, 21–28.
- Amarsa, R. R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 395–405. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477>
- Andi, Y. (2020). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL, SELF-ESTEEM DAN SELF-EFFICACY TERHADAP BURNOUT MAHASISWA (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Malang). *E – Jurnal Riset Manajemen*, 17–31.
- Andrew F. Hayes. (2017). *BOOK: Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Analysis Process*.

- Annisa, Z. N., Wulansari, D., & Promosi, M. (2024). PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA PROMOSI DI STAFFEE.CA BOUQUET SIDOARJO. *Neraca Manajemen, Ekonomi*, 6(4), 1–9.
- Arsyam, M., & Tahir, M. Y. (2021). Ragam Jenis Penelitian dan Perspektif. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.17>
- Atia, Y. S. D., & Soetjningsih, C. H. (2020). Burnout dan Kaitannya dengan Tipe Kepribadian Introvert. *Psycho Idea*, 18(1), 8. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.5824>
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). *Self-efficacy: The exercise of control*. springer.
- Betul Keles, N. M., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Cendrawan, J., & R. P. Ajisukmo, C. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keinginan Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 17(2), 203–216. <https://doi.org/10.24002/jik.v17i2.1793>
- Doyok, R. (2021). Model evaluasi CIPP dalam mengevaluasi program tahfiz selama daring di SMP Islam Al-Ishlah Bukittinggi. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 7(3), 73–82.
- Du, J., & Wang, Y. (2024). High school students' social media use predicts school engagement and burnout: the moderating role of social media self-control. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3(August), 1–12. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1269606>
- Dyantari, A., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Hubungan Antara *Self-efficacy* Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi. *JIIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Ezenwaji, I. O., Eseadi, C., Okide, C. C., Nwosu, N. C., Ugwoke, S. C., Ololo, K. O., ... Oboegbulem, A. I. (2019). Work-related stress, burnout, and related sociodemographic factors among nurses: Implications for administrators, research, and policy. *Medicine*, 98(3). Retrieved from https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2019/01180/work_related_stress_burnout_and_related.9.aspx
- Faza, W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Efikasi Diri Menghafal Alquran Pada Santri Hafidz Di Pondok Pesantren Modern Alquran Dan Raudlotul Huffadz. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 256–262.

<https://doi.org/10.14710/empati.2018.20193>

- Fiqriyah, L. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang. *Skripsi*, 1–84.
- Fitri, N. N., & Setiowati, E. A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pondok Tahfidzul Qur'an Di Kecamatan Sirampog Kab. Bumiayu. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 487–494.
- Fransiska, P. M. N., & Yoenanto, nono hery. (2022). Pengaruh Self Compassion dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Efikasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-qur'an. -, 1–7.
- Ghozali, M. A. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Penghafal Al- Qur ' an Effects of Mindfulness on mental toughness in Students memorize The Holy Qur ' an Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 460–470.
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
- Halimah, D. N., & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- Hapuk, M. S. K., Suwatno, S., & Machmud, A. (2020). Efikasi diri dan motivasi: sebagai mediasi pengaruh pendidikan kewirausahaan terhadap minat berwirausaha. *Jurnal Riset Pendidikan Ekonomi*, 5(2), 59–69.
- Harmoko, M. P., Kilwalaga, I., Pd, S. P. I. M., Asnah, S. P., Rahmi, S., Adoe, V. S., ... others. (2022). *Buku ajar metodologi penelitian*. Feniks Muda Sejahtera.
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132.
- Hidayat, R., & Sureskiarti, E. (2020). Hubungan Beban Kerja terhadap Kejenuhan (Burnout) Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Inche Abdoel Moeis Samarinda 2019. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 2168–2173.
- Husna, M., Madyan, S., & A'yun, Q. (2021). Strategi Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mahasiswa Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Nurul Furqon Malang. *Vicratina: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(4), 191–201. Retrieved from

<http://riset.unisma.ac.id/index.php/fai/article/view/11836>

- Husna, N., Arif, L. S., & Wahid, M. (2023). Hubungan Antara *Self-efficacy* Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Gigi (Tinjauan Pustaka). *Cakradonya Dental Journal*, 14(2), 112–121. <https://doi.org/10.24815/cdj.v14i2.29954>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 231–242. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>
- Jihan, L. M. Al. (2020). *HARAPAN MAHASISWA PENGHAFAAL AL QURAN JURUSAN PENDIDIKAN KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*. Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Kamalia, R. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Selfefficacy Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an*.
- Khozin, N. (2021). Pengaruh Menghafal Al-Qur'an Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pai Fitk Iain Ambon. *Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(2), 11–38. <https://doi.org/10.33477/alt.v6i2.2491>
- Liana, L. (2009). Using MRA with SPSS to Test the Effect of Moderating Variables on the Relationship between Independent Variables and Dependent Variables. *Jurnal Teknologi Informasi Dinamik*, 14(2), 90–97. Retrieved from <https://www.unisbank.ac.id/ojs/index.php/fti1/article/view/95>
- Lianawati, A. (2022). Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1678–1685. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2191>
- Lianti, L., Yanuar, T., & Syah, R. (2021). *Burnout in Working Students: Learning During the Covid-19 Pandemic*.
- Lunanta, L. P., Kristiani, R., Kiswanto, G. S., Sondakh, R. R., & others. (2022). Building up Teacher's Awareness about Burnout to Support Mental Health. *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 6(2), 107–118.
- Mäkikangas, A., Leiter, M. P., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2021). Profiling development of burnout over eight years: relation with job demands and resources. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 720–731. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2020.1790651>
- Maramis, J. R., Kandowanko, C. P., & others. (2019). Hubungan Burnout Dan Keluhan Nyeri Muskuloskeletal Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Universitas

- Klabat. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(2), 155–164.
- Maramis, J. R., & Tawaang, E. (2021). Hubungan pembelajaran daring dengan burnout pada mahasiswa profesi ners universitas klabat di era pandemi covid 19. *Klabat Journal of Nursing*, 3(1), 68–76.
- Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28–37.
- Mardiatmoko, G.-. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Maryanti, R. A. (2024). *Pengaruh self-efficacy, Organizational Citizenship Behaviour (OCB) dan kohesivitas kelompok terhadap kinerja guru di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Probolinggo*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Marza, S. E. (2017). Regulasi Diri Remaja Penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *Intelektualita*, 6(1), 145. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v6i1.1306>
- Mubarok, M. R. (2020). *Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Bani Yusuf Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Mulyono, A. D., & Yoseph Abdul Rahim, A. (2024). Prevalensi Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 29(2), 1–12. <https://doi.org/10.24912/ep.v29i2.28146>
- Nadiyah, F. A., & Arif, A. (2023). Pengaruh Burnout, Media Sosial, Dan Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Akuntansi Dasar Pada Siswa Kelas X Program Keahlian Akl Smk Yapalis Krian. *EDUNOMIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 4(1), 70–80. <https://doi.org/10.24127/edunomia.v4i1.4876>
- Nafa Aulia Rahma, & Prihatsanti, U. (2023). Factors Influencing Student Academic Burnout Systematic Review. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 37(1), 62–68. <https://doi.org/10.21009/pip.371.8>
- Naffisa, T., & Dwatra, F. D. (2024). THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT AND SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG COLLEGE STUDENTS AT UNIVERSITAS NEGERI PADANG IN WRITING UNDERGRADUATE THESES HUBUNGAN ACADEMIC BURNOUT DENGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA SI YANG MENEMPUH TUGAS. In *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(4), 139–145.

- Neidi, A. W. (2021). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia, 1*(2), 97–105. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>
- Nelma, H. (2019). Gambaran burnout pada profesional kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm, 8*(1), 12–27.
- Ningrum, W. M. J., & Muhid, A. (2024). *Perkembangan Kognitif Anak Dalam Menghafal Al-Qur'an Prespektif Jean Piaget. 6*(2). <https://doi.org/10.35891/muallim>
- Noor, H. N. (2019). *EFIKASI DIRI MAHASISWA PENGHAFAL AL-QURAN*. UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Noor, H. N., & Pihasnawati, P. (2023). Gambaran Efikasi Diri Mahasiswa Santri Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif, 11*(2), 188. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2774>
- Nurfaidah, N., & Kusdiyati, S. (2024). Hubungan Tipe Kepribadian dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science, 4*(1), 653–658. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10383>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). *Self-efficacy* dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling, 3*(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Patola, A., & Tridiyawati, F. (2022). Comprehensive nursing journal. *Jurnal Keperawatan Komprehensif, 8*(April), 203–211.
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan *Self-efficacy* Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia, 4*(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>
- Pranoto, J. P., & Wibowo, D. H. (2023). Peran *Self-efficacy* terhadap Burnout yang Dimoderatori Jenis Kelamin pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi Udayana, 10*(1), 286. <https://doi.org/10.24843/jpu.2023.v10.i01.p08>
- Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan antara Burnout dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa kedokteran universitas Mataram. *Prosiding Saintek, 3*, 282–292.
- Putri, F. A., & Amandatya, S. (2024). *Identifikasi Penggunaan Media Sosial Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa. 4*(1), 672–677.
- Rahmi Pertiwi, G., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora, 1*(1), 41–52. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.59>

- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Redityani, N., & Susilawati, L. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86–94.
- Renggo, Y. R., & Kom, S. (2022). Populasi Dan Sampel Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi*, 43.
- Rismana, A., Normelani, E., & Adyatma, S. (2016). Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Motivasi Belajar Siswa-Siswi Sekolah Menengah Pertama (Smp) Di Kecamatan Banjarmasin Barat. *Jurnal Pendidikan Geografi*, 3(5), 38–50. Retrieved from <http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/jpg>
- Rosiana, A. (n.d.). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial, fear of missing out (fomo), self disclosure dan jenis kelamin terhadap social anxiety (studi kasus: pengguna second account instagram)*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Sajodin, Anjani, U. S., & Yualita, P. (2022). Tingkat Burnout Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 480–487. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4492>
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Sari, L. F. I. S. (2023). Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an dalam Menjaga Kualitas Hafalan Al-Qur'an di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. *SIBERNETIK: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 59–71. <https://doi.org/10.59632/sjpp.v1i1.19>

- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout assessment tool (Bat)—development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Sejati, S., Yusniarti, N., Amalia, A. R., Krismonia, T., & Mutiah. (2024). Dinamika Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Ditinjau Dari Surat Faatir Ayat 32. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 2(7), 1–13. Retrieved from [https://journal-mandiracendikia.com/index.php/mdi/article/view/773%0Ahttp://files/757/Sejati et al. - 2024 - Dinamika Psikologis Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an.pdf](https://journal-mandiracendikia.com/index.php/mdi/article/view/773%0Ahttp://files/757/Sejati%20et%20al.%20-%202024%20-%20Dinamika%20Psikologis%20Mahasiswa%20Penghafal%20Al-Qur'an.pdf)
- Silvanie, A., Subekti, R., Sidik Permana, D., & Kurniawan, A. (2024). Tinjauan Komprehensif tentang Dampak Algoritma Media Sosial. *Tinjauan Komprehensif Tentang (Astried Silvanie, Dkk) Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(8), 189–195. Retrieved from <https://doi.org/10.5281/zenodo.13253688>
- Simarmata, W. S., Harahap, P. C. A., & Batubara, A. (2022). Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 2747–2753.
- SINAGA, A. D. (2023). *HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN*.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan *Self-efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sodiq, A. M., Widjanarko, M., & Suharsono, S. (2023). Strategi Coping pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz di Kudus. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 8(3), 186. <https://doi.org/10.36722/sh.v8i3.2104>
- Solihah, A. D., & Frenrika, R. (2023). Pengaruh *Self-efficacy* Terhadap Kinerja Karyawan pada PT Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kantor Utama Bandung. *Bandung Conference Series: Business and Management*, 3(1), 188–195. <https://doi.org/10.29313/bcsbm.v3i1.6227>
- Suarja, S., Pribadi, I., & others. (2023). Hubungan antara *Self-efficacy* Terhadap Academic Burnout University. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 285–293.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

- Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling. *Jurnal Counseling Care*, 7(1), 41–51.
- Syafira, N. I. (2024). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC BURNOUT DENGAN HARDINESS SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR (Studi pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kedungwaru Tulungagung)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 2(3), 211–213.
- Taqwa, M. I. (2018). Intensitas penggunaan media sosial instagram stories dengan kesehatan mental (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang). *Search In*.
- Tyas, A. A. W. P., & Nurhasanah. (2020). Model keterkaitan kompetensi pegawai terhadap keterikatan kerja melalui *self-efficacy* HAM RI. *Forum Ilmiah*, 17(3), 353–363. Retrieved from <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/download/3677/2871>
- Ulya, H. F. S. (2022). *Pengaruh burnout akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswi penghapal al Quran PPTQ Nurul Huda Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Utami, O. W., Arrido, H. T., Pittor, R. C., & Abdilah, R. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Self-efficacy* Mahasiswa. *Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 2(8), 847–858.
- Valsania, S. E., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Wachida, N. R., Luqmanul, M., & Habibie, H. (2021). Self Manajemen Dalam Meningkatkan Kualitas Menghafal Al-Qur'an. *Jurnal Kependidikan Islam*, 11, 2021. Retrieved from <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh>
- Wahab, R., Tjhin, P., & Istriana, E. (2024). Hubungan Karakteristik Mahasiswa Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Akta Trimedika*, 1(1), 29–40. <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v1i1.19206>
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic *Self-efficacy* Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 112–119.
- Yeremia, D., Govicar, A., Umaroh, S. K., Kailuhu, K. E., Rerestiani, L. D., & Fatikasari, W. R. (2023). *Potret Perbedaan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Untag Samarinda*. V(2002), 135–140.

- Yusuf, M., & Nugroho, A. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Santri Penghafal Al- Qur ' an Di Pptq. *REFLEKTIF: JURNAL PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN*, 1(1), 1–11.
- Zamani, Z., & Maksum, M. S. (2014). *Metode Menghafal Al-Qur'an: Belajar pada Maestro Al-Qur'an Nusantara*. Jakarta: Agromedia Pustaka.

LAMPIRAN

1. Alat Ukur *Burnout* Menghafal

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mulai jenuh mengikuti kegiatan yang berkaitan dengan menghafal Al-Qur'an				
2	Tugas dalam menghafal dan murojaah membuat saya malas beraktivitas				
3	Saya menjalani kehidupan sebagai penghafal Al-Qur'an dengan perasaan yang nyaman				
4	Tugas dalam menghafal Al-Qur'an membuat saya tertekan dan sulit berkonsentrasi				
5	Saya selalu antusias untuk menambah hafalan baru				
6	Sejak menghafal Alquran pola tidur dan makan saya jadi tidak teratur				
7	Bagi saya, menghafal Al-Qur'an menambah pemahaman dan kedekatan saya dengan Al-Qur'an				
8	Saya memilih untuk tidak menghadiri setoran hafalan jika merasa tidak siap.				
9	Menyiapkan hafalan dan murojaah membuat saya mengantuk				
10	Biasanya, saya menyiapkan hafalan dengan sistem kebut semalam sebelum setoran				
11	Saya mempersiapkan hafalan dan murojaah dengan baik dan teratur				
12	Saya jarang mengulang hafalan di luar jadwal setoran.				
13	Saya merasa yakin dan pantas menjadi seorang tahfidz Al-Qur'an				
14	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan hafalan hingga 30 juz				
15	Kualitas hafalan saya terus membaik seiring bertambahnya jumlah hafalan				
16	Menghadapi hafalan yang semakin banyak dan sulit, saya merasa ingin berhenti menghafal				
17	Seiring bertambahnya jumlah hafalan, saya merasa kualitas hafalan saya semakin menurun				

18	Saya merasa tidak layak menjadi seorang penghafal Al-Qur'an				
19	Saya selalu berpikir positif untuk bisa menyelesaikan hafalan saya				

2. Alat ukur *Self-efficacy*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki keyakinan diri atas kemampuan saya dalam mengerjakan tugas dan tanggung jawab yang sulit				
2	Saya merasa tidak percaya diri saat menghadapi tugas yang menuntut ketekunan				
3	Saya yakin dapat menguasai dan memahami informasi dengan baik serta menerapkannya dalam berbagai situasi				
4	Saya mampu menghadapi tugas yang menantang dan memerlukan latihan yang konsisten secara terus-menerus				
5	Saya mudah merasa putus asa dan menyerah jika tugas yang saya hadapi membutuhkan proses yang panjang				
6	Saya pesimis mampu menyelesaikan tugas dengan baik saat menghadapi berbagai tekanan sekaligus				
7	Saya bangga pada diri saya apabila dapat menyelesaikan kesulitan dalam mengerjakan tugas dan tanggung jawab				
8	Keberhasilan saya dalam menyelesaikan tugas dapat membantu saya meningkatkan kemampuan yang telah dimiliki				
9	Saya pesimis dapat menyelesaikan tugas dengan baik jika harus menjaga konsistensinya dalam waktu lama				
10	Saya yakin sikap pantang menyerah dalam menyelesaikan masalah akan memberikan hasil yang baik				

3. Alat Ukur Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya tertarik untuk mengakses media sosial karena sesuai dengan minat saya				

2	Saya sering terpaku saat beraktivitas di media sosial yang menarik minat saya				
3	Saya dapat berkonsentrasi penuh saat mengakses media sosial				
4	Saya mudah bosan saat mengakses media sosial				
5	Saya sering terdorong untuk mengikuti trend yang ada di media sosial				
6	Saya sering menerapkan informasi yang didapat dari media sosial				
7	Saya jarang menemukan hal yang menarik untuk dipraktikkan dari media sosial				
8	Saya merasa terdorong untuk meniru gaya atau kebiasaan yang ada di media sosial				
9	Berapa lama rata-rata anda mengakses media sosial dalam sehari?	<1 jam	1-2 jam	3-4 jam	>4 jam
10	Berapa kali rata-rata anda mengakses media sosial dalam sehari?	tidak setiap hari	1-2 kali	3-4 kali	>4 kali

4. Hasil Uji Validitas Burnour Menghafal

		Correlations																				Total
		B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	
B1	Pearson Correlation	1	.535 ^{**}	.332 ^{**}	.544 ^{**}	.275 ^{**}	.122	.253 ^{**}	.031	.196	.067	-.227 ^{**}	.300 ^{**}	.170	.259 ^{**}	.314 ^{**}	.133	.257 ^{**}	.284 ^{**}	.299 ^{**}	.211 ^{**}	.504 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	.003	.191	.006	.738	.034	.471	.014	<.001	.067	.005	<.001	.153	.005	.002	.001	.023	<.001
B2	Pearson Correlation	.535 ^{**}	1	.331 ^{**}	.556 ^{**}	.2617 ^{**}	.300 ^{**}	.347 ^{**}	.141	.429 ^{**}	.241 ^{**}	-.254 ^{**}	.417 ^{**}	.244 ^{**}	.325 ^{**}	.248 ^{**}	.321 ^{**}	.248 ^{**}	.363 ^{**}	.287 ^{**}	.185 ^{**}	.616 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	.004	.001	<.001	.130	<.001	.009	.006	<.001	.008	<.001	.008	<.001	.007	<.001	.002	.040	<.001
B3	Pearson Correlation	.332 ^{**}	.331 ^{**}	1	.401 ^{**}	.398 ^{**}	-.004	.265 ^{**}	.013	.174	.175	-.160	.317 ^{**}	.224 ^{**}	.361 ^{**}	.330 ^{**}	.195 ^{**}	.304 ^{**}	.326 ^{**}	.273 ^{**}	.437 ^{**}	.595 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	.963	.004	.891	.060	.060	.084	<.001	.015	<.001	<.001	.045	<.001	<.001	.003	<.001	<.001
B4	Pearson Correlation	.544 ^{**}	.556 ^{**}	.401 ^{**}	1	.478 ^{**}	.096	.320 ^{**}	.152	.330 ^{**}	.250 ^{**}	-.196 ^{**}	.388 ^{**}	.312 ^{**}	.263 ^{**}	.340 ^{**}	.339 ^{**}	.369 ^{**}	.280 ^{**}	.256 ^{**}	.642 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	.301	<.001	.103	<.001	.007	.034	<.001	<.001	.004	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	.005	<.001
B5	Pearson Correlation	.275 ^{**}	.264 ^{**}	.398 ^{**}	.478 ^{**}	1	-.076	.303 ^{**}	.015	.192 ^{**}	.144	-.106	.440 ^{**}	.317 ^{**}	.411 ^{**}	.312 ^{**}	.355 ^{**}	.265 ^{**}	.305 ^{**}	.294 ^{**}	.365 ^{**}	.556 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.003	.004	<.001	<.001		.414	<.001	.871	.038	.121	.253	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.003	<.001	.001	<.001	<.001
B6	Pearson Correlation	.122	.300 ^{**}	-.004	.096	-.076	1	.073	.263 ^{**}	.237 ^{**}	.149	-.008	.060	.029	.093	.039	.024	.203 ^{**}	.268 ^{**}	.170	.032	.300 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.191	.001	.963	.301	.414		.436	.004	.010	.108	.928	.517	.758	.372	.672	.797	.029	.004	.068	.729	.001
B7	Pearson Correlation	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117
	Sig. (2-tailed)	.253 ^{**}	.347 ^{**}	.265 ^{**}	.320 ^{**}	.303 ^{**}	.073	1	.103	.060	.119	-.108	.299 ^{**}	.191	.253 ^{**}	.087	.299 ^{**}	.051	.220	.084	.439 ^{**}	.114 ^{**}
B8	Pearson Correlation	.006	<.001	.004	<.001	<.001	.436		.271	.524	.202	.248	.001	.039	.006	.349	.001	.592	.017	.368	<.001	<.001
	Sig. (2-tailed)	.117	.117	.117	.117	.117	.117		.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117
B9	Pearson Correlation	.191	.001	.963	.301	.414		.436	.004	.010	.108	.928	.517	.758	.372	.672	.797	.029	.004	.068	.729	.001
	Sig. (2-tailed)	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117
B10	Pearson Correlation	.067	.241 ^{**}	.175	.250 ^{**}	.144	.149	.119	.296 ^{**}	.282 ^{**}	1	-.119	.417 ^{**}	.417 ^{**}	.314 ^{**}	.278 ^{**}	.248	.286 ^{**}	.380 ^{**}	.266 ^{**}	.232 ^{**}	.538 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.471	.009	.060	.007	.121	.108	.202	.001	.002		.200	<.001	<.001	<.001	.002	.007	.002	<.001	.004	.012	<.001
B11	Pearson Correlation	-.227 ^{**}	-.254 ^{**}	-.160	-.196 ^{**}	-.106	-.008	-.108	.169	-.027	-.119	1	-.080	-.080	-.106	-.151	-.076	-.080	-.074	-.097	-.115	-.073
	Sig. (2-tailed)	.014	.006	.084	.034	.253	.928	.248	.068	.772	.200		.389	.393	.255	.104	.417	.391	.430	.297	.215	.435
B12	Pearson Correlation	.300 ^{**}	.413 ^{**}	.317 ^{**}	.388 ^{**}	.440 ^{**}	.060	.299 ^{**}	.266 ^{**}	.275 ^{**}	.417 ^{**}	-.080	1	.461 ^{**}	.437 ^{**}	.305 ^{**}	.486 ^{**}	.235 ^{**}	.528 ^{**}	.295 ^{**}	.308 ^{**}	.679 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.517	.001	.004	.003	<.001	.389	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
B13	Pearson Correlation	.170	.244 ^{**}	.224 ^{**}	.312 ^{**}	.317 ^{**}	.029	.191	.200	.289 ^{**}	.417 ^{**}	-.080	.461 ^{**}	1	.345 ^{**}	.365 ^{**}	.376 ^{**}	.264 ^{**}	.445 ^{**}	.318 ^{**}	.373 ^{**}	.607 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.067	.008	.015	<.001	<.001	.758	.039	.031	.002	<.001	.393	<.001	<.001	<.001	<.001	.004	<.001	.004	<.001	<.001	<.001
B14	Pearson Correlation	.259 ^{**}	.325 ^{**}	.361 ^{**}	.263 ^{**}	.411 ^{**}	.083	.253 ^{**}	.131	.107	.314 ^{**}	-.106	.437 ^{**}	.345 ^{**}	1	.329 ^{**}	.404 ^{**}	.321 ^{**}	.411 ^{**}	.507 ^{**}	.365 ^{**}	.633 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.005	<.001	<.001	.004	<.001	.372	.006	.160	.251	<.001	.255	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
B15	Pearson Correlation	.314 ^{**}	.246 ^{**}	.330 ^{**}	.340 ^{**}	.312 ^{**}	.039	.087	.102	.149	.278 ^{**}	-.151	.305 ^{**}	.365 ^{**}	.329 ^{**}	1	.123	.363 ^{**}	.359 ^{**}	.553 ^{**}	.306 ^{**}	.570 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	<.001	.008	<.001	<.001	<.001	.672	.349	.274	.109	.002	.104	<.001	<.001	<.001		.188	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
B16	Pearson Correlation	.133	.321 ^{**}	.185	.339 ^{**}	.355 ^{**}	.024	.299 ^{**}	.073	.107	.248 ^{**}	-.076	.486 ^{**}	.376 ^{**}	.406 ^{**}	.123	1	.211	.581 ^{**}	.268 ^{**}	.269 ^{**}	.543 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.153	<.001	.045	<.001	<.001	.787	.001	.436	.249	.007	.417	<.001	<.001	.188	.022	<.001	.003	.003	.003	.003	<.001
B17	Pearson Correlation	.257 ^{**}	.248 ^{**}	.304 ^{**}	.339 ^{**}	.269 ^{**}	.203 ^{**}	.051	.147	.169	.384 ^{**}	-.080	.235	.264 ^{**}	.331 ^{**}	.363 ^{**}	.211 ^{**}	1	.502 ^{**}	.557 ^{**}	.230 ^{**}	.580 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.005	.007	<.001	<.001	.003	.028	.582	.115	.068	.002	.391	.011	.004	<.001	<.001	.022		<.001	<.001	.012	<.001
B18	Pearson Correlation	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117	.117
	Sig. (2-tailed)	.284 ^{**}	.363 ^{**}	.328 ^{**}	.369 ^{**}	.309 ^{**}	.268 ^{**}	.220 ^{**}	.226 ^{**}	.264 ^{**}	.380 ^{**}	-.074	.528 ^{**}	.445 ^{**}	.411 ^{**}	.359 ^{**}	.581 ^{**}	.502 ^{**}	1	.484 ^{**}	.218 ^{**}	.725 ^{**}
B19	Pearson Correlation	.299 ^{**}	.287 ^{**}	.272 ^{**}	.280 ^{**}	.294 ^{**}	.170	.084	.067	.161	.266 ^{**}	-.097	.295 ^{**}	.318 ^{**}	.507 ^{**}	.553 ^{**}	.268 ^{**}	.557 ^{**}	.484 ^{**}	1	.244 ^{**}	.628 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.003	.002	.001	.068	.388	.475	.082	.004	.297	.001	<.001	<.001	<.001	.003	<.001	<.001		.008	<.001
B20	Pearson Correlation	-.211 ^{**}	-.190 ^{**}	.437 ^{**}	.256 ^{**}	.360 ^{**}	.032	.439 ^{**}	.097	.166	.232 ^{**}	-.115	.308 ^{**}	.373 ^{**}	.365 ^{**}	.306 ^{**}	.269 ^{**}	.230 ^{**}	.218 ^{**}	.244 ^{**}	1	.520 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.023	.048	<.001	.005	<.001	.729	<.001	.296	.074	.012	.215	<.001	<.001	<.001	<.001	.003	.012	.018	.008		<.001
Total	Pearson Correlation	.504 ^{**}	.616 ^{**}	.535 ^{**}	.642 ^{**}	.558 ^{**}	.300 ^{**}	.404 ^{**}	.381 ^{**}	.482 ^{**}	.538 ^{**}	-.073	.679 ^{**}	.607 ^{**}	.633 ^{**}	.570 ^{**}	.543 ^{**}	.580 ^{**}	.725 ^{**}	.628 ^{**}	.520 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

5. Hasil Uji Reliabilitas *Burnout* Menghafal

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.872	19

6. Hasil Uji Validitas *Self-efficacy*

		Correlations										
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	Total
S1	Pearson Correlation	1	.253**	.432**	.483**	.289**	.239**	.039	.076	.177	.114	.551**
	Sig. (2-tailed)		.006	<.001	<.001	.002	.010	.677	.413	.057	.222	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
S2	Pearson Correlation	.253**	1	.347**	.364**	.581**	.439**	.016	.071	.522**	.050	.698**
	Sig. (2-tailed)	.006		<.001	<.001	<.001	<.001	.861	.447	<.001	.591	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
S3	Pearson Correlation	.432**	.347**	1	.455**	.286**	.242**	-.050	.264**	.082	.076	.539**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	.002	.009	.593	.004	.380	.418	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
S4	Pearson Correlation	.483**	.364**	.455**	1	.285**	.293**	.020	.256**	.291**	.089	.613**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		.002	.001	.830	.005	.001	.338	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
S5	Pearson Correlation	.289**	.581**	.286**	.285**	1	.717**	-.054	.243**	.555**	.087	.770**
	Sig. (2-tailed)	.002	<.001	.002	.002		<.001	.566	.008	<.001	.349	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
S6	Pearson Correlation	.239**	.439**	.242**	.293**	.717**	1	-.126	.162	.782**	.093	.751**
	Sig. (2-tailed)	.010	<.001	.009	.001	<.001		.176	.081	<.001	.318	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
S7	Pearson Correlation	.039	.016	-.050	.020	-.054	-.126	1	.438**	-.079	.004	.149
	Sig. (2-tailed)	.677	.861	.593	.830	.566	.176		<.001	.398	.963	.109
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
S8	Pearson Correlation	.076	.071	.264**	.256**	.243**	.162	.438**	1	.110	.192*	.437**
	Sig. (2-tailed)	.413	.447	.004	.005	.008	.081	<.001		.238	.038	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
S9	Pearson Correlation	.177	.522**	.082	.291**	.555**	.782**	-.079	.110	1	.030	.682**
	Sig. (2-tailed)	.057	<.001	.380	.001	<.001	<.001	.398	.238		.745	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
S10	Pearson Correlation	.114	.050	.076	.089	.087	.093	.004	.192*	.030	1	.294**
	Sig. (2-tailed)	.222	.591	.418	.338	.349	.318	.963	.038	.745		.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
Total	Pearson Correlation	.551**	.698**	.539**	.613**	.770**	.751**	.149	.437**	.682**	.294**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.109	<.001	<.001	.001	
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

7. Hasil Uji Reliabilitas *Self-efficacy*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.763	10

8. Hasil Uji Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial

Correlations

		M01	M02	M03	M04	M05	M06	M07	M08	M09	M10	Total
M01	Pearson Correlation	1	.280**	.166	.026	.158	.072	.178	.116	.065	-.032	.404**
	Sig. (2-tailed)		.002	.074	.779	.090	.441	.055	.213	.488	.736	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M02	Pearson Correlation	.280**	1	.161	.053	.234*	.138	.129	.220*	.239**	.200*	.553**
	Sig. (2-tailed)	.002		.083	.568	.011	.137	.166	.017	.009	.030	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M03	Pearson Correlation	.166	.161	1	.131	.211*	.130	-.095	.094	.036	.108	.402**
	Sig. (2-tailed)	.074	.083		.161	.023	.163	.310	.311	.703	.247	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M04	Pearson Correlation	.026	.053	.131	1	.063	-.023	.023	-.046	.165	.306**	.379**
	Sig. (2-tailed)	.779	.568	.161		.498	.808	.804	.622	.075	<.001	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M05	Pearson Correlation	.158	.234*	.211*	.063	1	.092	-.034	.628**	.182*	.209*	.585**
	Sig. (2-tailed)	.090	.011	.023	.498		.326	.715	<.001	.050	.024	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M06	Pearson Correlation	.072	.138	.130	-.023	.092	1	.103	.172	-.092	.060	.321**
	Sig. (2-tailed)	.441	.137	.163	.808	.326		.271	.063	.322	.522	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M07	Pearson Correlation	.178	.129	-.095	.023	-.034	.103	1	.011	.068	.176	.305**
	Sig. (2-tailed)	.055	.166	.310	.804	.715	.271		.907	.468	.058	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M08	Pearson Correlation	.116	.220*	.094	-.046	.628**	.172	.011	1	.232*	.223*	.558**
	Sig. (2-tailed)	.213	.017	.311	.622	<.001	.063	.907		.012	.016	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M09	Pearson Correlation	.065	.239**	.036	.165	.182*	-.092	.068	.232*	1	.485**	.556**
	Sig. (2-tailed)	.488	.009	.703	.075	.050	.322	.468	.012		<.001	<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
M10	Pearson Correlation	-.032	.200*	.108	.306**	.209*	.060	.176	.223*	.485**	1	.618**
	Sig. (2-tailed)	.736	.030	.247	<.001	.024	.522	.058	.016	<.001		<.001
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
Total	Pearson Correlation	.404**	.553**	.402**	.379**	.585**	.321**	.305**	.558**	.556**	.618**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

9. Hasil Uji Reliabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.614	10

10. Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Efficacy	117	19.00	40.00	31.2650	3.90710
Burnout Menghafal	117	21.00	66.00	36.1197	7.84677
Intensitas Media Sosial	117	17.00	33.00	26.5043	3.34155
Valid N (listwise)	117				

11. Hasil Uji Normalitas Residual

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		116	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	6.40333836	
Most Extreme Differences	Absolute	.077	
	Positive	.077	
	Negative	-.045	
Test Statistic		.077	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.089	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.091	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.084
		Upper Bound	.099

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

12. Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	66.485	7.501		8.863	<.001		
	self efficacy	-.972	.162	-.495	-5.991	<.001	.980	1.020
	intensitas medsos	-.005	.181	-.002	-.029	.977	.980	1.020

a. Dependent Variable: burnout menghafal

13. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	6.862	4.687		1.464	.146		
	self efficacy	-.008	.101	-.008	-.083	.934	.980	1.020
	intensitas medsos	-.061	.113	-.051	-.541	.590	.980	1.020

a. Dependent Variable: ABS_RES

14. Hasil Analisis Regresi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	70.402	4.943		14.242	<.001
	Self Efficacy	-1.097	.157	-.546	-6.989	<.001

a. Dependent Variable: Burnout Menghafal

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.546 ^a	.298	.292	6.60250

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2129.131	1	2129.131	48.841	<.001 ^b
	Residual	5013.194	115	43.593		
	Total	7142.325	116			

a. Dependent Variable: Burnout Menghafal

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy

15. Hasil Analisis MRA

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.550 ^a	.303	.284	6.638

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy x medsos, Self Efficacy, Intensitas Media Sosial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	104.369	39.408		2.648	.009
	Intensitas Media Sosial	-1.279	1.474	-.545	-.868	.387
	Self Efficacy	-2.111	1.196	-1.051	-1.765	.080
	Self Efficacy x medsos	.038	.045	.686	.853	.395

a. Dependent Variable: Burnout Menghafal

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2162.505	3	720.835	16.357	<.001 ^b
	Residual	4979.820	113	44.069		
	Total	7142.325	116			

a. Dependent Variable: Burnout Menghafal

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy x medsos, Self Efficacy, Intensitas Media Sosial

16. Data Responden

P/L	Nama Kampus	Semester	Nama Pesantren	Jumlah Hafalan	Media sosial aktif
L	UIN Malang	5-6	Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Qur'an Baitur Ridhwan	10 - 15 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UNISMA	5-6	pptq.darul furqon	16 - 20 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UNISMA	S2	Pondok Kampus Ainul Yaqin	10 - 15 juz	Instagram, Facebook, Tiktok
L	UIN Malang	5-6	Pesantren mahasiswa Qur'an Baiturridwan	Khatam	Instagram
P	UB	S2	jaisyu qurani	16 - 20 juz	Instagram
P	UNISMA	S2	Darul Furqon	Khatam	Instagram
P	UM	S2	Al-Barokah	Khatam	Instagram, Youtube
P	UNISMA	S2	Pptq Darul Furqon	Khatam	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	7-8	RTMI Sunan Kalijaga Malang	10 - 15 juz	Instagram
P	UIN Malang	7-8	RBT Al Khansa	Khatam	Instagram
L	UIN Malang	7-8	Bani yusuf	10 - 15 juz	Instagram
P	UIN Malang	7-8	Rt Al Maftuhiyah	Khatam	Instagram, Tiktok
P	UNISMA	3-4	PKAY	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	S2	PPTQ Oemah Qur'an Malang	16 - 20 juz	Instagram, Facebook
P	UIN Malang	1-2	mahad UIN Malang	Khatam	Instagram
P	UM	5-6	ALKHANSA	1 - 9 juz	Instagram
P	UIN Malang	3-4	RBT AL KHANSA	1 - 9 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok

P	UIN Malang	5-6	RBT Al Khansa	10 - 15 juz	Instagram, Tiktok
P	UIN Malang	3-4	RBT alkhansa	1 - 9 juz	Instagram
P	UIN Malang	5-6	RBT Al-Khansa	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UB	S2	PPTQ	Khatam	Instagram
P	UIN Malang	3-4	RBT Al-Khansa	1 - 9 juz	Instagram, Tiktok
P	UM	7-8	Al Khonsa'	1 - 9 juz	Instagram
P	AL-HIKAM Malang	3-4	pesma alhikam malang	1 - 9 juz	Instagram, Tiktok
P	UIN Malang	7-8	RT Al Maftuhiyyah	26 - 30 juz	Instagram
L	UIN Malang	S2	Asrama Tahfidz Al-huda	1 - 9 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
L	UIN Malang	S2	Asrama Tahfiz Al-Huda	Khatam	Instagram, Facebook, Youtube
P	UIN Malang	1-2	Pptq Nurul furqon	1 - 9 juz	Instagram
P	UIN Malang	S2	Pondok Pesantren Nurul Furqon	Khatam	Instagram
P	UNISMA	S2	Pptq darul furqon malang	Khatam	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UNISMA	5-6	pptq darul furqon	16 - 20 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UNISMA	7-8	Darul furqon	Khatam	Instagram
P	UNISMA	5-6	PPTQ Darul Furqon	1 - 9 juz	Instagram, Facebook, Tiktok
P	UM	5-6	PPTQ NURUL FURQON	Khatam	Instagram, Tiktok
L	UIN Malang	S2	PP RIBATHUL QUR'AN WAL QIRA'AT	Khatam	Tiktok
P	UIN Malang	5-6	PPTQM Al-adzkiya' Nurus Shofa	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UM	5-6	Al-Adzkiya' Nurus Shofa	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	S2	Ribathul Qur'an Wal Qiraat	Khatam	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
L	UM	1-2	Pesantren Ilmu Alquran	Khatam	Instagram
L	UM	3-4	Pesantren Ilmu Alqur'an	Khatam	Instagram, Facebook, Youtube
P	UIN Malang	7-8	PPTQ Ulin Nuha	10 - 15 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	S2	PP Khaira Ummah	10 - 15 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok

L	AL-HIKAM Malang	3-4	Pesantren Ilmu Al-Qur'an Singosari	Khatam	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	3-4	Ponpes Putri Daruzzahra Arrifa'i	1 - 9 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UB	7-8	Ribathul Qur'an wal qira'at	26 - 30 juz	Instagram, Facebook, Tiktok
P	UIN Malang	3-4	PPTQ Nurul Huda	21 - 25 juz	Instagram, Tiktok
P	UM	5-6	PPTQ Nurul Huda	Khatam	Instagram
P	UIN Malang	3-4	PP Imam Ad-Damanhuri	1 - 9 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	3-4	Imam ad Damanhuri	1 - 9 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	S2	PPTQ Nurul Huda	Khatam	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UM	3-4	Al-Ishlahiyah	16 - 20 juz	Instagram, Tiktok
P	UM	3-4	Pondok pesantren salafiyah putri al islahiyah	16 - 20 juz	Instagram, Tiktok
L	UIN Malang	7-8	Pesantren Tahfidz Bani Yusuf	10 - 15 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	polkesma	5-6	pondok tahfidz karangbesuki	10 - 15 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
L	UIN Malang	7-8	Pesantren Tahfidz Bani Yusuf	Khatam	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	Binus Univeersity	S2	Ribath	Khatam	Instagram
P	UIN Malang	5-6	Tanwirul Hija	1 - 9 juz	Instagram, Tiktok
P	UIN Malang	3-4	PP.TANWIRUL HIJA	1 - 9 juz	Instagram
P	UIN Malang	3-4	PP. Daruzzahra Ar Rifa'i	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UINMA	3-4	PP DARUZZAHRA AR-RIFA'I 1	Khatam	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	S2	PP Al-Hikmah Al-Fathimiyah Merjosari Malang	Khatam	Instagram
P	UIN Malang	7-8	PP. Al-Hikmah Al-Fatimiyyah	1 - 9 juz	Instagram, Youtube
P	UM	1-2	Pp. Al hikmah al fathimiyyah	Khatam	Instagram
P	UIN Malang	3-4	PP Al Hikmah Al Fathimiyyah	1 - 9 juz	Instagram, Tiktok
P	UNISMA	7-8	Ponpes al barokah	1 - 9 juz	Instagram, Tiktok
P	UIN Malang	5-6	PP AL BAROKAH	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok

P	UIN Malang	3-4	hma	1 - 9 juz	Instagram, Tiktok
P	UIN Malang	7-8	PPM Hidayatul Mubtadiaat An-Naasyiaat	10 - 15 juz	Instagram
P	UMM	5-6	Al Barokah	16 - 20 juz	Instagram, Tiktok
P	UIN Malang	3-4	Pp.Al hikmah Al Fathimiyyah	1 - 9 juz	Instagram
P	UIN Malang	7-8	PPM Hidayatul Mubtadi-aat An-Naasyiaat	1 - 9 juz	Instagram
P	UIN Malang	3-4	PP. Al Hikmah Al Fathimiyyah	1 - 9 juz	Instagram
P	UM	7-8	Sabilurrosyad Betek	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
L	UB	3-4	Daqsa	10 - 15 juz	Instagram, Tiktok
L	UIN Malang	5-6	Daqsa	16 - 20 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
L	UIN Malang	3-4	Pp Bani Yusuf	Khatam	Instagram
P	UM	S2	PPTQ Putri Al-Falah	10 - 15 juz	Instagram, Tiktok
P	UM	1-2	Pondok pesantren sabilurrosyad III mbetek	21 - 25 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
L	UB	3-4	Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Hikam	Khatam	Instagram
L	UIN Malang	3-4	pondok baitul yusuf	1 - 9 juz	Instagram
P	AL-HIKAM MALANG	3-4	Pesantren Mahasiswa Al-Hikam	Khatam	Youtube
P	AL-HIKAM	3-4	PESMA ALHIKAM	1 - 9 juz	Instagram, Youtube
P	AL-HIKAM MALANG	5-6	AL-HIKAM MALANG	16 - 20 juz	Instagram, Tiktok
P	UIN Malang	3-4	Darun nun	26 - 30 juz	Instagram
P	AL-HIKAM	3-4	AL HIKAM MALANG	1 - 9 juz	Instagram, Tiktok
P	UIN Malang	5-6	Darun Nun	1 - 9 juz	Instagram
P	UMM	5-6	Rumah Tahfidh Qanita	Khatam	Instagram
P	UIN Malang	7-8	Rumah Tahfidz Qonita	1 - 9 juz	Instagram
P	UIN Malang	S2	PPTQ Oemah Qur'an Malang	16 - 20 juz	Instagram, Facebook, Tiktok

P	UIN Malang	7-8	Rumah tahfidz gonita	1 - 9 juz	Tiktok
P	UIN Malang	3-4	PP DARUN NUN	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	5-6	PPTQ OEMAH QUR'AN ABU HANIFAH MALANG	1 - 9 juz	Instagram, Youtube
P	UIN Malang	3-4	Darun Nun	1 - 9 juz	Instagram
P	UNISMA	5-6	PKAY	1 - 9 juz	Instagram, Facebook, Tiktok
L	UIN Malang	5-6	Darul Qur'an Wa Tahfidz Malang	Khatam	Instagram, Tiktok
L	UIN Malang	S2	PONDOK PESANTREN DARUN NUN	1 - 9 juz	Instagram
L	UIN Malang	5-6	Pondok pesantren masjid Agung jami' kota Malang	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	3-4	daruzzahra 1	1 - 9 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	3-4	Pptq Nurul Huda Joyo Suko metro	Khatam	Instagram
P	AL-HIKAM	1-2	NURUL HUDA PAJARAN PONCOKUSUMO	Khatam	Instagram
L	UIN Malang	7-8	BANI YUSUF	Khatam	Facebook
P	UIN Malang	1-2	PP. MAMBAUL ULUM BATA-BATA PAMEKASAN	1 - 9 juz	Instagram
L	UIN Malang	1-2	PIQ	Khatam	Instagram, Tiktok
P	AL-HIKAM	1-2	Ponpes Annuriyah Malang	Khatam	Instagram
P	UIN Malang	3-4	Pptq baitul furqon putri Lmj	10 - 15 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
P	AL-HIKAM	1-2	Al Furqon	26 - 30 juz	Instagram
P	AL-HIKAM	3-4	Pesantren Mahasiswa Al Hikam	Khatam	Youtube
L	UNISMA	3-4	Ainul yaqin UNISMA	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	3-4	ALKHANSA	1 - 9 juz	Instagram, Tiktok
P	UIN Maliki	3-4	Pptq Nurul Furqon 2	Khatam	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok

P	UIN Malang	3-4	PP. Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang	1 - 9 juz	Instagram, Youtube, Tiktok
P	UIN Malang	7-8	Pptq nurul Huda	Khatam	Instagram
P	UIN Malang	7-8	Daruzzahra Arrifa'i	21 - 25 juz	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
L	UIN Malang	3-4	Pp Bani Yusuf	Khatam	Instagram
P	UIN Malang	3-4	Ribathul Qur'an	1 - 9 juz	Instagram
L	UM	3-4	Pesantren Ilmu Alqur'an	Khatam	Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok
L	UB	3-4	PPHQ	1 - 9 juz	Instagram

