

HABITUASI MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM SEMESTER VII PERGURUAN TINGGI BERBASIS PESANTREN DALAM MENGHADAPI TUGAS AKHIR

Muhammad Irfan Ardiansyah¹, Nainul Muna², Irmawan Jauhari³

Universitas Islam Tribakti ^{1,2,3}

Email: muhammadirfanardiansyah04@gmail.com¹, namuna72@gmail.com²,
irmawanj@gmail.com³

ABSTRACT

This study aims to describe the habituation of seventh-semester students at Islamic boarding schools (pesantren) in facing the demands of their final assignments. The background of this study is the habituation of seventh-semester Islamic Psychology students at two different educational institutions who must carry out their assignments according to applicable regulations and their respective curricula. This research method used a qualitative descriptive approach, with Islamic Psychology students participating in Aswaja (Aswaja) courses as subjects. Data were obtained through observations of learning activities and interviews. Results of this study: Through the habituation process, students are expected to develop a disciplined, orderly, and religious lifestyle. Habituation to academic routines and Islamic boarding school activities not only serves as a form of adaptation to the environment but also as a means of developing religious, resilient, and professional character. Thus, habituation plays a crucial role in helping students manage their time, maintain a balance between academic and spiritual demands, and increase learning effectiveness in facing the challenges of the final year of study.

Keywords : Habituation, Islamic Boarding School-Based Higher Education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan habituasi mahasiswa semester VII Perguruan Tinggi berbasis Pesantren dalam menghadapi padatnya tugas akhir. Latar belakang penelitian ini habituasi mahasiswa Psikologi Islam Semester VII yang berada pada dua lembaga pendidikan yang berbeda serta harus menjalankan tugas sesuai aturan yang berlaku dan kurikulum masing-masing. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan subjek mahasiswa Psikologi Islam yang mengikuti pelajaran Aswaja. Data diperoleh melalui observasi kegiatan pembelajaran, wawancara. Hasil dari penelitian ini Melalui proses habituasi, mahasiswa diharapkan mampu membentuk pola hidup yang disiplin, teratur, dan bernilai religius. Pembiasaan terhadap rutinitas akademik dan kegiatan pesantren bukan hanya berfungsi sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter yang religius, tangguh, dan profesional. Dengan demikian, habituasi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola waktu, menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan spiritual, serta meningkatkan efektivitas belajar dalam menghadapi tantangan akhir

perkuliahan.

Kata Kunci : *Habitulasi, Perguruan Tinggi Berbasis Pesantren*

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan tahapan pendidikan formal dimana manusia diharapkan mampu menciptakan sesuatu. Mahasiswa yang tergabung dalam institusi pendidikan tinggi dapat mandiri dan melaksanakan tanggung jawab akademiknya. Tugas-tugas akademik tersebut antara lain, menyelesaikan tugas kuliah, tugas dilapangan, melaksanakan KKN, magang, menulis karya tulis ilmiah, dan juga membuat skripsi. Mahasiswa memang dituntut untuk aktif menyelesaikan studi dengan baik dan bekerja keras agar bisa lulus tepat waktu. Setelah semester demi semester sudah dilalui, mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir dengan baik yaitu skripsi agar bisa lulus dan memperoleh gelar sarjana¹.

Pembiasaan (atau habituasi) adalah tindakan membiasakan atau terbiasa dalam suatu hal. Pembiasaan merupakan salah satu olah pembelajaran tak berkait yang tergolong oleh pembelajaran dasar, yakni pada saat rangsang diberikan terus-menerus maka tanggapan yang dihasilkan akan mengalami penurunan. Sehingga rangsang tidak akan terkait dengan tanggapan².

Teori habituasi pertama kali diperkenalkan oleh Sikolov pada tahun 1963. Menurutny, pembiasaan tergantung pada ketidaksesuaian sinyal sensorik yang diterima dibandingkan dengan model saraf yang tersimpan dalam memori. Jika stimulus yang diterima sesuai dengan memori yang tersimpan, maka respons terhadap stimulus tersebut akan terhambat. Namun, jika terdapat ketidaksesuaian antara stimulus yang diterima, maka kepekaan terhadap stimulus akan meningkat dan respons akan dihasilkan³.

Berbagai penelitian sebelumnya yang membahas tentang habituasi penelitian

¹ Umroh, Niajeng Ma'rifatul, and M. Rizqon Al Musafiri. "Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi." *Jurnal At-Taujih* 2.2 (2022): 70-84.

²[https://id.wikipedia.org/wiki/Pembiasaan#:~:text=Pembiasaan%20\(atau%20habituasi\)%20adalah%20tindakan,ditampilkan%20dan%20rangsang%20akan%20diabaikan](https://id.wikipedia.org/wiki/Pembiasaan#:~:text=Pembiasaan%20(atau%20habituasi)%20adalah%20tindakan,ditampilkan%20dan%20rangsang%20akan%20diabaikan). Di akses pada tanggal 15 November 2025

³ Arie Buskirk, *Habituation Theories, Characteristics And Biological Mechanisms* (New York Nova Science Publishers, 2013), 94

Lutfi Alfarizi menunjukkan bahwa habituasi kegiatan sehari-hari di pondok pesantren al-Itqon 2 Curah Malang Jember diisi dengan kegiatan yang berhubungan dengan Al-Quran secara bersamasama dan teratur atau terus menerus. Melalui penerapan pendekatan habituasi ini, banyak santri yang mampu menyelesaikan hafalan dalam waktu yang relatif singkat⁴. Selain itu, penelitian Amalia Nurbaiti menunjukkan bahwa salah satu upaya dalam peningkatan kompetensi guna menyediakan mutu pembelajaran dengan melakukan pendekatan habituasi⁵.

Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa metode habituasi memiliki peranan yang penting dalam membantu proses pembelajaran. Namun penelitian sebelumnya masih berfokus pada pondok pesantren serta meningkatkan mutu pembelajaran. Fenomena ini menjadi menarik untuk dibahas lebih luas, khususnya habituasi mahasiswa semester VII perguruan tinggi berbasis pesantren.

Fenomena ini menarik untuk dikaji lebih mendalam, khususnya dalam konteks Habituasi Mahasiswa Psikologi Islam (UIT) Semester VII perguruan Tinggi berbasis Pesantren merupakan Perguruan Tinggi Berbasis Pesantren yang menekankan manusia yang unggul dalam bidang kajian keislaman, keindonesiaan, kepesantrenan, dan ilmu pengetahuan dalam perspektif Islam Ahlus Sunnah wal Jama'ah⁶. Mahasiswa semester VII (UIT), selain ada tuntutan dari kampus untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah berupa skripsi, mereka harus bisa menjalani kegiatan yang ada di pondok pesantren karena para mahasiswa rata rata berdomisili dipondok maka Perlu adanya pembiasaan dengan banyaknya tanggung jawab yang harus diselesaikan.

Dengan demikian proses habituasi pada mahasiswa semester VII diharapkan mampu menghadapi tantangan akhir perkuliahan seperti laporan PPL, Proposal Skripsi, juga Skripsi dan bisa mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan diniyah

⁴ Lutfi Alfarizi, " PENERAPAN PENDEKATAN HABITUASI DALAM MENJAGA HAFALAN AL-QUR'AN PADA SANTRI PONDOK PESANTREN TAHFIDZUL QUR'AN AL-ITQON 2 CURAH MALANG RAMBIPUJI JEMBER". Hal 7 2024

⁵ Gustini, Ika. "Peningkatan Kompetensi Guru Dalam Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran melalui Pembinaan Guru dengan Pendekatan Habituasi di TK Negeri Pembina II Kraksaan Kabupaten Probolinggo." *Jurnal Pembelajaran dan Riset Pendidikan* 2.2 (2022): 9-14.

⁶ <https://uit-lirboyu.ac.id/visi-misi/#:~:text=Rumusan%20visi%20UIT%20Lirboyu%20adalah,Sunnah%20wal%20Jama'ah%E2%80%9D.&text=Misi%20menjelaskan%20alasan%20eksistensi%20UIT%20Lirboyu%20di%20tengah%2Dten%20masyarakat> di akses pada tanggal 15 November 2025

yang ada dipondok pesantren. pola hidup teratur dan disiplin mampu meningkatkan efektivitas belajar, tanggung jawab spiritual, serta keterampilan sosial mahasiswa. Dengan demikian, habituasi terhadap kegiatan padat bukan sekadar bentuk adaptasi, tetapi juga bagian dari pembentukan karakter religius dan profesional mahasiswa di lingkungan pesantren.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, karena bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam proses habituasi mahasiswa semester VII perguruan tinggi berbasis pondok pesantren dalam menghadapi tugas akhir. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat memahami fenomena proses habituasi secara kontekstual dan natural, sesuai dengan pengalaman mahasiswa selama proses perkuliahan.

1. Subjek dan lokasi

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang menjalani tugas akhir perkuliahan. Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu kelas reguler di lingkungan Fakultas Psikologi Islam yang sedang menjalani tugas akhir perkuliahan⁷

2. Teknik Pengumpulan Data

Data diperoleh melalui beberapa teknik, yaitu: Observasi, digunakan untuk mengamati proses pelaksanaan pembelajaran di akhir perkuliahan semester VII.

Wawancara dilakukan kepada dosen pengampu dan beberapa mahasiswa untuk memperoleh informasi mendalam tentang proses pembelajaran akhir semester dan persepsi mereka. Dokumentasi, meliputi silabus, RPS, dan hasil karya business plan mahasiswa yang menjadi sumber data pendukung⁸.

3. Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi, data yang

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Interaktif, Dan Konstruktif* (Alfabeta, 2019).

⁸ *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Interaktif, Dan Konstruktif*, 61.

terkumpul diseleksi dan dikategorikan sesuai fokus penelitian, yaitu strategi pembelajaran, kemandirian, dan etos kerja Islami. Tahap penyajian data dilakukan dalam bentuk deskripsi naratif untuk mempermudah penafsiran, sedangkan tahap penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif berdasarkan pola dan temuan lapangan.

4. Keabsahan data

Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, yaitu membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi agar diperoleh temuan yang valid dan reliabel.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Penerapan Habitiasi Mahasiswa (UIT) Semester VII di Perguruan Tinggi Berbasis Pesantren

Habitiasi adalah proses pembiasaan yaitu membentuk perilaku positif melalui pengulangan secara terus-menerus hingga menjadi kebiasaan yang melekat dalam diri seseorang. Dalam konteks pendidikan, habitiasi membantu mahasiswa menginternalisasi nilai, sikap, dan perilaku yang sesuai dengan karakter lembaga. Perguruan tinggi berbasis pondok pesantren menggabungkan pendidikan akademik dan pembinaan karakter keislaman. Maka, habitiasi tidak hanya berfokus pada aspek intelektual, tetapi juga spiritual, sosial, dan moral.

Bagi Mahasiswa Psikologi Islam Semester VII yang sedang menjalani akhir kuliah tentunya banyak tugas akhir perkuliahan yang harus diselesaikan mulai dari laporan PPL, pengajuan judul skripsi, dan bimbingan judul skripsi yang pastinya memerlukan waktu dan tenaga serta pikiran yang ekstra. Apa lagi rata-rata mereka berdomisili di pondok pesantren yang menjadi tantangan mahasiswa yakni harus mampu dalam membagi waktu juga pikiran dengan baik, supaya kegiatan antara kampus dan pendidikan bisa berjalan dengan baik.

Proses habitiasi ini sejalan dengan pandangan Sahfira Nurdini Salsabil bahwa Menjelaskan bagaimana kebiasaan pembiasaan berperan dalam karakter dan ketabahan⁹. Dari paparan di atas menunjukkan proses habituas mahasiswa tingkat

⁹ Shafira Nurdini Salsabila, Iman Subasman, Agus Zamzam Nur, Aik Iksan Anshori

akhir di perguruan tinggi tidak hanya soal beban tetapi ada hikmah jika bisa mengambil pelajaran yang positif.

2. kedisiplinan sebagai langkah menghadapi padatnya kegiatan

Dalam ranah pendidikan, kedisiplinan memiliki peran yang sangat penting dalam upaya meningkatkan mutu proses pembelajaran. Peserta didik yang memiliki pola pikir teratur dan konsisten umumnya lebih mampu berkonsentrasi serta menunjukkan produktivitas yang tinggi dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik¹⁰.

Mahasiswa semester VII Psikologi Islam yang sedang sibuk untuk menyelesaikan tugas akhir di butuhkan kedisiplinan yang tinggi , selain menjadi mahasiswa juga menjadi santri, yang mana dua lembaga pendidikan mempunyai aturan serta kurikulum yang harus di patuhi. Sejalan dengan pandangan Antonius A. Saetban bahwa kedisiplinan merupakan kunci kesuksesan untuk masa depan yang indah ¹¹. Menurut Atkinson, Manajemen waktu adalah suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan berbagai bentuk upaya dan tindakan individu yang dilakukan dengan terencana agar seseorang mampu memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Sedangkan Davidson berpendapat bahwa Manajemen waktu adalah sebuah cara untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin dimana seseorang bisa menyelesaikan pekerjaan dengan cepat dan cerdas¹².

Dari paparan di atas perlunya kedisiplinan dan manajemen waktu bagi mahasiswa Psikologi Islam semester VII, disamping tugas akhir proposal skripsi dan skripsi di tuntutan juga bahkan wajib melaksanakan diniyah yang telah ditetapkan oleh kurikulum pondok masing-masing.

3. Pentingnya sepiritual dalam menghadapi padatnya tugas mahasiswa semester VII

Aspek spiritual memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu

"Nilai-Nilai Ketabahan (Studi Grit) Deskripsi Family Support Scale dan Habituasi di Pondok Pesantren" jurnal fakultas ilmu keislaman, vol.3 No. 2 2022

¹⁰ Manik, Winda, et al. "Peran penting sikap disiplin pada anak." *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 2.2 (2024): 157-166.

¹¹ Saetban, Antonius A. "Kesadaran Mahasiswa Terhadap Nilai Disiplin Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8.8 (2022): 97-108.

¹² Sintesa, Nika. "Analisis pengaruh time management terhadap kedisiplinan dan akademik mahasiswa." *Trending: Jurnal Manajemen dan Ekonomi* 1.1 (2023): 36-46.

Mahasiswa Psikologi Islam Semester VII menghadapi padatnya kegiatan akademik maupun non-akademik. Pada tahap akhir perkuliahan, mahasiswa umumnya dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti penyusunan tugas akhir, kegiatan organisasi, praktik lapangan, serta tanggung jawab sosial di lingkungan kampus dan pesantren. Kondisi tersebut sering menimbulkan tekanan fisik maupun mental yang dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar dan keseimbangan emosional.

Menurut Glasberg, spiritualitas dianggap sebagai strategi koping yang efektif untuk mencegah dan mengatasi burnout¹³. Spiritualitas dapat diartikan sebagai upaya mencari makna hidup serta menjalin hubungan dengan sesuatu yang lebih tinggi dari diri sendiri. Kedekatan seseorang dengan Tuhan juga merupakan bagian dari konsep spiritualitas.

Memahami dan menumbuhkan spiritualitas dapat menjadi strategi penting untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk memperoleh prestasi akademik yang optimal, tetapi juga untuk membangun fondasi yang kuat bagi kesejahteraan emosional dan mental yang berkelanjutan¹⁴.

Sebagian mahasiswa Psikologi Islam semester VII menjadikan kekuatan sepiritual sebagai pondasi utama dalam penguatan diri. Dalam konteks ini sepiritual meliputi doa, zikir, puasa, solat serta amalan-amalan lainnya yang bisa meningkatkan kesejahteraan siswa dan mental.

D. KESIMPULAN

Mahasiswa sebagai bagian dari jenjang pendidikan tinggi dituntut untuk mandiri dan bertanggung jawab dalam melaksanakan berbagai kegiatan akademik, termasuk penyelesaian tugas akhir berupa skripsi. Namun, dalam pelaksanaannya, tidak sedikit mahasiswa menghadapi berbagai kendala, terutama dalam hal pembagian waktu, tekanan akademik, serta tuntutan dari berbagai aktivitas non-akademik.

¹³ Syarifah, Dina Hidayat, et al. "PERAN SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN UNTUK MENGATASI TEKANAN AKADEMIK BAGI MAHASISWA." *Istifkar* 4.2 (2024): 158-173.

¹⁴ Esa Nur Wahyuni and Khairul Bariyyah, "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46, <https://doi.org/10.29210/120192334>

Kondisi ini menjadi lebih kompleks bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi berbasis pondok pesantren, karena mereka harus mampu menyeimbangkan dua sistem pendidikan yang berbeda, yaitu sistem akademik modern dan tradisi pesantren. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan dinamika tersebut agar dapat menjalankan tanggung jawab akademik dan kegiatan duniyah secara seimbang.

Melalui proses habituasi, mahasiswa diharapkan mampu membentuk pola hidup yang disiplin, teratur, dan bernilai religius. Pembiasaan terhadap rutinitas akademik dan kegiatan pesantren bukan hanya berfungsi sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter yang religius, tangguh, dan profesional. Dengan demikian, habituasi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola waktu, menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan spiritual, serta meningkatkan efektivitas belajar dalam menghadapi tantangan akhir perkuliahan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Umroh, Niajeng Ma'rifatul, and M. Rizqon Al Musafiri. "Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi." *Jurnal At-Taujih* 2.2 (2022)
- Pareallo, Putri Divani, Sri Hayati, and Sitti Syawaliyah Gismin. "Hubungan Self Regulated Learning dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter* 4.2 (2024)
- Kobandaha, Firmansah. "Pendidikan Karakter Melalui Pendekatan Habituasi." *Irfani* 13.1 (2017)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Interaktif, Dan Konstruktif* (Alfabeta, 2019).
- Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Interaktif, Dan Konstruktif*, 61.
- Shafira Nurdini Salsabila, Iman Subasman, Agus Zamzam Nur, Aik Iksan Anshori "Nilai Nilai Ketabahan (Studi Grit) Deskripsi Family Support Scale dan

Habitulasi di Pondok Pesantren” jurnal fakultas ilmu keislaman, vol.3 No. 2 2022

Manik, Winda, et al. "Peran penting sikap disiplin pada anak." WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora 2.2 (2024).

Saetban, Antonius A. "Kesadaran Mahasiswa Terhadap Nilai Disiplin Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan." Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan 8.8 (2022)

Sintesa, Nika. "Analisis pengaruh time management terhadap kedisiplinan dan akademik mahasiswa." Trending: Jurnal Manajemen dan Ekonomi 1.1 (2023)

Syarifah, Dina Hidayat, et al. "PERAN SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN UNTUK MENGATASI TEKANAN AKADEMIK BAGI MAHASISWA." Istifkar 4.2 (2024): 158-173.

Esa Nur Wahyuni and Khairul Bariyyah, “Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa” Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia 5, no. 1 (2019)