

**PENGARUH KEBIASAAN BELAJAR *CRAMMING* TERHADAP HASIL  
BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS  
ISLAM INDONESIA ANGKATAN 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam  
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia untuk memenuhi salah  
satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan



Oleh :

Febriansyah

21422139

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**JURUSAN STUDI ISLAM**

**FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA**

**2026**

**PENGARUH KEBIASAAN BELAJAR *CRAMMING* TERHADAP HASIL  
BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA  
ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA ANGKATAN 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam  
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia untuk memenuhi salah  
satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan



Acc  
24  
1/2026  
Ltk disidang  
kam pd Munas  
di Prodi PAI  
JIFIAI 411  
Anggoro

Oleh :

Febriansyah

21422139

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**JURUSAN STUDI ISLAM**

**FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA**

**2026**

**PENGARUH KEBIASAAN BELAJAR *CRAMMING* TERHADAP HASIL  
BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS  
ISLAM INDONESIA ANGKATAN 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Studi Islam  
Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia untuk memenuhi salah  
satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan



Oleh :

Febriansyah

21422139

Dosen Pembimbing :

Drs. Nanang Nuryanta M.Pd.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**JURUSAN STUDI ISLAM**

**FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA**

**2026**

## LEMBAR PENGESAHAN



FAKULTAS  
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H. Wahid Hasyim  
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia  
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584  
T. (0274) 898444 ext. 4511  
F. (0274) 898463  
E. fia@uii.ac.id  
W. fia.uii.ac.id

### PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 10 Februari 2026  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Kebiasaan Belajar Cramming terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Angkatan 2021  
Nama : FEBRIANSYAH  
Nomor Mahasiswa : 21422139

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

#### TIM PENGUJI

**Ketua/Pembimbing**  
Drs. Nanang Nuryanta, M.Pd

**Penguji 1**  
Dr. Syaifulloh Yusuf, S.Pd.I., M.Pd.I

**Penguji 2**  
Siti Latifah Mubasiroh, S.Pd, M.Pd.

*Nanang Nuryanta*  
.....  
*Syaifulloh Yusuf*  
.....  
*Siti Latifah Mubasiroh*  
.....



## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FEBRIANSYAH

NIM : 21422139

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Fakultas Ilmu Agama Islam

Judul Penelitian : Pengaruh Kebiasaan Belajar *Cramming* terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Indonesia Angkatan 2021

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak ada hasil karya orang lain kecuali yang diacu dalam penelitian dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata di kemudian hari penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka peneliti ini bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.

Dengan demikian pernyataan ini peneliti buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Yogyakarta, 25 Januari 2026

Yang Menyatakan



Febriansyah

## REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan dibawah ini Dosen Pembimbing Skripsi menyatakan bahwa mahasiswa:

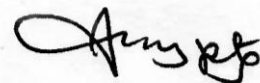
Nama : FEBRIANSYAH

Nomor : 21422139

Judul Skripsi : Pengaruh Kebiasaan Belajar *Cramming* terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Indonesia Angkatan 2021

Berdasarkan surat rekomendasi pembimbing tersebut menyatakan bahwa proses dan hasil bimbingan selama ini serta dilakukan segala perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti sidang munaqosah skripsi pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 24 Januari 2026



Drs. Nanang Nuryanta, M.Pd.

## NOTA DINAS

Yogyakarta  $\frac{24 \text{ Januari } 2026 \text{ M}}{2 \text{ Sya'ban } 1447 \text{ H}}$

**Hal** : **Skripsi**  
**Kepada** : **Yth. Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam**  
Universitas Islam Indonesia  
di Yogyakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

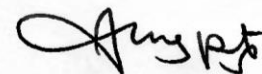
Berdasarkan penunjukkan Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan surat nomor: **831/Dek/60/DAATI/FIAI/IX/2025** tanggal: 11 Sempember 2025 M, 19 Rabi'ul-Awal 1447 H. Atas tugas kami sebagai pembimbing skripsi saudara:

Nama : FEBRIANSYAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 21422139  
Mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia  
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Judul Skripsi : Pengaruh Kebiasaan Belajar *Cramming* terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Indonesia Angkatan 2021

Setelah kami teliti dan diadakan perbaikan seperlunya, akhirnya kami anggap skripsinya memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang munaqasah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. Demikian, semoga dalam waktu dekat dapat dimunaqasahkan.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Dosen pembimbing



Drs. Nanang Nuryanta, M.Pd.

## MOTTO

أَلَا لَا تَنَالُ الْعِلْمَ إِلَّا بِسِتَّةٍ      #      سَأُنَبِّئُكَ عَنْ مَجْمُوعِهَا بِبَيَانٍ  
ذُكَاةٍ وَ جِرْصٍ وَ اصْطِبَارٍ وَ بُلْغَةٍ      #      وَ إِرْشَادٍ أَسْتَاذٍ وَ طُولِ زَمَانٍ

*“Engkau tidak akan mendapatkan ilmu kecuali dengan memenuhi enam syarat, Saya akan beritahukan keseluruhannya secara rinci, Yaitu: Kecerdasan, kemauan, sabar, biaya, bimbingan guru dan waktu yang lama”.*  
(Nasihat Ali bin Abi Thalib. Dalam *Ta’lim Al-Muta’allim*, Syekh Az-Zarnuji Menulis Sya’irnya)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Al-Zarnuji, *Ta’lim Al-Muta’allim Thoriq Al Ta’allum*, (Etika Belajar Bagi Penuntut Ilmu), alih bahasa A. Ma’ruf Asrori, (Surabaya: Al-Miftah, 2012), hal. 35.

## ABSTRAK

### PENGARUH KEBIASAAN BELAJAR *CRAMMING* TERHADAP HASIL BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA ANGKATAN 2021

Oleh:

Febriansyah

Kebiasaan belajar merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam pencapaian hasil belajar mahasiswa di perguruan tinggi. Namun realitanya, masih ditemukan mahasiswa yang menerapkan kebiasaan belajar tidak teratur, khususnya dengan melakukan *cramming* (sistem kebut semalam), yaitu belajar secara intensif dalam waktu singkat menjelang ujian. Tingginya praktik *cramming* dikhawatirkan berdampak pada kualitas hasil belajar mahasiswa yang tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup aspek afektif dan psikomotor. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia angkatan 2021.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan spesifik penelitian inferensial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Dalam penelitian ini mempunyai dua variabel, yakni kebiasaan belajar *cramming* sebagai variabel independen dan hasil belajar mahasiswa sebagai variabel dependen. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia angkatan 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 65 responden dari 100% populasi langsung. Instrumen penelitian ini memanfaatkan angket skala Likert versi frekuensi verbal yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics* versi 29 *for Windows*.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Kebiasaan belajar *cramming* terbukti ada pengaruh negatif dan signifikan terhadap hasil belajar mahasiswa Prodi PAI UII angkatan 2021, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi  $0,032 < 0,05$  serta nilai  $t$  hitung  $2,191 > t$  tabel  $1,988$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dilakukan kebiasaan *cramming*, semakin menurunkan capaian hasil belajar mahasiswa. Besaran pengaruh kebiasaan *cramming* terhadap hasil belajar sebesar 7,1%, sementara 92,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian, baik faktor internal maupun eksternal, seperti motivasi, gaya belajar, kondisi fisik dan psikis, lingkungan belajar, dukungan sosial, metode pembelajaran, efikasi diri, serta faktor-faktor lainnya.

**Kata Kunci:** Kebiasaan Belajar, *Cramming*, Hasil Belajar, Mahasiswa.

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF CRAMMING STUDY HABITS ON THE LEARNING OUTCOMES OF STUDENTS IN THE ISLAMIC EDUCATION STUDY PROGRAM AT UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA, CLASS OF 2021***

By:

**Febriansyah**

*Study habits are an important factor that influence students' learning outcomes at university. However, in reality, many students still have irregular study habits, especially by doing cramming or "overnight studying," which means studying intensively in a short time before exams. The high use of cramming may affect the quality of students' learning outcomes, not only in cognitive aspects, but also in affective and psychomotor aspects. Therefore, this study aims to find out the effect of cramming study habits on the learning outcomes of students in the Islamic Religious Education Study Program at Universitas Islam Indonesia, class of 2021.*

*This study uses a quantitative approach with inferential research. The sampling technique used is convenience sampling. There are two variables in this study: cramming study habits as the independent variable and students' learning outcomes as the dependent variable. The research subjects are active students of the Islamic Religious Education Study Program at Universitas Islam Indonesia, class of 2021, with a total of 65 respondents. The research instrument is a Likert-scale questionnaire using a verbal frequency scale that has been tested for validity and reliability. Data analysis is conducted using simple linear regression with the help of IBM SPSS Statistics version 29 for Windows.*

*The results show that cramming study habits have a negative and significant effect on students' learning outcomes. This is shown by a significance value of  $0.032 < 0.05$  and a t-value of  $2.191 > 1.988$ . These findings indicate that the more often students do cramming, the lower their learning outcomes. The effect of cramming study habits on learning outcomes is 7.1%, while the remaining 92.9% is influenced by other factors, such as motivation, learning style, physical and psychological condition, learning environment, social support, teaching methods, self-efficacy, and other factors.*

**Keywords:** *Study habits, Cramming, learning outcomes, Students.*

## KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ، لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا  
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِهِ  
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَا بَعْدُ

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

*Alhamdulillah* rabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya yang senantiasa selalu dilimpahkan kepada penulis sehingga penulis dapat diberikan kekuatan serta hidayah dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kebiasaan Belajar *Cramming* Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Indonesia Angkatan 2021”. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada sang Pembawa perubahan sejati Nabi Muhammad SAW yang telah menghantarkan manusia dari zaman penuh kegelapan menuju zaman terang benderang yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada banyak pihak yang telah mendukung penulis dalam menyusun skripsi ini, diantaranya kepada:

1. Bapak Prof. Fathul Wahid, S.T., M.Sc., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Indonesia
2. Bapak Dr. Drs. Asmuni, M.A, selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia yang selalu mensupport mahasiswa jurusan dan fakultasnya.
3. Bapak Dr. Anton Priyo Nugroho, S.E., M.M. selaku Ketua Jurusan Studi Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
4. Ibu Mir'atun Nur Arifah, S.Pd.I., M.Pd.I., selaku Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
5. Ibu Siti Afifah Adawiyah, S.Pd. M.Pd.I., selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia..

6. Bapak Drs. Nanang Nuryanta, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dengan penuh perhatian dan antusias. Dengan penuh sabar, serta selalu memberikan motivasi, ilmu, do'a, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan tenaga pendidik Fakultas Ilmu Agama Islam terkhusus keluarga besar Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
8. Kedua orang tua, kakak, ketiga adik dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan juga doa kepada penulis hingga bisa menyelesaikan skripsi.
9. Teman teman dekat seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan juga doa selama bersama saya. Serta berbagai pihak yang turut berkontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman grup "The Semproel's", "Group Kampek", dan "Arrahman DIY" yang selalu ada dan memberikan warna dalam kehidupan perkuliahan dan dalam penyusunan skripsi.
11. Teman-teman MIRACLE EDUCATION 2021 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah mau menjadi responden dan menemani selama masa kuliah.
12. Febriansyah sebagai penulis sekaligus penyusun skripsi ini, dengan didukung oleh kemampuan otak dan akal sehat yang membantu berfikir kritis serta hati yang tengah patah namun berupaya sembuh dan bangkit.

Semoga bantuan yang diberikan Bapak, Ibu, Saudara dan Saudari kepada penulis mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin. Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan dan memiliki banyak kekurangan. Dengan kerendahan hati penulis memohon maaf serta mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi mewujudkan hasil yang lebih baik kedepannya. Semoga karya ini mampu

memberikan manfaat bagi pembaca untuk meluaskan wawasan serta menjadi acuan dalam penelitian dikemudian hari.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 21 Januari 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Febriansyah', written over a horizontal line.

Febriansyah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL LUAR.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL TANDA TANGAN ACC MUNAQSAH.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>REKOMENDASI PEMBIMBING.....</b>	<b>vi</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian.....	8
D. Sistematika Pembahasan.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSAKA DAN LANDASAN TEORI.....</b>	<b>12</b>
A. Kajian Pusaka.....	12
B. Landasan Teori.....	24
C. Hipotesis.....	58
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>59</b>
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan.....	59
B. Tempat dan Lokasi Penelitian.....	60
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	60
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	61

E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	63
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	65
G. Uji Validitas dan Rehabilitas Instrumen.....	69
H. Uji Asumsi (Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Uji Homonitas)....	71
I. Teknik Analisis Data.....	72
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>74</b>
A. Hasil Penelitian.....	74
B. Pembahasan.....	89
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>107</b>
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran.....	108
<b>DAFTAR PUSAKA.....</b>	<b>109</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>114</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian.....	64
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen.....	65
Tabel 3. 3 Pembagian Skor.....	68
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Variabel Kebiasaan Belajar <i>Cramming</i> (X)....	78
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Variabel Hasil Belajar (Y).....	78
Tabel 4. 3 Tingkat Nilai Reliabilitas.....	79
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Y.....	79
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas <i>Asymtotic</i> .....	82
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas <i>Monte Carlo</i> .....	82
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linieritas.....	83
Tabel 4. 8 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana <i>Model Summary</i> .....	85
Tabel 4. 9 Hasil Uji Regresi <i>Coefficients</i> .....	86
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi <i>Anova</i> .....	86
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis.....	88

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir.....	57
Bagan 3. 1 Variabel Penelitian.....	62
Bagan 4. 1 Pertentangan antara <i>Tūl Zaman</i> dan <i>Cramming</i> .....	104

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Tinggi Islam memiliki peran strategis dalam mencetak lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki integritas moral dan kompetensi profesional yang kokoh. Hal ini sejalan dengan amanat Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) bagian level 6 jenjang program sarjana, diploma, dan profesi yang menekankan pentingnya kemampuan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang keahlian serta kemampuan beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi dalam penyelesaian masalah.<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia telah menterjemahkan amanat tersebut ke dalam kompetensi utama lulusan,<sup>3</sup> salah satunya adalah kemampuan memanfaatkan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi informasi, dan komunikasi dalam menyelesaikan berbagai masalah pembelajaran PAI. Pencapaian kompetensi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kebiasaan belajar yang efektif, konsisten, dan berkelanjutan, yang pada akhirnya akan tercermin dalam hasil belajar yang optimal.

Namun realitas di lapangan menunjukkan fenomena yang berbeda. Berdasarkan observasi awal peneliti sebagai bagian dari komunitas

---

<sup>2</sup> Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, *Jenjang dan Deskripsi KKNI*, <https://skkni.kemnaker.go.id/kkni/jenjang-deskripsi>, diakses tanggal 28 Oktober 2025.

<sup>3</sup> Program Studi Pendidikan Agama Islam, *Visi Keilmuan Prodi PAI*, <https://fis.uii.ac.id/pai/visi-keilmuan-prodi-pai/>, diakses tanggal 20 November 2025.

mahasiswa PAI UII angkatan 2021 selama periode 2021-2024, teridentifikasi pola kebiasaan belajar yang kurang ideal di kalangan mahasiswa. Pada awal hingga pertengahan semester, aktivitas belajar cenderung rendah dan kurang terstruktur. Kondisi ini berubah drastis menjelang Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS), di mana terjadi peningkatan aktivitas belajar secara mendadak yang ditandai dengan intensitas diskusi kelompok yang meningkat tajam, kepadatan perpustakaan, serta maraknya aktivitas belajar maraton di berbagai ruang publik kampus.<sup>4</sup> Fenomena ini mengindikasikan praktik *cramming* atau yang lebih dikenal dengan istilah "Sistem Kebut Semalam" (SKS) telah menjadi kebiasaan belajar yang lumrah di kalangan mahasiswa.

*Cramming* secara akademik dipahami sebagai strategi belajar intensif dalam waktu singkat menjelang ujian, yang menekankan hafalan cepat dibandingkan pemahaman mendalam. Theobald dkk<sup>5</sup> menegaskan bahwa *cramming* termasuk ke dalam kategori *surface learning strategy*, yaitu strategi belajar permukaan yang lebih menitikberatkan pada kemampuan mengingat informasi secara cepat untuk kebutuhan sesaat, tanpa melibatkan proses kognitif yang kompleks seperti analisis, sintesis, dan evaluasi. Kebiasaan belajar ini muncul bukan sebagai pilihan sadar, melainkan konsekuensi dari perilaku prokrastinatif dan tekanan akademik yang tinggi. Mahasiswa yang

---

<sup>4</sup> Hasil Observasi Pra-Penelitian Kebiasaan Belajar Mahasiswa PAI UII, Tahun Ajaran 2021-2024.

<sup>5</sup> Maria Theobald dkk, "Deadlines don't prevent cramming: Course instruction and individual differences predict learning strategy use and exam performance", *Learning and Individual Differences*, Vol. 87, (2021), hal. 2.

terbiasa menunda belajar hingga mendekati ujian lebih rentan melakukan *cramming* sebagai strategi darurat untuk memenuhi tuntutan nilai akademik.

Dari perspektif psikologi kognitif, praktik *cramming* menimbulkan permasalahan serius terhadap kualitas hasil belajar. Berdasarkan *Cognitive Load Theory* yang dikemukakan oleh Sweller,<sup>6</sup> *cramming* menyebabkan beban kognitif yang berlebihan pada memori kerja seseorang. Ketika terlalu banyak informasi dipelajari sekaligus dalam waktu singkat, kapasitas memori kerja yang terbatas tidak mampu memproses dan mengkonsolidasikan informasi tersebut dengan optimal. Akibatnya, informasi yang diperoleh hanya tersimpan dalam memori jangka pendek dan mudah terlupakan setelah ujian selesai. Kondisi ini semakin diperparah oleh temuan *Spacing Effect* yang menunjukkan<sup>7</sup> bahwa pembelajaran yang dilakukan secara terdistribusi dalam rentang waktu tertentu terbukti jauh lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang dilakukan secara padat dalam waktu singkat.

Dampak negatif *cramming* tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi dimensi afektif dan psikomotor mahasiswa. Penelitian Pasoro menunjukkan bahwa sistem kebut semalam bukan hanya berkaitan dengan kebiasaan akademik, tetapi juga berinteraksi dengan faktor-faktor lain seperti jenis kelamin, tempat tinggal, waktu belajar, dan jumlah

---

<sup>6</sup> John Sweller, "Cognitive load theory and individual differences", *Learning and Individual Differences*, Vol.110, No. 102423, (2024), hal. 1-2.

<sup>7</sup> Rivera Lares dkk, "Rate of forgetting is independent of initial degree of learning", *Memory & cognition*, Vol. 50, No.8, (2022), hal.1707.

materi yang dipelajari. Sementara itu, Firmansyah dkk<sup>8</sup> menemukan bahwa *cramming* mendorong terjadinya plagiarisme, dengan hasil survei menunjukkan 73% mahasiswa lupa mencantumkan sumber, 66% tidak menyunting materi, dan 78% mengambil materi hanya untuk memperbanyak isi tugas tanpa mengolahnya secara mandiri. Lebih lanjut, Zanatha dkk<sup>9</sup> mengidentifikasi bahwa mahasiswa yang melakukan *cramming* mengalami peningkatan tingkat stres, kelelahan mental, kecemasan, dan gangguan tidur yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hasil belajar.

Hasil belajar dalam konteks pendidikan tinggi tidak dapat dimaknai secara sempit sebagai capaian nilai akademik semata. Berdasarkan taksonomi Bloom yang telah direvisi, hasil belajar mencakup tiga ranah kompetensi yang saling melengkapi, yaitu kognitif (pengetahuan dan pemahaman), afektif (sikap dan nilai), serta psikomotor (keterampilan praktis).<sup>10</sup> Ketiga aspek ini membentuk gambaran utuh tentang keberhasilan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Mahasiswa yang hanya mengandalkan *cramming* cenderung hanya menguasai aspek kognitif tingkat rendah (mengingat dan memahami), namun mengalami kesulitan pada tingkat kognitif yang lebih tinggi seperti menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta. Hal ini bertentangan dengan capaian pembelajaran yang diharapkan dari lulusan Program Studi PAI UII,

---

<sup>8</sup> Dida Firmansyah dkk, "Dampak sistem kebut semalam terhadap tingkat plagiarisme tugas mahasiswa IKIP Siliwangi", *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, Vol. 1, No. 4, (2018), hal. 497-502.

<sup>9</sup> Vania Alya Zanatha dkk, "Analisis Dampak Beban Tugas Berkelanjutan Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa: Peran Ai Dan Efektivitas Sistem Kebut Semalam (SKS) Sebagai Strategi Koping", *Musyari: Jurnal Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi*, Vol. 19. No. 9, (2025), hal. 1-10.

<sup>10</sup> Engin dkk, "A taxonomic approach on learning areas", *European Journal of Education and Pedagogy*, Vol. 5, No. 3, (2024), hal. 9.

yang dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan mampu memecahkan masalah pembelajaran secara komprehensif.

Dalam perspektif pendidikan Islam, praktik *cramming* juga bertentangan dengan prinsip-prinsip menuntut ilmu yang diajarkan oleh ulama salaf. Ali bin Abi Thalib mengatakan dalam kitab *Ta'lim Al-Muta'allim* yakni:<sup>11</sup>

أَلَا لَا تَنَالُ الْعِلْمَ إِلَّا بِسِتَّةٍ , سَأْنِيكَ , عَنْ مَجْمُوعِهَا بَيَّانٍ ذُكَاءٍ وَ جِرْصٍ وَ  
اصْطِبَارٍ وَ بُلْغَةٍ وَ ارْتِدَادٍ أَسْتَادٍ وَ طُولِ زَمَانٍ

Artinya: “Engkau tidak akan mendapatkan ilmu kecuali dengan memenuhi enam syarat. Saya akan beritahukan keseluruhannya secara rinci. Yaitu: Kecerdasan, kemauan, sabar, biaya, bimbingan guru dan waktu yang lama”.

Adapun salah satu syarat memperoleh ilmu adalah *ṭūl zamān* (waktu yang lama), yang tidak sekadar dimaknai sebagai lamanya waktu belajar, melainkan sebagai ruang epistemologis tempat terjadinya proses pembentukan ilmu secara bertahap dan berkesinambungan. Waktu yang panjang memungkinkan adanya pengulangan materi, pendalaman konsep, serta refleksi kritis yang secara perlahan mengubah pengetahuan menjadi pemahaman yang kokoh. Dengan demikian, *cramming* yang berlangsung dalam rentang waktu sangat terbatas (beberapa jam atau satu malam) justru bertentangan secara fundamental dengan prinsip *ṭūl zamān*, karena mengalami reduksi makna dari sarana pendewasaan ilmu menjadi sekadar alat mengejar target akademik jangka pendek.

---

<sup>11</sup> Al-Zarnuji, *Ta'lim Al-Muta'allim Thoriq Al Ta'allum*, (Etika Belajar Bagi Penuntut Ilmu), alih bahasa A. Ma'ruf Asrori, (Surabaya: Al-Miftah, 2012), hal. 35.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh minimnya kajian empiris yang secara spesifik mengukur pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa di lingkungan pendidikan Islam, khususnya di Program Studi PAI. Penelitian terdahulu lebih banyak bersifat deskriptif atau mengkaji *cramming* dalam konteks yang lebih luas tanpa fokus pada mahasiswa pendidikan Islam. Penelitian Ningsih misalnya, meneliti hubungan kebiasaan belajar dan minat membaca terhadap prestasi siswa SMK, sementara Korichi dan Benabderrahmane meneliti *cramming* pada mahasiswa bahasa Inggris di Aljazair. Sementara itu, penelitian Octavia dan Amalia menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif pada siswa SD. Belum ada penelitian kuantitatif yang secara khusus mengukur besaran pengaruh *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa PAI dengan menggunakan instrumen terstandar dan analisis statistik inferensial.

Penelitian ini juga memiliki relevansi praktis yang tinggi bagi pengembangan kualitas pembelajaran di Program Studi PAI UII. Dengan mengidentifikasi seberapa besar pengaruh kebiasaan *cramming* terhadap hasil belajar, institusi dapat merancang intervensi yang tepat untuk memperbaiki pola belajar mahasiswa. Hal ini sejalan dengan visi Program Studi PAI UII untuk menjadi inspirator dalam pengembangan pendidikan agama Islam yang berdasarkan teori pendidikan profetik transformatif dan *edupreneurship*. Lulusan yang diharapkan adalah mereka yang memiliki kompetensi sebagai pendidik, peneliti, dan *edupreneur* dengan kepribadian *credible, creative,*

*confident, communicative, dan uswah*.<sup>12</sup> Untuk mencapai profil lulusan tersebut, kebiasaan belajar yang efektif dan berkelanjutan menjadi prasyarat yang tidak dapat ditawar.

Berdasarkan fenomena empiris, kajian teoretis, serta kekosongan riset yang telah diuraikan, maka penelitian ini bermaksud untuk menganalisis secara komprehensif pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif inferensial dengan analisis regresi linier sederhana untuk mengukur tidak hanya ada tidaknya pengaruh, tetapi juga seberapa besar kontribusi kebiasaan *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa. Pemilihan mahasiswa angkatan 2021 sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka telah melewati lebih dari setengah masa studi dan memiliki pengalaman akademik yang cukup representatif untuk menggambarkan pola kebiasaan belajar yang telah terbentuk secara konsisten.

Dengan penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai strategi belajar mahasiswa, khususnya fenomena *cramming* dalam konteks pendidikan Islam. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi mahasiswa dalam mengevaluasi dan memperbaiki strategi belajar, bagi dosen dalam merancang metode pembelajaran yang mendorong keteraturan belajar, serta bagi institusi dalam merumuskan kebijakan akademik yang mendukung pembentukan kebiasaan

---

<sup>12</sup> Program Studi Pendidikan Agama Islam, *Visi Keilmuan Prodi PAI*, <https://fis.uii.ac.id/pai/visi-keilmuan-prodi-pai/>, diakses tanggal 20 November 2025.

belajar efektif untuk menghasilkan lulusan yang berkualitas, disiplin, konsisten, dan unggul sesuai dengan standar KKNI dan nilai-nilai pendidikan Islam.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh kebiasaan belajar *cramming* yang dilakukan oleh mahasiswa PAI UII angkatan 2021 terhadap hasil belajar mereka?
2. Seberapa besar pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021?

## **C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Menganalisis apakah terdapat pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021.
- b. Menganalisis seberapa besar pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021.

### 2. Kegunaan Penelitian

#### a. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan literatur mengenai strategi belajar mahasiswa, khususnya fenomena *cramming* yang masih jarang diteliti dalam

konteks pendidikan Islam. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman teoretis tentang hubungan antara kebiasaan belajar instan dan capaian akademik, sekaligus memberikan perspektif baru dalam menghubungkan teori belajar modern dengan prinsip-prinsip pendidikan Islam.

b. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

- 1) Mahasiswa: sebagai bahan refleksi dalam mengevaluasi dan memperbaiki strategi belajar agar lebih efektif dan konsisten.
- 2) Dosen: sebagai masukan dalam merancang metode pembelajaran yang mendorong keteraturan belajar dan mengurangi praktik *cramming*.
- 3) Instansi Program Studi PAI UII: sebagai dasar dalam merumuskan kebijakan akademik dan pengembangan kurikulum untuk meningkatkan kualitas lulusan yang disiplin, konsisten, dan unggul.

#### **D. Sistematika Pembahasan**

Secara umum pembahasan skripsi ini dibagi menjadi menjadi tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian isi dan yang terakhir bagian akhir. Dari tiga bagian tersebut ada lima bab yang setiap bab mempunyai pembahasan tersendiri.

Bab I pendahuluan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan. Kedudukan atau

fungsi dari Bab ini adalah sebagai landasan dasar masalah dan tujuan dilakukannya penelitian tersebut.

Bab II yang membahas mengenai teori-teori yang dijadikan dasar acuan dalam analisis penelitian ini (landasan teori, penelitian terdahulu, kerangka pikir, dan pengembangan hipotesis). Kedudukan atau fungsi dari bab ini adalah sebagai landasan teori yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian tersebut.

Bab III yang membahas mengenai materi penelitian, objek dan subjek penelitian, pengumpulan data, populasi dan sampel penelitian, definisi variable penelitian, definisi operasional variabel, prosedur penelitian, dan teknik analisis data. Kedudukan atau fungsi dari Bab ini adalah sebagai landasan metode penelitian yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian tersebut.

Bab IV yang membahas isi pokok dari penelitian yang berisi deskripsi objek penelitian, analisis data, dan pembahasannya sehingga dapat diketahui hasil analisis yang diteliti mengenai hasil pembuktian hipotesis dan pengaruh variabel independen. Kedudukan atau fungsi dari Bab ini adalah membahas hasil penelitian dan membuktikan hasil hipotesis dan pengaruh terhadap variabel independen dari penelitian yang dilakukan.

Bab V yang membahas mengenai kesimpulan dari data penelitian yang telah diambil, saran-saran kepada pihak-pihak terkait mengenai hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Kedudukan atau fungsi dari Bab ini adalah

untuk menyimpulkan hasil penelitian dan menjawab rumusan masalah yang ada.

Daftar Pustaka adalah menulis kembali berbagai sumber-sumber data yang diperoleh dalam menyusun proposal skripsi ini yaitu yang bersumber dari buku-buku, jurnal, artikel, skripsi penelitian sebelumnya, dan berbagai macam sumber lainya.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Pusaka

Sebelum memulai penelitian ini penulis telah melakukan pengkajian terhadap beberapa kajian pustaka dan mendapatkan beberapa kajian yang relevan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Kajian tersebut merupakan karya karya terdahulu, di antaranya adalah:

1. Mahasiswa kelulusan tahun 2023 di Universitas Kristen Indonesia, Debora Iriani Sanda Pasoro, menulis skripsi dengan judul “*Gambaran Hasil Belajar Mata Kuliah "X" Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Z Berdasarkan SKS, Jenis Kelamin, Tempat Tinggal, Dan Jumlah Materi Yang Dipelajari*” . Tujuan dari penelitian ini adalah memperkuat pandangan bahwa sistem kebut semalam bukan strategi belajar yang efektif, terutama jika tidak diiringi dengan penguasaan materi yang cukup dan waktu belajar yang optimal. Meskipun SKS terkadang digunakan karena alasan keterbatasan waktu, penerapannya tidak sebanding dengan hasil akademik yang diharapkan.

Menurut hasil penelitian ini oleh Pasoro membahas pengaruh beberapa faktor terhadap hasil belajar mahasiswa kedokteran, salah satunya adalah pola belajar sistem kebut semalam (SKS). SKS dipahami sebagai metode belajar intensif dalam waktu singkat sebelum ujian. Studi ini menyatakan bahwa SKS bukan hanya berkaitan dengan kebiasaan

akademik, tetapi juga berinteraksi dengan faktor-faktor lain seperti jenis kelamin, tempat tinggal, waktu belajar, dan jumlah materi yang dipelajari.<sup>13</sup> perbedaan utama antara penelitian yang akan diteliti penulis adalah penelitian terdahulu Bersifat deskriptif, hanya menggambarkan kondisi tanpa menganalisis pengaruh antar variabel sedangkan peneliti hanya meneliti pengaruh langsung satu variabel terhadap variabel lain.

2. Para peneliti tahun 2018 di IKIP Siliwangi, Dida Firmansyah dkk menulis jurnal dengan judul “*Dampak Sistem Kebut Semalam Terhadap Tingkat Plagiarisme Tugas Mahasiswa Ikip Siliwangi*”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gaya belajar mahasiswa (visual, auditorial, dan kinestetik) sebagai dasar untuk mengembangkan metode belajar yang efektif dan sesuai dengan karakter masing-masing individu. Ketidaksiuaian antara gaya belajar dengan metode belajar instan seperti SKS dapat memperburuk hasil belajar.

Hasil penelitian ini adalah meningkatnya praktik plagiarisme. Mahasiswa cenderung menyalin materi dari berbagai sumber tanpa menyunting atau mencantumkan referensi secara benar, karena tekanan waktu dan kurangnya pemahaman atas isi materi. Data penelitian menunjukkan bahwa 73% mahasiswa lupa mencantumkan sumber, 66% tidak menyunting materi, dan 78% mengambil materi hanya untuk

---

<sup>13</sup> Debora Iriani Sanda Pasoro, “Gambaran Hasil Belajar Mata Kuliah" X" Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Z Berdasarkan SKS, Jenis Kelamin, Tempat Tinggal, dan Jumlah Materi yang Dipelajari”, *Skripsi*, Jakarta: Universitas Kristen Indonesia, 2023.

memperbanyak isi tugas tanpa mengolahnya secara mandiri.<sup>14</sup> perbedaan utama antara penelitian yang akan diteliti penulis adalah penelitian terdahulu menjelaskan bahwa gaya belajar SKS mendorong terjadinya plagiarisme, dengan hasil survei menunjukkan banyak mahasiswa menyalin materi tanpa mencantumkan sumber. Sedangkan peneliti hanya meneliti dan mengukur sejauh mana SKS mempengaruhi hasil belajar mahasiswa serta mengkaji kebiasaan belajar maupun secara perspektif Islam.

3. Para peneliti dari kalangan mahasiswa tahun 2025 Di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, mereka menulis jurnal dengan judul “Analisis “*Dampak Beban Tugas Berkelanjutan Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa: Peran Ai Dan Efektivitas Sistem Kebut Semalam (SKS) Sebagai Strategi Koping*”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat stres akademik berkorelasi dengan menurunnya kualitas hasil belajar, khususnya pada mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu dan belajar secara berkelanjutan. mahasiswa yang terbiasa menggunakan SKS sebagai kebiasaan belajar mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi dan pemahaman, bahkan berdampak pada kesehatan mental seperti kecemasan, frustrasi, dan gangguan tidur.

Penelitian ini membahas hubungan antara beban akademik yang terus-menerus, tingkat stres mahasiswa, dan strategi koping yang digunakan terutama sistem kebut semalam (SKS) dan penggunaan

---

<sup>14</sup> Dida Firmansyah dkk, "Dampak sistem kebut semalam terhadap tingkat plagiarisme tugas mahasiswa IKIP Siliwangi", *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, Vol. 1, No. 4, (2018), hal. 497-502.

Kecerdasan Buatan (AI). Dalam konteks ini, SKS diidentifikasi sebagai strategi koping yang bersifat maladaptif, yaitu hanya meredakan tekanan sesaat namun berdampak negatif dalam jangka panjang, seperti kelelahan, stres meningkat, dan penurunan kualitas hasil belajar.<sup>15</sup> Perbedaan utama antara penelitian yang akan diteliti penulis adalah penelitian terdahulu berfokus pada SKS dan AI sebagai strategi koping dalam merespons beban akademik dan stres, menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan kerangka mediasi ganda. Sedangkan peneliti hanya meneliti cukup berfokus pada SKS sebagai variabel independen dan hasil belajar sebagai variabel dependen, dengan pendekatan kuantitatif inferensial.

4. Mahasiswa kelulusan tahun 2015 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon, Agustina Ningsih menulis skripsi dengan judul “*Hubungan Kebiasaan Belajar Dan Minat Membaca Dengan Prestasi Belajar IPS Pada Siswa Kelas X Di SMKN I Lemahabang Kabupaten Cirebon*”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bahwasannya salah satu termasuk dalam kebiasaan belajar yang buruk adalah SKS, karena cenderung menyebabkan siswa tidak memahami materi secara mendalam, hanya mengandalkan hafalan jangka pendek, dan berisiko tinggi terhadap stres serta kelelahan. SKS juga bertolak belakang dengan indikator kebiasaan belajar yang baik seperti keteraturan belajar, keaktifan

---

<sup>15</sup> Vania Alya Zanatha dkk, “Analisis Dampak Beban Tugas Berkelanjutan Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa: Peran Ai Dan Efektivitas Sistem Kebut Semalam (SKS) Sebagai Strategi Koping”, *Musyteri: Jurnal Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi*, Vol. 19. No. 9, (2025), hal. 1-10.

mencatat, disiplin, dan kemampuan menyiapkan materi sebelum pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan belajar yang positif dan minat membaca memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap hasil belajar siswa bahkan mencapai angka 87,1%. Artinya, sebagian besar capaian belajar dipengaruhi oleh seberapa baik kebiasaan belajar yang dimiliki oleh siswa, dan ini berlaku juga pada mahasiswa.<sup>16</sup> Perbedaan utama antara penelitian yang akan diteliti penulis adalah penelitian terdahulu bersifat lebih umum dan luas, meneliti hubungan dua faktor (kebiasaan belajar dan minat membaca) terhadap prestasi siswa SMK pada pelajaran IPS. Sedangkan peneliti hanya meneliti lebih fokus, mendalam, dan spesifik, meneliti pengaruh SKS terhadap hasil belajar mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam.

5. Mahasiswa kelulusan tahun 2019 di Universitas Muhammadiyah Surakarta, Yazieda Nur Hanifah menulis skripsi dengan judul “*Analisis Faktor Penyebab Kesulitan Belajar MYOB (Mind Your Own Business) Accounting Pada Siswa Kelas Xi Di Smk N 1 Banyudono*”. Tujuan penelitian ini adalah bahwa ingin menegaskan meskipun SKS mungkin terlihat praktis bagi sebagian mahasiswa, pola ini berisiko menghambat pencapaian akademik yang optimal, terutama dalam konteks pembelajaran yang menuntut pemahaman konsep mendalam seperti di jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI).

---

<sup>16</sup> Agustina Ningsih, “Hubungan Kebiasaan Belajar Dan Minat Membaca Dengan Prestasi Belajar Ips Pada Siswa Kelas X Di Smkn I Lemahabang Kabupaten Cirebon”, *Skripsi*, Cirebon: IAIN Syekh Nurjati, 2015.

Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa siswa yang menggunakan SKS cenderung tidak mampu mengingat materi dengan baik, bahkan mengalami kesulitan dalam memahami langkah-langkah pengerjaan pada software akuntansi.<sup>17</sup> Perbedaan utama antara penelitian yang akan diteliti penulis adalah penelitian terdahulu lebih menyoroti faktor-faktor kesulitan belajar secara umum dalam konteks pembelajaran keterampilan akuntansi. Sedangkan peneliti hanya meneliti lebih menyoroti aspek pengaruh langsung dan spiritualitas belajar.

6. Para peneliti dari kalangan mahasiswa tahun 2022 di Universitas Muhammadiyah Malang, Suciwati dan Inanny Mukhlisina menulis jurnal dengan judul “*Pengaruh Kedisiplinan terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Landungdari 1 Kota Malang*”.<sup>18</sup> Tujuan dari penelitian tersebut untuk mengkaji dan membuktikan secara empiris bahwa penerapan disiplin dan kebiasaan belajar yang teratur berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik.

Hasil penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa penerapan disiplin belajar yang baik mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Peserta didik yang memiliki kebiasaan belajar teratur dan disiplin cenderung memperoleh capaian akademik yang lebih baik dan stabil dibandingkan peserta didik yang memiliki kebiasaan belajar tidak

---

<sup>17</sup> Yazieda Nur Hanifah, “Analisis Faktor Penyebab Kesulitan Belajar MYOB (Mind Your Own Business) Accounting pada Siswa Kelas XI di SMK N 1 Banyudono”, *Skripsi*, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019.

<sup>18</sup> Suciwati dan Inanny Mukhlisina, "Pengaruh Kedisiplinan terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Landungdari 1 Kota Malang", *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, Vol. 2, No. 4, (2022), hal. 110-118.

terencana. Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan belajar sangat ditentukan oleh kualitas proses belajar yang dijalani secara berkelanjutan. Perbedaan utama antara penelitian yang akan diteliti penulis adalah penelitian terdahulu lebih berfokus pada penerapan disiplin belajar secara umum untuk meningkatkan hasil belajar siswa (jenjang sekolah dasar). Sedangkan peneliti hanya meneliti lebih menyoroti secara spesifik meneliti pengaruh kebiasaan belajar *cramming* (sistem kebut semalam) terhadap hasil belajar mahasiswa.

7. Para peneliti dari kalangan mahasiswa tahun 2024 di UIN Sunan Gunung Djati, Fitri Nur Annisa dkk menulis jurnal dengan judul "*Pengaruh Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Teori Grup Pada Mahasiswa Pendidikan Matematika*".<sup>19</sup> Tujuan dari penelitian tersebut untuk menganalisis dan membuktikan secara empiris pengaruh *self-efficacy* (keyakinan diri akademik) terhadap hasil belajar mahasiswa, serta menunjukkan bahwa tingkat keyakinan diri yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan belajar dalam memahami materi perkuliahan yang bersifat kompleks dan menuntut pemahaman mendalam.

Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 63,1% terhadap hasil belajar, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* tinggi

---

<sup>19</sup> Fitri Nur Annisa, Ida Nuraida, dan Cucu Komala, "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Teori Grup Pada Mahasiswa Pendidikan Matematika", *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 41. (2024), hal. 71-81.

cenderung memiliki capaian akademik yang lebih baik. Perbedaan utama antara penelitian yang akan diteliti penulis adalah penelitian terdahulu lebih berfokus pada pengaruh *self-efficacy* (keyakinan diri akademik) terhadap hasil belajar mahasiswa, dengan menekankan faktor psikologis internal sebagai penentu keberhasilan belajar. Sedangkan peneliti hanya meneliti lebih fokus pada pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa, dengan menekankan pola dan strategi kebiasaan belajar sebagai faktor perilaku akademik yang memengaruhi capaian hasil belajar.

8. Mahasiswa kelulusan tahun 2021 di Universitas Islam Indonesia, Erin Dwi Ningsih menulis skripsi dengan judul "*Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Fiqih Kelas XI MAN 1 Yogyakarta*".<sup>20</sup> Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan apakah ada pengaruh pembelajaran daring terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran fiqih selama pembelajaran daring diterapkan, khususnya pada masa pandemi Covid-19.

Hasil Penelitian Ningsih mengungkapkan bahwa pembelajaran daring memiliki faktor pendukung dan penghambat dalam pencapaian hasil belajar fiqih. Faktor pendukung meliputi: peserta didik dapat mengakses web untuk mencari atau menambah materi pembelajaran, waktu dan tempat lebih efektif dan fleksibel, serta siswa tidak hanya tergantung pada guru saat pembelajaran berlangsung. Sementara faktor penghambat yang

---

<sup>20</sup> Erin dwi ningsih, "pengaruh pembelajaran daring terhadap hasil belajar fiqih kelas XI MAN 1 Yogyakarta", *Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021.

ditemukan yaitu: minimnya signal yang membuat siswa susah berkomunikasi dengan guru, guru menjelaskan materi dengan cepat, dan siswa mudah bosan ketika pembelajaran sedang berlangsung. Perbedaan utama antara penelitian Ningsih dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pada fokus variabel independen dan konteks subjek penelitian. Penelitian Ningsih berfokus pada pengaruh pembelajaran daring sebagai variabel independen terhadap hasil belajar fiqih, dengan subjek penelitian siswa tingkat MA (kelas XI). Sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti berfokus pada pengaruh kebiasaan belajar *cramming* sebagai variabel independen terhadap hasil belajar mahasiswa, dengan subjek penelitian mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UII Angkatan 2021 yang berada pada jenjang pendidikan tinggi.

9. Peneliti dari Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vera Octavia dan Nur Amalia menulis jurnal yang dipublikasikan pada tahun 2023 dengan judul "*Eksplorasi Fenomena Belajar Sistem Kebut Semalam: Kajian Kualitatif Terhadap Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VI*".<sup>21</sup> Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi fenomena belajar sistem kebut semalam (SKS) dengan menganalisis dan mendeskripsikan metode belajar SKS siswa kelas 6 SD, serta persepsi siswa mengenai strategi SKS. Studi ini juga berusaha untuk mengeksplorasi perspektif guru dan kepala sekolah tentang fenomena ini. Penelitian ini menggunakan

---

<sup>21</sup> Vera Octavia, and Nur Amalia, "Eksplorasi fenomena belajar sistem kebut semalam: Kajian kualitatif terhadap kebiasaan belajar siswa kelas VI", *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, Vol. 11, No.1, (2023), hal. 73-83.

pendekatan fenomenologi kualitatif yang dilaksanakan di SDN Trobayan, Kalijambe, Sragen. Penelitian melibatkan empat siswa kelas 6 (terdiri dari 2 siswa perempuan dan 2 siswa laki-laki yang berinisial ZPA, QDNA, FCJ, dan WS), satu guru kelas, dan kepala sekolah sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara dan analisis dokumen berupa nilai rapor kelas dan jadwal ujian Penilaian Akhir Semester (PAS), kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, analisis, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi belajar SKS yang tepat adalah dengan membaca ulang materi dan membuat rangkuman. Meskipun tidak sepenuhnya metode belajar yang buruk, kebiasaan belajar kebut semalam perlu diperhatikan agar tidak mempengaruhi kesehatan dan kinerja siswa. Temuan menarik dari penelitian ini adalah nilai siswa yang menggunakan sistem belajar kebut semalam pada malam sebelum ujian menunjukkan keberhasilan belajar, dengan nilai rata-rata FCJ yakni 801 dan QDNA 804 yang lebih tinggi daripada rata-rata kelas yakni 768,12. Perbedaan utama antara penelitian Octavia dan Amalia dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti ialah penelitian Octavia dan Amalia menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan persepsi partisipan terhadap fenomena SKS, sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif inferensial yang bertujuan

untuk mengukur pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar secara statistik.

10. Peneliti dari *Abd Elhafid Boussouf University Center* di Mila, Lina Korichi dan Meryem Benabderrahmane menulis disertasi yang dipublikasikan pada tahun 2024 dengan judul "*The Effect of Cramming on Students' Grades: Case of Study: Master one Students at Abd Elhafid Boussouf Mila University Center*".<sup>22</sup> Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menginvestigasi dampak *cramming* terhadap pencapaian akademik (nilai) dan kesejahteraan keseluruhan mahasiswa master satu jurusan bahasa Inggris. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed method* yang menggabungkan data kuantitatif dari kuesioner komprehensif dengan 50 mahasiswa, dan data kualitatif dari wawancara semi-terstruktur dengan lima psikolog pendidikan yang berafiliasi dengan "*The Public Health Institution of Ferdjioua-Mila*".

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (57,14%) selalu melakukan *cramming*, sementara (37,14%) melakukannya secara kadang-kadang. Faktor utama yang mendorong mahasiswa melakukan *cramming* adalah kurangnya manajemen waktu (62,85%), tingkat motivasi rendah (48,57%), dan prokrastinasi (34,28%). Dalam hal penggunaan stimulan, kopi merupakan pilihan paling dominan (45,71%), diikuti vitamin (22,85%), teh (20%), dan minuman energi (14,28%). Tingkat stres yang dialami mahasiswa selama *cramming* mayoritas tinggi

---

<sup>22</sup> Lina Korichi dan Meryem Benabderrahmane, "The Effect of Cramming on Students' Grades", *Disertasi*, Mila: University Center of Abdalhafid Boussouf, 2024.

(52,94%), dengan efek fisiologis dan psikologis yang signifikan seperti gangguan tidur (51,42%), kelelahan fisik (48,57%), kegugupan (48,57%), dan *eye strain* serta sakit kepala (37,14%). Perbedaan utama antara penelitian Korichi dan Benabderrahmane dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pada konteks subjek dan ruang lingkup penelitian. Penelitian Korichi dan Benabderrahmane dilakukan pada mahasiswa master satu jurusan bahasa Inggris di Aljazair dengan menggunakan pendekatan *mixed method* yang melibatkan wawancara dengan psikolog pendidikan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti berfokus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UII Angkatan 2021 dengan pendekatan kuantitatif inferensial.

Berdasarkan seluruh hasil kajian terhadap beberapa penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar sistem kebut semalam (SKS) secara umum berdampak negatif terhadap hasil belajar mahasiswa. SKS sering dikaitkan dengan pemahaman materi yang dangkal, peningkatan stres, kecenderungan plagiarisme, dan ketidakefisienan dalam capaian akademik. Meski begitu, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengukur pengaruh langsung kebiasaan SKS terhadap hasil belajar mahasiswa di lingkungan pendidikan Islam. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengisi kekosongan tersebut dengan meneliti secara kuantitatif pengaruh kebiasaan belajar SKS terhadap hasil belajar mahasiswa PAI UII Angkatan 2021.

## B. Landasan Teori

### 1. Teori Behaviorisme

Teori behaviorisme dikembangkan oleh Edward Lee Thorndike. Pada tahun 1898, Thorndike meraih gelar Ph.D. dari Columbia University dengan disertasi yang berjudul "*Animal Intelligence: An Experimental Study of Associative Processes in Animals.*"<sup>23</sup> Karya ini menjadi fondasi penting bagi perkembangan psikologi eksperimental dan behaviorisme. Thorndike dikenal sebagai salah satu pelopor dalam bidang psikologi pendidikan dan pembelajaran. Teori behaviorisme sangat menekankan pada hasil berupa perubahan perilaku dan perubahan suatu kebiasaan yang harus dapat diamati dan diukur. Hasil tersebut diperoleh dari proses penguatan stimulus dan respon yang muncul terhadap lingkungan baik internal maupun eksternal. diartikan sebagai penguatan ikatan asosiasi sifat dan kecenderungan untuk merubah perilaku. Pandangan teori behaviorisme tersebut merupakan aktivitas dari stimulus dan respon.<sup>24</sup> Oleh karena itu dibagi menjadi 2 unsur yaitu:

- a. Stimulus: rangsangan yang diberikan sehingga terjadi perubahan kebiasaan, perilaku aktif, dan aksi atau tindakan.
- b. Respon: segala perbuatan, hasil, dan tingkah laku yang diakibatkan adanya stimulus tersebut

---

<sup>23</sup> Edward Lee Thorndike, "Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals." *The Psychological Review: Monograph Supplements*, (1898): i.

<sup>24</sup> Miftakhul Nuuril Azizah, "Relevansi teori behaviorisme menurut Edward Lee Thorndike dan JB Watson terhadap pendidikan agama Islam", *Educatia: Jurnal Pendidikan dan Agama Islam*, Vol. 13, No. 2, (2023), hal. 346.

Thorndike mengemukakan hukum adanya stimulus dan respon, yaitu:

- a. Hukum Kesiapan (*law of readiness*) yaitu perubahan tingkah laku karena adanya kesiapan dari individu sehingga memunculkan kepuasan pada diri individu tersebut.
- b. Hukum Latihan (*law of exercise*) yaitu intensitas tingkah laku yang dilatih atau digunakan akan memperkuat aktivitas tersebut.
- c. Hukum Akibat (*law of effect*) yaitu hubungan linearitas antara stimulus dengan respon akan semakin kuat apabila hubungan tersebut bersifat menyenangkan.

## 2. Kebiasaan Belajar

### a. Pengertian Kebiasaan Belajar

Menurut Syah pada jurnal yang diteliti oleh Diar dkk mengemukakan bahwa kebiasaan belajar adalah proses pembentukan kebiasaan-kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan yang telah ada.<sup>25</sup> Tujuannya agar siswa memperoleh sikap-sikap dan kebiasaan-kebiasaan perbuatan baru yang lebih tepat dan positif dalam arti selaras dengan kebutuhan ruang dan waktu. Pendapat lain dari Djaali bahwa kebiasaan belajar dapat diartikan sebagai cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan.

---

<sup>25</sup> Diar Miftachul Jannah dkk, "Pengaruh kebiasaan belajar dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar", *Jurnal Basicedu*. Vol. 5, No. 5,(2021). hal. 3379.

Menurut Aunurrahman, menyatakan bahwa kebiasaan belajar adalah perilaku belajar yang telah tertanam dalam waktu yang relatif lama sehingga memberikan ciri dalam aktivitas yang dilakukannya. Kemudian Muhibbin menyatakan kebiasaan belajar adalah proses pembentukan kebiasaan-kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan-kebiasaan yang telah ada.<sup>26</sup> Kebiasaan belajar selain menggunakan perintah, suri teladan dan pengalaman khusus, juga menggunakan hukuman dan ganjaran.

Selanjutnya Martinis menyatakan kebiasaan belajar bukanlah bakat alamiah atau pembawaan kelahiran yang dimiliki peserta didik sejak kecil, melainkan perilaku yang dipelajari secara sengaja ataupun tidak sadar dan selalu diulang-ulang, sehingga pada akhirnya terlaksana secara spontan tanpa memerlukan pikiran sadar sebagai tanggapan otomatis terhadap suatu situasi belajar. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar adalah sikap yang telah menyatu dalam diri siswa karena dilakukan secara berulang-ulang dan biasanya dilakukan dengan pola yang sama setiap harinya.

b. Aspek-Aspek Kebiasaan Belajar

Kebiasaan belajar dapat diartikan sebagai cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan

---

<sup>26</sup> *Ibid.*, hal. 3379.

kegiatan. Agar sebuah proses belajar menjadi sebuah kebiasaan belajar yang baik maka menurut Sudjana ada lima hal yang perlu diperhatikan dalam proses belajar, yaitu:

- 1) Cara mengikuti pelajaran
- 2) Cara belajar mandiri di rumah
- 3) Cara belajar kelompok
- 4) Mempelajari buku teks
- 5) Menghadapi ujian.

Slameto menjelaskan uraian mengenai kebiasaan belajar yang memengaruhi belajar sebagai berikut:<sup>27</sup>

- 1) Pembuatan Jadwal dan Pelaksanaannya

Jadwal merupakan pembagian waktu untuk sejumlah kegiatan yang dilaksanakan oleh seseorang setiap harinya. Jadwal juga berpengaruh terhadap belajar. Agar belajar dapat berjalan dengan baik dan berhasil seorang siswa harus mempunyai jadwal yang baik serta melaksanakannya dengan teratur dan disiplin.

- 2) Membaca dan Membuat Catatan

Sebagian besar kegiatan belajar dilakukan dengan metode membaca. Oleh karena itu, siswa dituntut membaca dengan baik. Dengan metode membaca yang baik dan benar maka siswa akan dapat mengingat dan memahami isi dari materi yang dipelajari.

---

<sup>27</sup> Marisyah Damayanti, "Hubungan Antara Kebiasaan Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 21 Batang Hari", *Skripsi*, Jambi: UNJA, 2023, hal. 22.

Siswa juga hendaknya membuat catatan-catatan penting tentang hal yang dipelajarinya sehingga dapat membacanya ulang ketika di rumah.

### 3) Mengulangi Bahan Pelajaran

Mengulangi bahan pelajaran besar pengaruhnya dalam belajar, karena dengan adanya pengulangan (review) terhadap materi yang diajarkan maka siswa akan mudah mengingat dan memahami materi yang telah diajarkan. Mengulang pelajaran bisa dilakukan dengan cara membuat ringkasan atau juga dengan cara mempelajari soal-soal yang pernah dibuat agar dapat mengulang pelajaran dengan baik siswa harus menyediakan waktu untuk mengulang dan menggunakan waktu tersebut dengan sebaik-baiknya sehingga siswa bisa menghafal serta menguasai pelajaran dengan baik.

### 4) Konsentrasi

Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik. Siswa yang cerdas pada umumnya memiliki keahlian konsentrasi yang besar dibanding dengan siswa yang kurang cerdas, namun keahlian konsentrasi bukanlah bakat yang diperoleh sejak lahir. Keahlian konsentrasi merupakan kebiasaan yang dapat dilatih.

### 5) Mengerjakan Tugas

Membagikan tugas kepada siswa dilakukan agar siswa mengulangi pelajaran yang telah diajarkan. Oleh sebab itu, dengan selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, siswa akan selalu mengulang serta melatih apa yang sudah dipelajarinya di sekolah, sehingga siswa akan terbiasa mempelajarinya di rumah dan akan lebih paham dan mengerti dengan pelajaran yang sudah diajarkan di sekolah.

c. Ciri-Ciri Kebiasaan Belajar

1) Ciri-ciri Kebiasaan Belajar yang Baik

Menurut Slameto pada skripsi yang dikemukakan oleh Marisya Damayanti<sup>28</sup> menjelaskan kebiasaan belajar yang dapat mempengaruhi belajar yang baik, yaitu;

a) Pembelajaran Aktif Melalui *Retrieval Practice*

Kebiasaan belajar yang baik ditandai dengan keterlibatan aktif mahasiswa dalam mengingat kembali materi tanpa melihat catatan (*retrieval practice*). Strategi ini terbukti lebih efektif dibanding sekadar membaca ulang. Hal tersebut bahwa menguji diri (*self-testing*) dapat memperkuat ingatan dan mempermudah transfer pengetahuan.

b) Pembelajaran Terjadwal (*Spaced Practice*)

Belajar yang baik dilakukan dengan menyebarkan waktu belajar (*spacing*), bukan menumpuk dalam satu malam.

---

<sup>28</sup> *Ibid.*, hal. 25.

*Spaced practice* membantu otak mengkonsolidasikan informasi lebih baik. Hal tersebut bahwasannya belajar dalam jarak waktu tertentu meningkatkan retensi jangka panjang dibanding *massed practice*.

c) *Interleaving* dan Variasi Latihan

Menggabungkan berbagai jenis materi atau soal (*interleaving*) meningkatkan kemampuan membedakan konsep. Hal tersebut bahwa dengan *interleaving* dapat memunculkan “*desirable difficulties*” yang memperkuat pemahaman.

d) Metakognisi dan *Self-Regulated Learning* (SRL)

Mahasiswa yang baik mampu merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya. Hal tersebut menegaskan bahwa pembelajar yang teratur (*self-regulated learner*) mampu menetapkan tujuan, memilih strategi, dan menilai hasil belajarnya sendiri.

e) Perencanaan Waktu yang Efektif

Manajemen waktu yang baik, seperti membuat jadwal belajar, membagi tugas menjadi bagian kecil, dan melakukan evaluasi rutin, menjadi ciri penting kebiasaan belajar yang efektif. Hal tersebut bahwa perencanaan belajar dan pengaturan lingkungan sangat berpengaruh pada keberhasilan belajar.

## 2) Ciri-Ciri Kebiasaan Belajar yang Buruk<sup>29</sup>

### a) Belajar Sistem Kebut Semalam (*Cramming*)

SKS (Sistem Kebut Semalam) termasuk kebiasaan buruk karena hanya efektif dalam jangka pendek namun tidak mendukung retensi jangka panjang. Hal tersebut membandingkan bahwa *cramming* menghasilkan ilusi pemahaman, tetapi daya ingat cepat hilang setelah ujian.

### b) Belajar Pasif (Membaca Ulang dan *Highlighting* Berlebihan)

Kebiasaan membaca ulang tanpa menguji diri menciptakan "*Illusion of Knowing*". Hal tersebut hanya memberi rasa percaya diri palsu tanpa meningkatkan pemahaman.

### c) Prokrastinasi dan Kurang Kontrol Diri

Menunda belajar hingga mendekati ujian mengakibatkan waktu belajar menumpuk. Hal tersebut bahwa prokrastinasi bisa dipengaruhi faktor impulsivitas, rendahnya harapan keberhasilan, dan rendahnya nilai tugas.

### d) *Multitasking* dan Gangguan Lingkungan

Belajar sambil membuka media sosial atau sering terputus konsentrasi akan menurunkan kualitas belajar. Hal tersebut bahwa fokus perhatian sangat penting, dan *multitasking* justru menurunkan proses informasi kompleks.

---

<sup>29</sup> *Ibid.*, hal. 27.

e) Kurangnya *Monitoring* dan Evaluasi Diri

Tidak mengecek kembali pemahaman membuat mahasiswa terus mengulang strategi yang salah. Hal tersebut bahwa metakognisi menjadi pembeda utama antara pembelajar efektif dan yang tidak efektif

3. *Cramming* (Sistem Kebut Semalam)

a. Pengertian *Cramming*

*Cramming* secara umum dipahami sebagai strategi belajar instan yang dilakukan dengan intensitas tinggi dalam waktu singkat, terutama menjelang ujian. Jurnal yang dikutip oleh Forman Erwin Siagian menyatakan bahwa *cramming* adalah praktik belajar yang dilakukan secara padat dalam kurun waktu terbatas, biasanya karena mahasiswa menunda belajar hingga mendekati hari ujian.<sup>30</sup> *Cramming* dapat mengakibatkan pemahaman yang dangkal dan memengaruhi hasil belajar siswa secara negatif, sehingga penting untuk mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan berkelanjutan. Pada praktik ini, mahasiswa lebih banyak mengandalkan hafalan cepat daripada pemahaman mendalam. Dengan demikian, *cramming* berbeda secara signifikan dengan *distributed practice* atau pembelajaran yang teratur dan terdistribusi, yang terbukti lebih efektif dalam meningkatkan daya ingat dan pemahaman.

---

<sup>30</sup> Forman Erwin Siagian, "Study the Impact of Cramming in Medical Students", *International Blood Research & Reviews*, Vol 13, No 4, (2022), hal 56.

Pandangan ini sejalan dengan jurnal yang dikutip oleh Maria Theobald dkk menegaskan bahwa *cramming* termasuk ke dalam kategori *surface learning strategy*.<sup>31</sup> Strategi belajar permukaan ini lebih menitikberatkan pada kemampuan mengingat informasi secara cepat untuk kebutuhan sesaat, tanpa melibatkan proses kognitif yang kompleks seperti analisis, sintesis, dan evaluasi. Dengan kata lain, mahasiswa yang mengandalkan *cramming* cenderung hanya menguasai informasi dalam jangka pendek, namun kurang mampu mengaplikasikannya dalam konteks yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa *cramming* bersifat pragmatis, yakni dilakukan hanya untuk memenuhi tuntutan ujian, bukan untuk membangun fondasi pengetahuan jangka panjang.

Selain itu, dimensi sosial dan psikologis dalam mendefinisikan *cramming*. Mereka menjelaskan bahwa *cramming* merupakan perilaku belajar adaptif yang muncul sebagai respons terhadap tekanan situasional, seperti keterbatasan waktu, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, atau jadwal ujian yang berdekatan.<sup>32</sup> Definisi ini memperlihatkan bahwa *cramming* tidak hanya mencerminkan pola belajar individual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Dengan demikian, *cramming* dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kondisi personal mahasiswa (misalnya kebiasaan menunda

---

<sup>31</sup> Maria Theobald dkk, "Deadlines don't prevent cramming: Course instruction and individual differences predict learning strategy use and exam performance", *Learning and Individual Differences*, Vol. 87, (2021), hal. 2.

<sup>32</sup> Forman Erwin Siagian, "Study the Impact of Cramming in Medical Students", *International Blood Research & Reviews*, Vol 13, No 4, (2022), hal. 55.

belajar, kurang disiplin) dengan lingkungan akademik yang menuntut performa tinggi dalam waktu singkat.

Lebih jauh, *cramming* juga dapat dikaitkan dengan konsep *procrastination* atau kebiasaan menunda. Mahasiswa yang terbiasa menunda belajar hingga mendekati ujian lebih rentan melakukan *cramming* sebagai strategi “darurat.” Dalam konteks ini, *cramming* bukan hanya sebuah pilihan sadar, melainkan konsekuensi dari perilaku prokrastinatif. Oleh karena itu, beberapa ahli menilai *cramming* sebagai bentuk *maladaptive learning strategy*, yaitu strategi belajar yang muncul dari kondisi tertekan, namun dalam jangka panjang merugikan proses pembelajaran. bahwa alasan individu melakukan *cramming* dan prokrastinasi akademik adalah karena individu lebih senang untuk melakukan hal lain daripada mengerjakan tugas atau belajar. Lalu, dapat juga disebabkan oleh pembiasaan yang telah dilakukan sejak lama membuat individu merasa bahwa metode *cramming* lebih baik daripada metode belajar yang lain.<sup>33</sup>

Dengan melihat berbagai definisi tersebut, jelas bahwa *cramming* bukan sekadar strategi belajar sesaat, melainkan fenomena kompleks yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan sosial. Definisi-definisi ini menegaskan bahwa *cramming* lebih berorientasi pada hasil instan dibandingkan proses pembelajaran berkelanjutan,

---

<sup>33</sup> Nanik Handayani, "Cramming Sebagai Solusi Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik", *Innovative: Journal Of Social Science Research* , Vol. 4, No. 5, (2024), hal. 2579-2593.

sehingga efektivitasnya sangat terbatas untuk penguasaan pengetahuan jangka panjang.

b. Faktor-Faktor yang Menyebabkan *Cramming*

Fenomena *cramming* tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bisa dikelompokkan menjadi internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari diri mahasiswa, seperti kebiasaan belajar, motivasi, serta pengelolaan waktu, sedangkan faktor eksternal berhubungan dengan lingkungan akademik, tekanan sosial, dan budaya belajar.<sup>34</sup> Keduanya saling berkaitan dan membentuk pola belajar mahasiswa yang cenderung instan.

Faktor pertama yang paling dominan adalah manajemen waktu yang buruk. Mahasiswa yang tidak mampu mengatur jadwal belajarnya dengan baik sering kali menunda proses belajar hingga mendekati ujian. Akibatnya, mereka terpaksa melakukan *cramming* sebagai solusi darurat untuk mengejar materi. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu menyebabkan mahasiswa kehilangan kesempatan untuk belajar secara bertahap, sehingga mereka lebih bergantung pada metode belajar padat menjelang ujian. Hal ini juga berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang lazim ditemui di

---

<sup>34</sup> Noorliana Safian dkk, "Is there a relationship between internal and external factors in learning", *Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, Vol. 13, No.9, (2023), hal. 1550.

kalangan mahasiswa, yaitu kebiasaan menunda tugas hingga batas waktu terakhir.<sup>35</sup>

Faktor kedua adalah tekanan akademik. Beban tugas kuliah yang banyak, jadwal perkuliahan yang padat, serta ujian yang dijadwalkan berdekatan menciptakan kondisi yang mendorong mahasiswa untuk mengambil jalan pintas. Tekanan ini tidak hanya bersifat struktural (misalnya sistem kurikulum dan jadwal), tetapi juga psikologis, seperti rasa cemas, stres, dan ketakutan menghadapi kegagalan.<sup>36</sup> Dalam situasi seperti ini, *cramming* dianggap sebagai solusi praktis untuk menghadapi tuntutan akademik. Sayangnya, meskipun efektif untuk jangka pendek, strategi ini sering kali menimbulkan kelelahan mental dan menurunkan kualitas pembelajaran.

Faktor ketiga adalah motivasi eksternal. Mahasiswa yang belajar hanya untuk tujuan mendapatkan nilai tinggi, memenuhi tuntutan dosen, atau sekadar lulus ujian cenderung menggunakan strategi belajar instan. Motivasi eksternal ini menjadikan keberhasilan akademik sebagai tujuan utama, bukan pemahaman materi secara mendalam. Sebaliknya, mahasiswa dengan motivasi intrinsik, yaitu dorongan belajar karena minat dan keinginan untuk memahami, biasanya lebih konsisten dalam mengatur jadwal belajar dan menghindari *cramming*. Perbedaan motivasi ini menunjukkan bahwa

---

<sup>35</sup> Fina Khilyatu Zahwa dan Ma'mun Hanif, "Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa", *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, Vol.2, No.4, (2024), hal 145.

<sup>36</sup> *Ibid.*, hal. 145.

faktor internal sangat memengaruhi pola strategi belajar yang dipilih mahasiswa.

Faktor keempat yang memperkuat kecenderungan *cramming* adalah budaya akademik kompetitif. Dalam sistem pendidikan yang sangat menekankan pencapaian angka dan peringkat, mahasiswa merasa terdorong untuk menggunakan strategi belajar kilat demi mengejar hasil ujian yang baik. Norma sosial ini membuat *cramming* seolah-olah menjadi sesuatu yang wajar bahkan dianggap efektif. Padahal, dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut justru mengurangi kualitas pemahaman, melemahkan retensi, serta meningkatkan risiko stres. Berdasarkan kutipan jurnal yang diteliti oleh Yan H menegaskan bahwa faktor budaya dan tekanan sosial berperan besar dalam membentuk pola belajar instan ini.<sup>37</sup>

Selain keempat faktor tersebut, ada pula aspek lain yang dapat memicu *cramming*, seperti keterbatasan fasilitas belajar, metode pengajaran yang terlalu berorientasi pada ujian, serta kurangnya keterampilan belajar efektif yang diajarkan kepada mahasiswa. Dalam kondisi demikian, mahasiswa sering kali tidak memiliki strategi belajar alternatif selain melakukan *cramming*. Oleh karena itu, fenomena ini sebaiknya dipandang sebagai masalah sistemik, bukan semata-mata kelemahan individu.

---

<sup>37</sup> Yan H, "How Are Students' Learning Patterns Influenced by the CEE", *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, Vol. 48, (2024), hal. 195.

Dengan memperhatikan berbagai faktor penyebab di atas, jelas bahwa *cramming* merupakan hasil dari kombinasi antara kelemahan manajemen diri dan tekanan lingkungan akademik. Hal ini menunjukkan perlunya strategi intervensi, baik dari mahasiswa sendiri melalui pengelolaan waktu dan motivasi belajar, maupun dari institusi pendidikan melalui perbaikan sistem pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada ujian.

c. Dampak Kebiasaan Belajar *Cramming*

Walaupun sering kali dipandang sebagai kebiasaan belajar yang tidak sehat, *cramming* tetap memiliki beberapa sisi positif yang tidak dapat diabaikan.

- 1) Peningkatan Fokus Jangka Pendek,<sup>38</sup> Ketika mahasiswa berada di bawah tekanan waktu, mereka terdorong untuk memusatkan perhatian hanya pada materi inti yang dianggap penting. Kondisi ini dapat membuat mahasiswa lebih selektif dalam memilih informasi yang dipelajari, sehingga konsentrasi mereka lebih terarah dibandingkan dengan belajar dalam suasana santai tanpa batas waktu. Dalam konteks tertentu, tekanan waktu justru menjadi stimulus yang meningkatkan kewaspadaan mental.
- 2) Meningkatkan Efisiensi Hafalan untuk Materi Faktual, seperti istilah, rumus, atau definisi penting. Menurut penelitian yang dikutip oleh Aamir Mazhar Abbas dkk menegaskan bahwa dalam

---

<sup>38</sup> Nadia Famela dkk, "Meta Analisis: Pengaruh Cramming Terhadap Kemampuan Matematis", *Edumatnesia: Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika*. Vol. 1, No. 1, (2024), hal. 578.

jangka pendek, metode ini efektif untuk menghadapi ujian yang menekankan pada pengingatan informasi.<sup>39</sup> Mahasiswa yang melakukan *cramming* menjelang ujian terkadang mampu mencapai nilai yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang belajar secara teratur namun kurang intensif. Dengan demikian, meskipun tidak ideal, *cramming* masih bisa dianggap sebagai strategi "penyelamat" dalam situasi darurat, terutama ketika mahasiswa tidak sempat melakukan persiapan panjang.

Namun, sisi positif tersebut tidak mampu menutupi dominasi dampak negatif *cramming*. Dampak negatifnya, yaitu;

- 1) Penurunan Retensi Jangka Panjang, informasi yang dipelajari secara intensif dalam waktu singkat jarang berpindah ke memori jangka panjang. Akibatnya, pengetahuan yang diperoleh hanya bertahan hingga ujian selesai dan cepat terlupakan setelahnya. Hal ini berlawanan dengan tujuan pendidikan yang ideal, yaitu membentuk pemahaman mendalam dan kemampuan berpikir kritis.
- 2) Peningkatan Stres dan Kecemasan, Tekanan waktu yang ketat serta tuntutan untuk menguasai materi dalam jumlah banyak menimbulkan beban psikologis yang besar bagi mahasiswa. Mereka cenderung belajar dalam keadaan panik, terburu-buru, dan kurang relaksasi. Kondisi ini pada akhirnya dapat

---

<sup>39</sup> Aamir Mazhar Abbas dkk , *Improving learning effectiveness by leveraging spaced repetition (SR)* (Singapore: Springer Nature Singapore, 2022), hal. 8-11. [https://doi.org/10.1007/978-981-99-1051-9\\_10](https://doi.org/10.1007/978-981-99-1051-9_10).

menurunkan efektivitas belajar karena stres yang berlebihan justru menghambat proses kognitif.<sup>40</sup>

- 3) Kualitas Tidur yang Kurang Cukup, Mahasiswa yang melakukan *cramming* biasanya belajar hingga larut malam atau bahkan begadang semalaman. Kurangnya waktu tidur menyebabkan kelelahan fisik dan menurunkan konsentrasi saat ujian berlangsung. Gangguan tidur ini juga memengaruhi kestabilan emosi dan kesehatan jangka panjang.<sup>41</sup> Dengan demikian, meskipun mahasiswa merasa sudah belajar keras, hasil ujian bisa tetap tidak optimal karena tubuh tidak dalam kondisi prima.
- 4) Pemahaman Konseptual yang Dangkal, Mahasiswa yang belajar dengan strategi ini lebih fokus pada hafalan ketimbang analisis atau aplikasi konsep.<sup>42</sup> Akibatnya, mereka mungkin berhasil mengingat informasi untuk ujian, tetapi kesulitan ketika harus menerapkannya dalam praktik atau mengaitkan dengan konteks yang lebih luas. Dampak ini terlihat jelas dalam mata kuliah yang menuntut kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, atau keterampilan praktik, di mana hafalan semata tidak cukup untuk mencapai keberhasilan.

---

<sup>40</sup> Nadia Famela dkk, "Meta Analisis: Pengaruh Cramming Terhadap Kemampuan Matematis", *Edumatnesia: Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika*. Vol. 1, No. 1, (2024), hal. 578.

<sup>41</sup> Vera Octavia dan Nur Amalia, "Eksplorasi fenomena belajar sistem kebut semalam: Kajian kualitatif terhadap kebiasaan belajar siswa kelas VI", *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, Vol.11, No.1, (2023), hal. 77.

<sup>42</sup> *Ibid.*, hal. 76.

Dengan demikian, bahwa meskipun *cramming* memiliki beberapa manfaat jangka pendek, dampak negatifnya jauh lebih besar dan berpengaruh pada kualitas pembelajaran secara keseluruhan. Kebiasaan ini cenderung membuat mahasiswa hanya berorientasi pada hasil instan dan mengabaikan proses pembelajaran yang seharusnya berkelanjutan dan mendalam. Oleh sebab itu, *cramming* sebaiknya tidak dijadikan strategi utama dalam belajar, melainkan hanya pilihan terakhir dalam kondisi terpaksa.

d. Indikator kebiasaan belajar *cramming*

Kebiasaan *cramming* dapat dikenali melalui sejumlah indikator yang terukur, yang membantu peneliti maupun pendidik untuk memahami sejauh mana mahasiswa mengandalkan strategi belajar instan ini. Indikator-indikator tersebut tidak hanya mencerminkan perilaku belajar, tetapi juga memperlihatkan motivasi serta konsekuensi yang muncul dari praktik *cramming*.<sup>43</sup>

- 1) Frekuensi, yaitu seberapa sering mahasiswa melakukan belajar mendadak menjelang ujian. Frekuensi tinggi menunjukkan kecenderungan mahasiswa menjadikan *cramming* sebagai strategi belajar utama, bukan sekadar pilihan darurat. Hal ini sering terjadi larut malam, biasanya antara jam 8 malam dan tengah

---

<sup>43</sup> Forman Erwin Siagian, "Study the Impact of Cramming in Medical Students", *International Blood Research & Reviews*, Vol 13, No 4, (2022), hal. 57.

malam, menunjukkan pola penundaan.<sup>44</sup> Misalnya, seorang mahasiswa yang hampir di setiap ujian melakukan belajar terburu sehari sebelumnya, dapat dikategorikan memiliki kebiasaan *cramming* yang kuat. Sebaliknya, mahasiswa yang hanya sesekali melakukannya mungkin menggunakan *cramming* sebagai strategi tambahan, bukan utama. Dengan demikian, frekuensi memberikan gambaran tentang konsistensi perilaku *cramming* dalam keseharian akademik mahasiswa.

- 2) Intensitas, yaitu jumlah jam belajar yang dihabiskan dalam satu kali sesi *cramming*. Mahasiswa dengan intensitas tinggi cenderung belajar dalam durasi panjang, misalnya 6-10 jam tanpa henti menjelang ujian. Intensitas yang sangat tinggi sering kali mengorbankan waktu istirahat, sehingga berdampak pada kondisi fisik maupun psikis.<sup>45</sup> Di sisi lain, ada juga mahasiswa yang melakukan *cramming* dalam durasi singkat, misalnya 2-3 jam, dengan fokus pada rangkuman materi atau soal latihan. Perbedaan intensitas ini menggambarkan variasi dalam pola *cramming*, mulai dari bentuk ekstrem hingga yang relatif ringan.
- 3) Motivasi. Mahasiswa melakukan *cramming* karena alasan yang berbeda-beda, baik faktor internal maupun eksternal. Motivasi eksternal meliputi dorongan untuk memperoleh nilai tinggi,

---

<sup>44</sup> Daroedono dkk, "Cramming Analysis Based on Time to Start Studying and Time the Exam being Held", *International Neuropsychiatric Disease Journal*, Vol. 21, No. 4, (2024), hal. 8.

<sup>45</sup> Forman Erwin Siagian, "Study the Impact of Cramming in Medical Students", *International Blood Research & Reviews*, Vol 13, No 4, (2022), hal. 57.

memenuhi ekspektasi dosen, atau tekanan dari teman sebaya.<sup>46</sup> Dalam kasus ini, mahasiswa belajar bukan karena minat atau pemahaman, melainkan karena tuntutan lingkungan. Sementara itu, motivasi internal lebih jarang ditemukan, namun ada mahasiswa yang melakukan *cramming* karena merasa puas atau tertantang dengan belajar intensif dalam waktu singkat. Motivasi menjadi indikator penting karena menunjukkan orientasi mahasiswa dalam belajar, apakah lebih berfokus pada hasil instan atau pengembangan diri jangka panjang.

- 4) Efektivitas Jangka Pendek. Hal tersebut ditunjukkan melalui peningkatan performa segera setelah *cramming*, misalnya nilai ujian, kuis, atau tugas harian. Banyak mahasiswa yang berhasil mendapatkan hasil ujian cukup baik berkat belajar kilat sehari sebelumnya.<sup>47</sup> Namun, efektivitas ini hanya bersifat sementara, karena materi yang dihafalkan cepat terlupakan setelah ujian selesai. Dalam hal ini, efektivitas jangka pendek sering menjadi alasan mahasiswa mengulangi *cramming*, meskipun mereka menyadari kelemahannya. Indikator ini penting karena memperlihatkan daya tarik utama *cramming*: memberikan hasil cepat meski dengan risiko rendahnya retensi jangka panjang.

---

<sup>46</sup> Daroedono dkk, "Cramming Analysis Based on Time to Start Studying and Time the Exam being Held", *International Neuropsychiatric Disease Journal* , Vol. 21, No. 4, (2024), hal. 10.

<sup>47</sup> *Ibid.*, hal. 9.

#### 4. Hasil Belajar

##### a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan salah satu indikator utama yang digunakan untuk menilai keberhasilan suatu proses pendidikan. Secara sederhana, hasil belajar dapat dipahami sebagai capaian yang diperoleh mahasiswa setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran. Capaian ini tidak hanya berbentuk pengetahuan yang dapat diukur melalui tes atau ujian, melainkan juga mencakup perubahan sikap, nilai, keterampilan, dan bahkan kebiasaan berpikir yang terbentuk selama proses belajar. Dengan kata lain, hasil belajar mencerminkan transformasi yang terjadi pada diri mahasiswa setelah berinteraksi dengan materi, dosen, dan lingkungan akademik.

Menurut Bloom dikutip dari jurnal yang diteliti oleh Ulfah dkk menjelaskan bahwa hasil belajar adalah perubahan perilaku atau kemampuan yang meliputi tiga ranah utama, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.<sup>48</sup> Ketiga ranah tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi pada pengembangan kompetensi peserta didik secara holistik dalam proses pembelajaran.

Ranah kognitif mencakup penguasaan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan berpikir. Ranah afektif berhubungan dengan nilai, sikap, minat, serta motivasi belajar. Sedangkan ranah psikomotor berkaitan dengan keterampilan praktis atau keterampilan motorik

---

<sup>48</sup> Ulfah dan Opan Arifudin, "Pengaruh aspek kognitif, afektif, dan psikomotor terhadap hasil belajar peserta didik", *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*. Vol.2, No.1, (2021), hal. 3.

yang diwujudkan melalui aktivitas fisik.<sup>49</sup> Definisi ini menekankan bahwa hasil belajar bukan hanya soal capaian akademik berupa nilai ujian, tetapi juga mencakup perkembangan kepribadian mahasiswa secara menyeluruh.

Selain itu, hasil belajar juga dapat dipahami sebagai bentuk perubahan relatif permanen dalam perilaku akibat pengalaman dan latihan. Perubahan ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang efektif seharusnya meninggalkan jejak yang bertahan lama, bukan sekadar pengetahuan sementara yang mudah dilupakan. Oleh karena itu, hasil belajar idealnya tidak hanya diukur dari skor ujian, melainkan juga dari kemampuan mahasiswa dalam menerapkan pengetahuan pada situasi nyata, misalnya melalui keterampilan analisis, pemecahan masalah, atau penerapan nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh, hasil belajar dapat dilihat sebagai refleksi dari keberhasilan sistem pendidikan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Jika mahasiswa hanya memperoleh pengetahuan sesaat tanpa pemahaman mendalam, maka hasil belajar yang dicapai tidak memenuhi standar ideal. Sebaliknya, jika mahasiswa mampu menunjukkan perkembangan dalam berpikir kritis, sikap positif, serta keterampilan yang bermanfaat, maka hasil belajar dapat dikatakan optimal. Definisi ini memperluas pemahaman bahwa hasil belajar harus dilihat dari dimensi holistik, bukan semata-mata kuantitatif.

---

<sup>49</sup> *Ibid.*, hal. 7.

b. Aspek Hasil Belajar

Berdasarkan jurnal yang diteliti oleh Raymond dkk dalam revisi taksonomi Bloom menjelaskan bahwa hasil belajar tidak hanya sebatas penguasaan materi, tetapi juga meliputi perkembangan dalam berbagai ranah kompetensi.<sup>50</sup> Ketiga aspek utama yang menjadi fokus adalah aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga aspek ini saling melengkapi dan membentuk gambaran utuh tentang keberhasilan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

1) Aspek Kognitif, yang mencakup kemampuan intelektual mahasiswa dalam memahami dan mengolah informasi. Dalam revisi taksonomi Bloom, ranah kognitif terdiri dari enam tingkatan hierarkis, yaitu: mengingat (*remembering*), memahami (*understanding*), menerapkan (*applying*), menganalisis (*analyzing*), mengevaluasi (*evaluating*), dan mencipta (*creating*).<sup>51</sup> Pada tingkat dasar, mahasiswa dituntut mampu mengingat fakta, definisi, dan rumus. Pada tingkat lebih tinggi, mahasiswa diharapkan dapat menganalisis suatu fenomena, mengevaluasi argumen, dan bahkan menciptakan solusi baru. Oleh karena itu, hasil belajar kognitif tidak hanya diukur melalui tes hafalan, tetapi juga melalui kemampuan berpikir kritis dan kreatif dalam memecahkan masalah.

---

<sup>50</sup> Engin dkk, "A taxonomic approach on learning areas", *European Journal of Education and Pedagogy*, Vol. 5, No. 3, (2024), hal. 9.

<sup>51</sup> Pla, Raymond A., and Ira Todd Cohen. "Bloom's taxonomy." *Professional, Ethical, Legal, and Educational Lessons in Medicine: A Problem-Based Learning Approach*. (2024). hal 269.

- 2) Aspek Afektif, yang berhubungan dengan perkembangan sikap, nilai, minat, serta motivasi mahasiswa terhadap pembelajaran. Ranah afektif memiliki tingkatan mulai dari sekadar menerima (*receiving*) nilai atau ide, menanggapi (*responding*), menghargai (*valuing*), mengorganisasikan (*organizing*), hingga menginternalisasi nilai dalam kehidupan.<sup>52</sup> Dalam konteks pendidikan agama Islam misalnya, aspek afektif dapat terlihat dari bagaimana mahasiswa menginternalisasi nilai-nilai religius, menumbuhkan sikap disiplin, serta memiliki motivasi untuk belajar tidak hanya demi nilai, tetapi juga demi pengembangan diri. Dengan demikian, aspek afektif menjadi sangat penting karena membentuk karakter dan kepribadian mahasiswa.
- 3) Aspek Psikomotor, yang berkaitan dengan keterampilan praktis atau teknis. Aspek ini mencakup kemampuan menggunakan anggota tubuh dalam aktivitas fisik maupun keterampilan yang berhubungan dengan praktik keilmuan.<sup>53</sup> Contoh dari ranah psikomotor adalah keterampilan mahasiswa dalam melakukan percobaan laboratorium, menyusun instrumen penelitian, atau melaksanakan praktik ibadah sesuai tuntunan agama dalam konteks PAI. Aspek ini juga dapat mencakup keterampilan komunikasi, presentasi, hingga penggunaan teknologi dalam pembelajaran. Dengan demikian, hasil belajar psikomotor

---

<sup>52</sup> *Ibid.*, hal. 275.

<sup>53</sup> *Ibid.*, hal. 279.

mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk mengaplikasikan teori dalam bentuk tindakan nyata.

Ketiga aspek ini kognitif, afektif, dan psikomotor menjadi indikator penting dalam menilai efektivitas suatu proses pembelajaran. Jika hanya satu aspek yang berkembang, misalnya kognitif saja, maka hasil belajar belum dapat dikatakan optimal. Pendidikan yang ideal seharusnya menghasilkan mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang kuat, sikap yang baik, dan keterampilan yang relevan. Oleh sebab itu, evaluasi hasil belajar harus dirancang secara komprehensif agar mampu menangkap perkembangan mahasiswa dalam ketiga ranah tersebut.

#### c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar mahasiswa merupakan output dari proses pendidikan yang kompleks. Capaian ini tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Menurut Bimo Walgito yang berdasarkan referensi jurnal yang diteliti oleh Mulyadi dkk menyatakan faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua kategori besar, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri mahasiswa, dan faktor eksternal yang datang dari lingkungan sekitar.<sup>54</sup> Interaksi antara kedua kategori ini

---

<sup>54</sup> Mulyadi dan Abd Syahid, "Faktor pembentuk dari kemandirian belajar siswa", *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.5, No.2, (2020), hal. 197-214.

menentukan sejauh mana mahasiswa mampu mencapai keberhasilan akademik.

1) Faktor Internal mencakup aspek-aspek personal yang melekat pada diri mahasiswa, yaitu;

a) Motivasi Belajar, baik intrinsik maupun ekstrinsik.

Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik biasanya belajar karena dorongan minat, rasa ingin tahu, atau keinginan untuk memahami materi secara mendalam. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik mendorong mahasiswa belajar karena adanya tuntutan nilai, harapan orang tua, atau persaingan dengan teman sebaya. Tingkat motivasi ini sangat menentukan konsistensi dan keseriusan dalam belajar.<sup>55</sup>

b) Kebiasaan Belajar juga merupakan faktor internal yang berpengaruh. Mahasiswa dengan kebiasaan belajar teratur cenderung lebih mudah memahami materi dan mencapai hasil akademik yang baik dibandingkan dengan mahasiswa yang sering menunda atau hanya mengandalkan sistem kebut semalam. Pola belajar yang efektif, seperti membuat catatan, merangkum materi, dan melakukan latihan soal secara rutin, terbukti dapat meningkatkan hasil belajar.

c) Gaya Belajar. Setiap mahasiswa memiliki preferensi dalam menyerap informasi, misalnya gaya visual, auditori, atau

---

<sup>55</sup> Anindita Trinura Novitasari, "Motivasi Belajar sebagai Faktor Intrinsik Peserta Didik dalam Pencapaian Hasil Belajar", *Journal on Education*, Vol.5, No.2, (2023), hal 5112-5114.

kinestetik. Mahasiswa dengan gaya belajar visual akan lebih mudah memahami materi melalui gambar, diagram, atau video, sedangkan mahasiswa auditori lebih mudah memahami melalui penjelasan lisan dan diskusi. Jika metode belajar yang digunakan sesuai dengan gaya belajar individu, hasil belajar yang dicapai cenderung lebih optimal.

- d) Kondisi Fisik dan Psikologis juga memegang peranan penting. Mahasiswa dengan kondisi kesehatan yang baik akan lebih mampu berkonsentrasi dan mengikuti pembelajaran dengan efektif. Sebaliknya, kelelahan, stres, atau gangguan emosional dapat menghambat kemampuan menyerap materi. Faktor psikologis seperti kepercayaan diri, kecemasan menghadapi ujian, atau sikap terhadap mata kuliah tertentu turut memberi pengaruh signifikan terhadap hasil belajar.
- 2) Faktor Eksternal mencakup kondisi di luar diri mahasiswa yang memengaruhi proses pembelajaran, yaitu;
    - a) Lingkungan Belajar yang Kondusif, seperti ruang belajar yang nyaman, bebas gangguan, dan dilengkapi fasilitas memadai, akan mendukung pencapaian hasil belajar yang baik. Sebaliknya, lingkungan yang penuh distraksi dapat menurunkan fokus mahasiswa.

- b) Metode Pengajaran yang digunakan Dosen. Pengajaran yang interaktif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa dapat meningkatkan pemahaman materi. Metode ceramah satu arah yang monoton sering kali membuat mahasiswa pasif, sementara pendekatan berbasis diskusi, studi kasus, atau pembelajaran berbasis proyek dapat menumbuhkan minat dan meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar.
- c) Ketersediaan Fasilitas juga tidak kalah penting. Akses terhadap buku, jurnal, perangkat teknologi, dan media pembelajaran digital dapat memperkaya pengalaman belajar mahasiswa. Kurangnya fasilitas dapat membatasi kesempatan mahasiswa untuk mengeksplorasi pengetahuan lebih dalam.
- d) Dukungan Sosial dari keluarga, teman sebaya, guru, dan dosen juga merupakan faktor eksternal yang sangat berpengaruh. akademik dari orang-orang terdekat akan merasa lebih termotivasi dan percaya diri. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi, yang pada akhirnya menurunkan semangat belajar.

Kesimpulan yang bisa diambil dari faktor atau dampak di atas adalah Hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang tercantum, akan tetapi juga akan faktor bagian dari kebiasaan belajar buruk lainnya sesuai cantuman subbab

landasan teori bagian kebiasaan belajar dan khususnya *cramming* bahkan yang kita dijalani sekalipun baik disadari maupun merasa tidak menyadari kebiasaannya.

## 5. Hubungan *Cramming* dengan Hasil Belajar

### a. Teori Psikologi Kognitif

Menurut *Cognitive Load Theory* yang dikemukakan oleh Sweller menyatakan bahwa proses belajar sangat dipengaruhi oleh keterbatasan kapasitas memori kerja (*working memory*). Memori kerja hanya mampu menampung sejumlah kecil informasi pada suatu waktu tertentu.<sup>56</sup> Ketika mahasiswa melakukan *cramming*, yaitu belajar dalam intensitas tinggi pada waktu yang singkat, beban kognitif (*cognitive load*) meningkat secara drastis. Informasi yang terlalu banyak dipelajari sekaligus menimbulkan tekanan pada memori kerja, sehingga kemampuan untuk mengolah dan memahami materi menjadi terbatas.

Dalam kondisi beban kognitif yang berlebihan, informasi tidak dapat dipindahkan secara optimal ke memori jangka panjang (*long-term memory*). Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa yang mengandalkan *cramming* sering kali hanya mampu mengingat informasi pada saat ujian, namun segera melupakannya setelah ujian selesai. Dengan kata lain, *cramming* lebih efektif untuk menguasai

---

<sup>56</sup> John Sweller, "Cognitive load theory and individual differences", *Learning and Individual Differences*, Vol.110, No. 102423, (2024), hal. 1-2.

informasi jangka pendek, tetapi tidak mendukung retensi pengetahuan yang berkelanjutan.

Selain itu, *Cognitive Load Theory* juga menyoroti adanya tiga jenis beban kognitif, yaitu *Intrinsic Load*, *Extraneous Load*, dan *Germane Load*.<sup>57</sup> Dalam praktik *cramming*, *intrinsic load* cenderung tinggi karena materi yang kompleks dipelajari sekaligus. *Extraneous load* juga meningkat akibat keterbatasan waktu yang memaksa mahasiswa belajar dalam kondisi tertekan. Akibatnya, *germane load* atau kapasitas pemrosesan yang seharusnya digunakan untuk membangun pemahaman mendalam menjadi sangat kecil. Hal inilah yang menyebabkan *cramming* jarang menghasilkan pemahaman konseptual yang kuat.

Namun, teori ini juga menjelaskan mengapa mahasiswa yang melakukan *cramming* lebih banyak mengandalkan strategi hafalan permukaan (*surface memorization*). Karena kapasitas memori kerja terbatas, mereka hanya fokus mengingat fakta atau rumus tanpa sempat menghubungkannya dengan konsep yang lebih luas. Akibatnya, pengetahuan yang diperoleh bersifat terfragmentasi dan tidak mudah diaplikasikan dalam situasi baru.

Contohnya, seorang mahasiswa mungkin mampu mengingat definisi panjang atau formula matematika setelah melakukan *cramming* semalaman. Namun, ketika diminta menerapkan konsep

---

<sup>57</sup> *Ibid.*, hal. 3.

tersebut dalam soal analisis atau studi kasus, ia akan mengalami kesulitan karena tidak memiliki pemahaman yang mendalam. Fenomena ini sejalan dengan asumsi *Cognitive Load Theory* bahwa kelebihan beban memori kerja membatasi proses transfer pengetahuan menuju keterampilan berpikir tingkat tinggi.

b. Teori Belajar dan Retensi

Dalam kajian psikologi pendidikan, retensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyimpan informasi dalam memori jangka panjang dan memanggilnya kembali ketika diperlukan. Salah satu konsep penting yang menjelaskan mekanisme retensi adalah *Spacing Effect*. Menurut Ebersbach dkk dalam penelitian jurnalnya menyatakan bahwa pembelajaran yang dilakukan secara terdistribusi dalam rentang waktu tertentu terbukti lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang dilakukan secara padat dalam waktu singkat seperti *cramming*.<sup>58</sup> Dengan menyebarkan sesi belajar, mahasiswa memberikan kesempatan bagi otak untuk melakukan proses pengulangan dan penguatan koneksi memori, sehingga informasi lebih mudah disimpan dalam jangka panjang.

Sebaliknya, *cramming* hanya memberikan keuntungan jangka pendek. Informasi memang bisa diingat sesaat setelah belajar, tetapi karena tidak ada pengulangan yang cukup, memori tersebut tidak bertahan lama. Inilah sebabnya mahasiswa yang sering melakukan

---

<sup>58</sup> Ebersbach dkk, "Using spacing to promote lasting learning in educational contexts", *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, Vol.54, No.4, (2022), hal. 153.

*cramming* mampu mengerjakan ujian keesokan harinya, namun kesulitan ketika diminta mengingat atau menerapkan kembali konsep tersebut beberapa minggu kemudian.

Selain *spacing effect*, teori *forgetting curve* yang diperkenalkan oleh Hermann Ebbinghaus juga memberikan penjelasan yang relevan. Menurut Ebbinghaus berdasarkan dari sumber jurnal yang dikutip oleh Rivera Lares K dkk menyatakan yakni daya ingat manusia menurun secara eksponensial seiring berjalannya waktu apabila informasi tidak diulang secara konsisten. Kurva pelupaan ini menunjukkan bahwa sebagian besar informasi yang dipelajari akan hilang dalam 24 jam pertama jika tidak dilakukan pengulangan.<sup>59</sup> Dengan demikian, strategi *cramming* yang mengandalkan hafalan instan sangat rentan terhadap lupa karena minimnya proses penguatan memori.

Kombinasi antara konsep *spacing effect* dan *forgetting curve* memperlihatkan kelemahan mendasar dari *cramming*. Jika pembelajaran dilakukan dalam jangka panjang dengan jeda teratur, otak memiliki kesempatan untuk melakukan *consolidation*, yaitu proses biologis yang memindahkan informasi dari memori kerja ke memori jangka panjang. Sebaliknya, *cramming* yang berlangsung dalam tekanan waktu singkat hanya mengisi memori kerja tanpa

---

<sup>59</sup> Rivera Lares dkk, "Rate of forgetting is independent of initial degree of learning", *Memory & cognition*, Vol. 50, No.8, (2022), hal.1707.

memberi cukup waktu untuk konsolidasi, sehingga materi cepat hilang.

Sebagai contoh, mahasiswa yang belajar bahasa asing dengan cara mengulang kosakata sedikit demi sedikit setiap hari akan lebih mudah mengingat kata-kata tersebut dalam jangka panjang. Namun, mahasiswa yang memilih menghafalkan seluruh kosakata sehari sebelum ujian hanya mampu mengingat sebagian kecil saat ujian berlangsung, dan segera melupakannya setelah ujian selesai. Fenomena ini menegaskan keunggulan pembelajaran yang berbasis *spacing* dibandingkan pembelajaran instan.

Dengan demikian, teori belajar dan retensi menunjukkan bahwa meskipun *cramming* mungkin memberikan hasil akademik instan dalam jangka pendek, manfaatnya sangat terbatas dalam membangun pemahaman konseptual maupun daya ingat jangka panjang.<sup>60</sup> Oleh karena itu, dalam perspektif pedagogis, strategi belajar yang terdistribusi dan berulang lebih dianjurkan karena mampu memperkuat memori dan mendukung keberlangsungan pembelajaran sepanjang hayat.

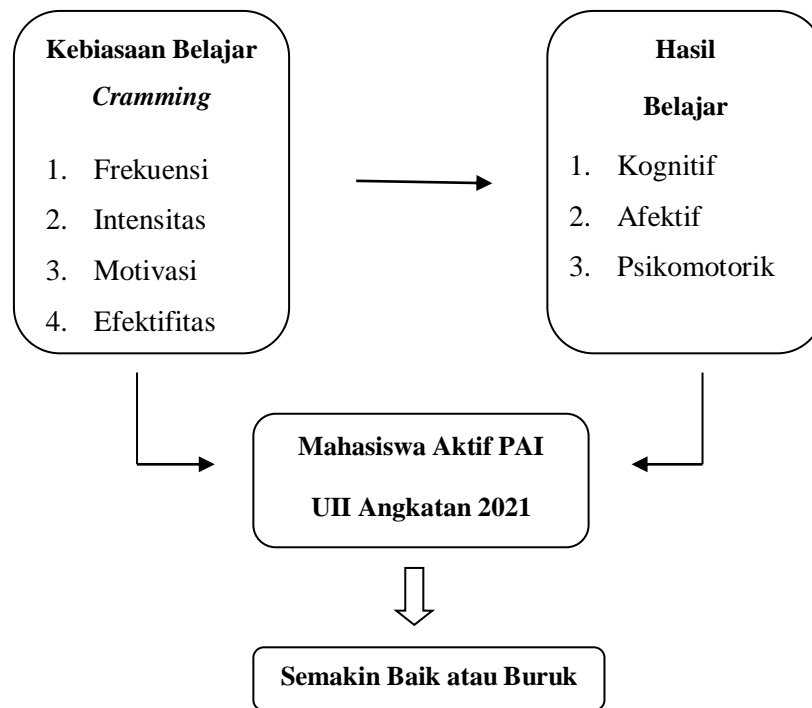
## 6. Kerangka berpikir

Menurut Suriasumantri seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar bagi argumentasi dalam penyusunan kerangka pemikiran yang menghasilkan hipotesis. Kerangka berpikir merupakan

---

<sup>60</sup> *Ibid.*, hal. 1706.

penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan.<sup>61</sup> Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan variabel-variabel yang ada, terdapat hubungan antara variabel yang diteliti dan teori yang mendasari, menjelaskan apakah terdapat pengaruh positif atau negatif antar variabel sehingga perlu dibentuk berupa bagan. Kerangka ini mengikuti berdasarkan teori behaviorisme yang terdiri dari stimulus dan respon.



**Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir**

Sumber: Diolah dari berdasarkan landasan teori

<sup>61</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 60.

### C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban dugaan sementara yang hanya didasari teoritis (jawaban teoritis), sehingga perlunya pembuktian secara empiris yaitu melalui kegiatan penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, untuk itu dalam penelitian ini diketahui variabel independen adalah kebiasaan belajar *cramming* (sistem kebut semalam) dan variabel dependennya adalah hasil belajar. Berdasarkan kajian pustaka dan landasan teori diatas, peneliti mengajukan rumusan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan dari kebiasaan belajar *cramming* (sistem kebut semalam) terhadap hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021.
2. Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari kebiasaan belajar *cramming* (sistem kebut semalam) terhadap hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Melalui latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian, jenis metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian meliputi data angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>62</sup>

Kemudian, dengan berdasarkan hal tersebut pendekatan kuantitatif yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian inferensial. Penelitian inferensial diartikan sebagai penelitian yang bertujuan untuk membuat kesimpulan atau generalisasi tentang populasi yang lebih besar berdasarkan data yang dikumpulkan dari sampel yang representatif. Jadi, penelitian inferensial adalah penelitian yang menguji hubungan sebab-akibat dengan memanipulasi variabel independen dan mengukur efeknya pada variabel dependen, kemudian menggeneralisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Hasil dari

---

<sup>62</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 14.

penelitian ini biasanya berupa kausah untuk mencari pengaruh antara variabel X dan variabel Y.<sup>63</sup>

Pada penelitian ini akan menggunakan regresi untuk menguji sebab-akibat dari variabel independen (X) yaitu kebiasaan belajar *cramming* terhadap variabel dependen (Y) yaitu hasil belajar seperti kognitif, afektif, dan psikomotorik. Maka dari hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui lebih dalam seberapa besar pengaruh Kebiasaan Belajar *Cramming* terhadap Hasil Belajar Mahasiswa PAI UII Angkatan 2021.

## **B. Tempat dan Lokasi Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

### 2. Lokasi Penelitian

Lokasi dari penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Agama Islam Jurusan Pendidikan Agama Islam yang terletak di Gedung K.H.A. Wahid Hasyim Kampus Terpadu UII, Jl. Kaliurang KM 14.5 Sleman Yogyakarta.

## **C. Subjek dan Objek Penelitian**

Subjek penelitian adalah suatu hal yang diteliti baik orang, benda ataupun lembaga. Subjek penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenakan kesimpulan hasil penelitian.<sup>64</sup> Subjek penelitian adalah mahasiswa PAI

---

<sup>63</sup> Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori dan Aplikasi)*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 42.

<sup>64</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hal 35

angkatan 2021, yang berjumlah 143 orang, di mana sampel diambil secara berdasarkan kemudahan akses (*Convenience Sampling*) yakni mahasiswa yang masih status aktif. Di dalam subjek penelitian inilah terdapat objek penelitian. Dan istilah yang lain digunakan untuk menyebut subjek penelitian adalah responden. Adapun responden yang akan diambil pada penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia Angkatan 2021.

#### **D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

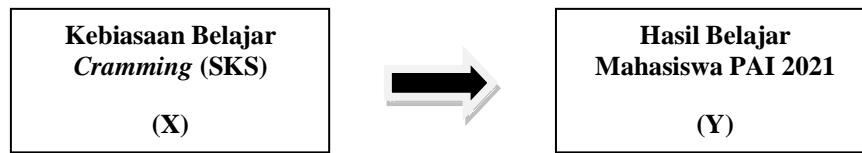
##### **1. Variabel**

Menurut Sugiyono bahwasannya variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi dan ditarik kesimpulannya. Secara teoritis variabel sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi. Seperti berat badan dapat disebut sebagai variabel dikarenakan tiap-tiap individu memiliki berat badan yang bervariasi. Suatu variabel yang tidak memiliki variasi maka tidak dapat dikatakan sebagai variabel.<sup>65</sup>

Adapun variabel yang ditentukan peneliti yaitu variabel yang memiliki sifat sebab-akibat atau dikenal dengan variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Pada penelitian ini kebiasaan *cramming* merupakan variabel independen X (bebas) dan hasil belajar merupakan variabel dependen Y (terikat).

---

<sup>65</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 38.



### **Bagan 3. 1 Variabel Penelitian**

Sumber: diolah berdasarkan dari teori behaviorisme

#### 2. Definisi Oprasional

Definisi oprasional sebagaimana pada pembahasan ini untuk membantu menerangkan atau memberikan penjas penelitian dan bagaimana suatu variabel tersebut diukur. Adapun definisi oprasional dalam pembahasan sebagai berikut:

##### a. Kebiasaan Belajar *Cramming*

Kebiasaan belajar *cramming* adalah praktik belajar intensif dalam waktu singkat menjelang ujian, yang menekankan hafalan cepat dibandingkan pemahaman mendalam. *Cramming* dikategorikan sebagai *surface learning strategy* yang muncul karena tekanan akademik, keterbatasan waktu, serta orientasi pada capaian instan. Kebiasaan belajar *cramming* diukur berdasarkan frekuensi, intensitas, motivasi, serta efektivitas jangka pendek dari aktivitas belajar kebut semalam yang dilakukan mahasiswa. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen kuesioner berbasis skala Likert (Frekuensi Verbal).

## b. Hasil Belajar

Hasil belajar adalah perubahan kompetensi yang meliputi aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor) setelah melalui proses pembelajaran. Hasil belajar mencerminkan pencapaian akademik sekaligus perkembangan sikap dan keterampilan mahasiswa. Hasil belajar mahasiswa diukur melalui tiga aspek: kognitif (nilai ujian, pemahaman konsep), afektif (kemauan niat dan minat akademik), dan psikomotor (keterampilan praktis atau teknis). Instrumen pengukuran menggunakan skala likert dan data akademik.

## E. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono,<sup>66</sup> populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk ditarik kesimpulan. Untuk mengambil besaran sampel, populasi dalam penelitian harus dijelaskan secara jelas. Populasi pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2021 yang berjumlah 65 orang.

### 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, dalam pengertian lainnya sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti. Maka dalam pengambilan sampel harus

---

<sup>66</sup> *Ibid.*

bersifat *representative* (mewakili). Menurut Suharsimi Arikunto dalam pengambilan sampel, jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar lebih dari 100 orang maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih.<sup>67</sup> Akan tetapi, penelitian tersebut diambil 50% saja agar lebih memperkuat data yang diwakili. Pada penelitian ini subjek yang diambil sebagai sampel adalah orang dari total populasi yang ada, dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 Populasi Penelitian**

No	Mahasiswa Aktif PAI UII Angkatan 2021	Jumlah
1	Laki - laki	42 orang
2	Perempuan	23 orang
Total		65 orang

Sumber: Diolah berdasarkan Data Seluruh Mahasiswa PAI UII 2021

Dari total populasi berjumlah 65 orang, mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam yang masih mahasiswa aktif di mulai saat pada tanggal 27 oktober 2025 sebanyak 65 orang, maka dari itu subjek akan diambil 100% sekaligus menyesuaikan pendapat Suharsimi.

Pada penelitian ini peneliti hanya meneliti Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2021 baik mahasiswa masih aktif masa studinya, sehingga pada penelitian ini akan teknik pengambilan

---

<sup>67</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), hal. 112.

sampel menggunakan *Sample Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel yang berdasarkan secara acak bagi peneliti.<sup>68</sup>

## F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Pengumpulan Data

Untuk mengukur suatu variabel atau mengumpulkan data maka diperlukan instrumen penelitian, dengan cara melakukan pengukuran yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Dengan dilakukannya pengukuran maka akan diperoleh data yang objektif sehingga menghasilkan kesimpulan penelitian yang objektif pula. Instrumen penelitian dalam penelitian disebut juga alat bantu, untuk itu dalam mengumpulkan data peneliti akan menggunakan instrumen penelitian skala likert sebagai alat ukur penelitian dan metode pengumpulan data dengan kuesioner atau angket yang akan dibuat melalui *google formulir* yang mana jawabanya dari setiap pernyataan sudah disediakan sehingga responden dapat memilih sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

**Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen**

No	Variabel	Indikator	Item	No Butir	Keterangan	
					Favorable	Unfavorable
1.	Kebiasaan Belajar <i>Cramming</i> (X)	Frekuensi	Belajar mendadak menjelang ujian	1, 2, 3		V
			Konsistensi melakukan <i>cramming</i>			V

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2016). hal. 120.

			tiap ujian				
			Kebiasaan menjadikan <i>cramming</i> strategi utama			V	
		Intensitas	Durasi belajar semalam suntuk	4, 5, 6		V	
			Mengurangi waktu istirahat untuk belajar			V	
			Ketergantungan pada belajar intensif sebelum ujian			V	
		Motivasi	Dorongan nilai tinggi	7, 8, 9	V		
			Tekanan lingkungan/teman sebaya			V	
			Rasa percaya diri setelah <i>cramming</i>			V	
		Efektivitas Jangka Pendek	Kemampuan mengingat materi ujian	10, 11, 12	V		
			Perasaan nilai meningkat setelah <i>cramming</i>			V	
			Persepsi <i>cramming</i> efektif untuk ujian			V	
2.	Hasil Belajar (Y)	Aspek Kognitif	Pemahaman materi kuliah	13, 14, 15	V		
					Retensi pengetahuan setelah ujian		V
					Nilai ujian mencerminkan penguasaan		V

	Aspek Afektif	Sikap belajar tanpa tekanan ujian	16, 17,	V	
		Anggapan terhadap mata kuliah	18		V
		Rasa tanggung jawab akademik		V	
	Aspek Psikomotorik	Penerapan teori ke praktik nyata	19, 20,	V	
		Keterampilan teknis sesuai bidang studi	21	V	
		Kemampuan menyelesaikan tugas praktis		V	

Sumber : diolah dari berdasarkan Landasan Teori.

Pengembangan instrumen ini didasari pada teori yang sudah dijelaskan di landasan teori bab II. Terdapat dua variabel independent X (kebiasaan belajar *cramming*) dan variabel dependen Y (hasil belajar) maka dari dua variabel ini dipecah lagi menjadi beberapa bagian sub-variabel sebagai acuan dalam pembuatan butir-butir pertanyaan yang kemudian dapat menjelaskan indikator dari tiap-tiap sub-variabel. Untuk dapat menjawab pertanyaan atau pernyataan dari tiap-tiap butir. Peneliti menggunakan skala likert (frekuensi verbal) yang tercantum di tabel bawah ini:

**Tabel 3. 3 Pembagian Skor**

Penilaian	Keterangan	Skor untuk pernyataan	
		Favourable	Unfavourable
SL	Selalu	4	1
SR	Sering	3	2
JR	Jarang	2	3
TP	Tidak pernah	1	4

Sumber: Diolah berdasarkan Sugiono skala likert dan Landasan Teori

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada responden yang memenuhi kriteria. Responden diminta untuk mengisi angket sesuai dengan persepsi dan pengalaman mereka. Angket ini dibuat dalam format kuesioner online untuk mempermudah distribusi dan pengumpulan data.<sup>69</sup>

Kuesioner akan disebarkan secara daring menggunakan *Google Forms* kepada seluruh populasi mahasiswa PAI angkatan 2021 yang masih aktif. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Penarikan sampel yang digunakan ialah dengan teknik *Probability Sampling*, yaitu teknik penarikan sampel yang dimana setiap individu yang berada dalam suatu populasi memiliki hak yang sama untuk menjadi sampel dalam sebuah penelitian.<sup>70</sup> Teknik penarikan sampel ini yang akan diterapkan pada mahasiswa yang masih aktif di Program Studi

---

<sup>69</sup> Asrulla, Risnita, M. Syahrani Jailani, dan Firdaus Jeka, "Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 7, No. 3, (2023), hal. 26320-26332.

<sup>70</sup> *Ibid.*

Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia angkatan 2021 yang aktif dalam kebiasaan belajar *cramming*.

Angket atau kuisioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Nantinya angket atau kuisioner ini bersifat *daring* dan tertutup sehingga memudahkan responden untuk menjawab pertanyaan atau pernyataan dan juga memudahkan peneliti untuk melakukan analisis data dari jawaban angket yang sudah terkumpul.

## **G. Uji Validitas dan Rehabilitas Instrumen**

### **1. Uji Validitas**

Validitas dalam penelitian ini merupakan karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap tolak ukur.<sup>45</sup> Validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya, dengan tujuan mengetahui apakah skala tersebut dapat menghasilkan sebuah data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya. Sehingga uji validitas ini sangat diperlukan dalam sebuah penelitian ilmiah guna memastikan bahwa instrumen yang dibuat benar-benar layak digunakan dalam sebuah penelitian.

Validitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi adalah validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh *expert judgement*. *Expert Judgement* dalam hal ini adalah dosen pembimbing,

validitas isi melihat sejauh mana aitem tersebut relevan dan mampu merepresentasikan serta mendukung konstruk teoritik yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Keputusan mengenai relevansi aitem tidak dapat didasarkan hanya pada penilaian peneliti sendiri melainkan membutuhkan penilaian dari *expert judgement*.

Rumusan yang digunakan untuk menguji validitas instrumen adalah sebagai berikut:<sup>71</sup>

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma x)(\Sigma Y)}{\sqrt{(N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2)(N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2)}}$$

Keterangan:

$R_{xy}$	= koefisien validitas
N	= jumlah subjek atau responden
$\Sigma X$	= jumlah skor butir pernyataan
$\Sigma Y$	= jumlah skor total pernyataan
$\Sigma XY$	= jumlah perkalian skor butir dengan skor total
$\Sigma X^2$	= total kuadrat skor butir pernyataan
$\Sigma Y^2$	= total kuadrat skor total pernyataan

## 2. Uji Reabilitas

Instrument dapat dikatakan reliabel atau dapat dipercaya dan diandalkan jika mampu memberikan hasil yang konsisten, sehingga hasil yang diberikan tetap konsisten meskipun dilakukan pengtesan berkali-

---

<sup>71</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1998), hal. 213

kali. Pengujian reabilitas ini menggunakan rumus alpha (*cronbach' alpha*), suatu instrument dikatakan reliabel jika memiliki nika koefisien alpha sekurang-kurangnya 0,6 yang mana dapat dipahami sebagai berikut:

- a. Jika nilai *cronbach' alpha* > 0,6 maka dikatakan variabel tersebut reliabel.
- b. Jika nilai *cronbach' alpha* < 0,6 maka dikatakan variabel tersebut tidak reliabel.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, yaitu:<sup>72</sup>

$$\text{Alpha } (\alpha) = \frac{K}{K - 1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{St^2} \right]$$

Keterangan:

- $\alpha$  = koefisien reliabilitas
- K = jumlah butir-butir pertanyaan
- St<sup>2</sup> = varians dari skor total
- $\sum S_i^2$  = jumlah varians dari butir-butir pertanyaan

## H. Uji Asumsi (Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Uji Homonitas)

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas akan menggunakan *software SPSS Statistics versi 29 for windows*, dikatakan data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05 dan sebaliknya jika nilai signifikansinya < 0,05.

---

<sup>72</sup> A. Maolani Rukaesih dan Ucu Cahyana, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), hal. 140.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independent dan variabel dependen memiliki hubungan yang linear artinya sejajar/searah. Pengujian linearitas menggunakan *software* SPSS *Statistics* versi 29 *for windows* dengan *test for linearity*, variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  dan sebaliknya tidak linier apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ .

## 3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sekumpulan data yang telah diukur memiliki populasi yang bersifat homogen artinya tidak ada perbedaan diantara variabel tersebut. Data dapat dikatakan bersifat homogen apabila nilai signifikansinya  $> 0,05$ . Populasi-populasi dengan varian yang sama besar dinamakan populasi dengan varian yang homogen, sedangkan populasi-populasi dengan varian yang tidak sama besar dinamakan populasi dengan varians yang heterogen. Uji homogenitas menggunakan SPSS (*Statistical Product Service Solution*) versi 29.0 *for windows*.

### I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari responden atau sumber data lain terkumpul. Pada penelitian ini akan menggunakan analisis data dengan teknik statistik inferensial untuk menganalisis data sampel yang kemudian hasilnya diberlakukan pada populasi secara keseluruhan. Maka untuk menjawab dari rumusan masalah

dan membuktikan hipotesis penelitian menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui ada pengaruh atau tidak secara signifikan antar variabel independent dan variabel dependen, dengan jumlah variabel pengaruhnya (*independent*) hanya satu yaitu kebiasaan belajar *cramming* (sistem kebut semalam).

Analisis data dilakukan secara sistematis menggunakan teknik analisis statistik inferensial, yang mendukung untuk menggeneralisasi hasil penelitian dari sampel ke populasi yang lebih besar. Peneliti menggunakan teknik analisis statistik inferensial. Statistik inferensial adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi.<sup>73</sup> Analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 29.0 for windows. Selanjutnya, Analisis regresi linier sederhana variabel yang dipengaruhi ini disebut juga variabel kriterium (Y) dan satu variabel prediktor (X) yang memiliki hubungan yang linier.

Rumus yang digunakan sebagai berikut:<sup>74</sup>

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Kriterium

X = Prediktor

a = Konstanta Regresi atau harga yang memotong sumbu Y

b = koefisien regresi

---

<sup>73</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 209

<sup>74</sup> Tulus Winarsunu. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. (Malang: UMM Press, 2009), hal. 185.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Inti dari penulisan adalah untuk mengetahui pengaruh dari kebiasaan belajar *cramming* pada hasil belajar pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam pada UII dimana para mahasiswa yang masih aktif yang masuk mulai tahun 2021 hingga saat ini, dan untuk pengambilan data penelitian ini beracuan pada 100% pada total 65 orang sebagai responden penelitian.

##### 1. Deskripsi Data

###### a. Lokasi

Lokasi penelitian yang akan dituju adalah Program Studi Pendidikan Agama Islam terletak di Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia di Gedung K.H.A. Wahid Hasyim, Jalan Kaliurang KM 14.5 Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, dan telah mendapatkan akreditasi unggul dari LAMDIK (Lembaga Akreditasi Resmi Program Studi Kependidikan) berdasarkan Surat Keputusan Nomor: 414/SK/LAMDIK/AK/S/III/2025.<sup>75</sup>

---

<sup>75</sup> *Peringkat Akreditasi Program Studi Pendidikan Agama Islam Pada Program Sarjana Universitas Islam Indonesia, Kabupaten Sleman* (Lembaga Akreditasi Mandiri Kependidikan, 2025), diakses tanggal 15 November 2025.

b. Visi, Misi, dan Tujuan

- 1) Visi Program Studi Pendidikan Agama Islam menjadi inspirator dalam pengembangan pendidikan agama Islam yang berdasarkan teori pendidikan profetik-transformatif dan *edupreneurship*.
- 2) Misi Program Studi Pendidikan Agama Islam mengembangkan ilmu pendidikan agama Islam berbasis nilai profetik transformatif dan *edupreneurship* melalui pengajaran yang terintegrasi dengan penelitian, pengabdian kepada masyarakat, dan dakwah *islamiyah*, ditunjang dengan tata kelola dan atmosfer akademik yang kredibel, akuntabel, adaptif, dan humanis, serta kerjasama berskala nasional dan internasional.
- 3) Tujuan Program Studi Pendidikan Agama Islam

Tujuan yang ingin diwujudkan Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia adalah menghasilkan lulusan yang memiliki kriteria sebagai berikut:

- a) Membentuk lulusan yang memiliki kompetensi sebagai pendidik, peneliti, dan *edupreneur* dengan paradigma berfikir integratif dan berwawasan global yang berkepribadian *credible, creative, confident, communicative*, dan *uswah*.
- b) Menghasilkan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang pendidikan agama Islam yang inspiratif berdasarkan nilai profetik transformatif dan *edupreneurship*.

- c) Menyebarluaskan hasil penelitian dan pengabdian masyarakat yang terintegrasi dalam proses pendidikan berdasarkan nilai profetik transformatif guna mengembangkan masyarakat yang berdaya saing.<sup>76</sup>

## 2. Tahapan Pelaksanaan

### a. Tahap Persiapan

Sebelum melakukan penelitian yang sebenarnya, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba angket yang akan digunakan dalam penelitian. Uji coba ini dilakukan kepada sample diluar responden utama, yang memiliki kriteria kemiripan dengan responden asli.

### b. Uji Instrumen

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup dengan skala likert yang terdiri dari variabel kebiasaan belajar *cramming* (X), dan variabel hasil belajar (Y).

Sebelum angket ini disebarkan kepada responden utama, maka terlebih dahulu dilakukan uji coba instrumen untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dari setiap butir pernyataan yang sudah disusun. Pengolahan data menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 29 for windows*.

#### 1) Uji Validitas

Uji validitas ini dihitung dengan menggunakan teknik kolerasi pearson product moment melalui bantuan aplikasi *SPSS*

---

<sup>76</sup> Program Studi Pendidikan Agama Islam, *Visi Keilmuan Prodi PAI*, <https://fis.uii.ac.id/pai/visi-keilmuan-prodi-pai/>, diakses tanggal 20 November 2025.

versi 29. Uji ini diukur dengan cara membandingkan nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 dan > r tabel sebesar 0.334 maka item pernyataan dinyatakan valid.<sup>77</sup>

Pada penelitian ini, peneliti menguji 12 item pernyataan untuk variabel X dan 9 item pernyataan untuk variabel Y. Uji validitas dan realibilitas tersebut dilakukan kepada mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia angkatan 2023 dengan jumlah 33 responden terlebih dahulu. Pemilihan responden ini didasarkan pada kemiripan karakteristik dengan responden utama agar hasil yang didapatkan lebih representatif. Setelah itu dilanjutkan uji penelitian berikut yang sebenarnya kepada mahasiswa yang masih aktif di Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2021 Universitas Islam Indonesia.

a) Hasil Uji Validitas Variabel Kebiasaan Belajar *Cramming* (X)

Dari hasil uji validitas pada 27 item pernyataan variabel X, di dapatkan 12 item dinyatakan valid semua karena nilai Sig. < 0,05 dan *pearson correlation* > r tabel sebesar 0.334. Adapun hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

---

<sup>77</sup> Akhmad Rozali, "Validitas dan Reliabilitas menggunakan SPSS", *Youtube* (2019), <https://youtu.be/Ox8lyzdlg5U?si=AnFpR1iPtZdujFvR>, diakses tanggal 30 November 2025.

**Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Variabel Kebiasaan Belajar**

***Cramming (X)***

Item	r-hitung	Sig.	N	Item	r-hitung	Sig.	N
1	,655	,001	33	7	-,462	,007	33
2	,797	,001	33	8	,773	,001	33
3	,688	,001	33	9	,660	,001	33
4	,803	,001	33	10	-,703	,001	33
5	,840	,001	33	11	-,534	,001	33
6	,772	,001	33	12	,686	,001	33

Sumber: Diolah dari kuesioner responden hasil *SPSS 29 For Windows* (2025)

b) Hasil Uji validitas variabel hasil belajar (Y)

Untuk variabel Y, terdapat 9 item pernyataan, setelah di uji validitas diperoleh semua item pernyataan dinyatakan valid. Berikut tabel hasil uji validitas variabel Y.

**Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Variabel Hasil belajar (Y).**

Item	r-hitung	Sig.	N	Item	r-hitung	Sig.	N
13	,502	,003	33	18	,809	,001	33
14	,031	,001	33	19	,771	,001	33
15	,635	,001	33	20	,714	,001	33
16	,552	,002	33	21	,834	,001	33
17	-,591	,001	33				

Sumber: Diolah dari kuesioner responden hasil *SPSS 29 For Windows* (2025)

2) Uji Reliabelitas

Setelah dilakukan uji validitas, langkah berikutnya adalah melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana

instrumen penelitian memberikan hasil yang konsisten. Uji ini dilakukan dengan menggunakan teknik *alpha cronbach* melalui bantuan aplikasi *SPSS versi 29*. Menurut Akhmad Rozali, jika nilai koefisien alpha tersebut melebihi 0,6 maka instrumen dikatakan reliabel.<sup>78</sup> Adapun kriteria penilaian reliabilitas menurut Sugiyono adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 3 Tingkat Nilai Reliabilitas**

Nilai Alpha	Katagori Reliabilitas
0,00-0,20	Sangat rendah
0,21-0,40	Rendah
0,41-0,60	Cukup
0,61-0,80	Tinggi
0,81-1,00	Sangat tinggi

Sumber: Diolah berdasarkan menurut Sugiono

**Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Y**

Variabel	Jumlah item	<i>Cronbach's Alpha</i>	Katagori
Kebiasaan Belajar <i>Cramming</i> (X)	11	,722	Tinggi
Hasil belajar (Y)	9	,660	Tinggi

Sumber: Diolah dari kuesioner responden hasil *SPSS 29 For Windows* (2025)

Hasil uji reliabilitas pada 12 item pernyataan koesioner dari instrumen variabel kebiasaan belajar *cramming* (X) menunjukkan bahwa tidak reliabel karena diperoleh nilai *cronbach's alpha*

<sup>78</sup> *Ibid.*

sebesar 0,556. Maka dari itu memutuskan untuk menghapus 1 pernyataan di bagian *cronbach's alpha if item deleted* pernyataan ke 7 disebabkan nilai yang paling tinggi. Oleh karena itu, variabel X menjadi 11 item pernyataan dan hasil yang diperoleh dapat dinyatakan reliabel dengan memperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,722. Nilai ini berada pada rentang 0,61-0,80, sehingga termasuk dalam kategori “tinggi”. Artinya, instrumen untuk variabel X memiliki tingkat konsistensi yang baik sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Sementara itu, pada 9 item pernyataan koesioner dari instrumen variabel hasil belajar (Y) menunjukkan bahwa dinyatakan reliabel karena diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,660. Nilai ini termasuk dalam kategori “tinggi”, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut berada pada rentang 0,61-0,80. Artinya, instrumen untuk variabel Y memiliki tingkat konsistensi yang baik sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Dengan demikian, kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini baik variabel X maupun variabel Y telah memenuhi kriteria reliabilitas dan dinyatakan layak sebagai alat pengumpul data.

#### c. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana, peneliti melakukan serangkaian uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa

data yang digunakan memenuhi syarat statistik parametrik. Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri atas uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas. Seluruh uji dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS versi 29*.

#### 1) Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data residual berdistribusi normal. Pengujian pertama dilakukan menggunakan metode *one sample kolmogorov-smirnov* test, dan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,011 yang berarti data tidak berdistribusi normal karena nilai Sig. < 0,05.<sup>79</sup>

Namun, karena hasil awal menunjukkan data tidak normal dan jumlah sampel penelitian tidak terlalu besar, peneliti melakukan uji lanjutan dengan metode *monte carlo simulation*. Hasil uji *monte carlo* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,076 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal, dan asumsi normalitas terpenuhi.

---

<sup>79</sup> Akhmad Rozali, "Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov II SPSS", *Youtube* (2019), <https://youtu.be/h8xc8VH7Wpk?si=tOqqRp71xsnxECXs>, diakses tanggal 7 Desember 2025.

**Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas *Asymtotic***

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

			Unstandardized Residual
N			65
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		.0000000
	Std. Deviation		3.21840045
Most Extreme Differences	Absolute		.105
	Positive		.105
	Negative		-.097
Test Statistic			.105
Asymp. Sig. (2-tailed)			.011

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 1502173562.

Sumber : Diolah dari kuesioner responden hasil *SPSS for windows 2025*

**Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas *Monte Carlo***

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

			Unstandardized Residual
N			65
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		.0000000
	Std. Deviation		3.21840045
Most Extreme Differences	Absolute		.105
	Positive		.105
	Negative		-.097
Test Statistic			.105
Asymp. Sig. (2-tailed)			.011
Monte Carlo Sig. Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	99% Confidence Interval		.076
	Lower Bound		.069
	Upper Bound		.083

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 1502173562.

Sumber : Diolah dari kuesioner responden hasil *SPSS 29 for windows 2025*

## 2) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linier secara signifikan antar variabel, dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- a) Jika nilai *deviation from linearity sig.* > 0,05 maka ada hubungan yang linear secara signifikan antar variabel independen dengan variabel dependen.
- b) Jika nilai *deviation from linearity sig.* < 0,05 maka tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antar variabel independen dengan variabel dependen.<sup>80</sup>

**Tabel 4. 7 Hasil Uji Linieritas**

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil belajar * Kebiasaan Belajar Cramming	Between Groups	(Combined)	291.279	18	16.182	1.763	.062
		Linearity	5.183	1	5.183	.565	.456
		Deviation from Linearity	286.096	17	16.829	1.834	.052
	Within Groups		422.167	46	46	9.178	
	Total		713.446	64	64		

Sumber: Diolah dari berdasarkan kuesioner responden Hasil *SPSS versi 29*

<sup>80</sup> Akhmad Rozali, "Uji Linieritas Deviation from Linearity II SPSS", *Youtube*, (2019), [https://youtu.be/iEtpKA1cqI?si=fyRhJqeB\\_9\\_YCBqQ](https://youtu.be/iEtpKA1cqI?si=fyRhJqeB_9_YCBqQ), diakses tanggal 7 Desember 2025.

Berdasarkan *output* SPSS diatas, diketahui bahwa nilai *deviation of linearity* sebesar  $0,525 > 0,5$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear yang signifikan antara kebiasaan belajar *cramming* (variabel X) dengan hasil belajar (variabel Y).

### 3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dapat dilakukan mengetahui apakah *varians* dari 2 atau lebih kelompok dinyatakan sama atau tidak, dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai sig.  $> 0,05$  maka *varians* adalah *homogen*.
- b) Jika nilai sig.  $< 0,05$  maka *varians* tidak *homogen*.

Akan tetapi pada penelitian ini, peneliti memutuskan untuk tidak melakukan pengujian homogenitas, dengan beberapa pertimbangan seperti karakteristik desain penelitian dengan satu kelompok sampel yang homogen yaitu mahasiswa PAI UII angkatan 2021. Dari panduan analisis data, uji homogenitas diperlukan saat sampel penelitian melibatkan kelompok yang berbeda.

### d. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana digunakan untuk menguji sejauh mana pengaruh variabel bebas “Kebiasaan Belajar *Cramming*” terhadap variabel terikat “Hasil Belajar”. Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS versi 29*.

Pengambilan keputusan dalam uji regresi linier sederhana dapat mengacu pada dua hal yaitu:

- 1) Jika nilai sig. < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y.
- 2) Jika nilai Sig. > 0,05 maka variabel X tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y.<sup>81</sup>

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Regresi *Model Summary***

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.266 <sup>a</sup>	.071	.056	3.244

a. Predictors: (Constant), Kebiasaan Cramming

b. Dependent Variable: Hasil belajar

Sumber: Diolah dari berdasarkan kuesioner responden Hasil *SPSS for windows 2025*

Berdasarkan tabel *model summary*, diperoleh nilai R sebesar 0,266 yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara kebiasaan belajar *cramming* dan hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021. Nilai R square sebesar 0,071 berarti 7,1% variasi hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021 dapat dijelaskan oleh kebiasaan belajar *cramming*, sedangkan sisanya sebesar 92,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Nilai (R) sebesar 0,266 dapat diartikan bahwa ada kolerasi positif antara kebiasaan belajar *cramming* dengan hasil

---

<sup>81</sup> Akhmad Rozali, "Regresi Linier Sederhana Pengaruh Variabel bebas terhadap variabel terikat", *Youtube*, (2019), <https://youtu.be/nwLNKAtrD8Y?si=paKUYE9M6EZKiC7h>, diakses tanggal 12 Desember 2025.

belajar mahasiswa PAI UII Angkatan 2021. Jika semakin tinggi persentase nilai dari Kebiasaan *cramming*, maka semakin baik hasil belajar mahasiswa.

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Regresi *Coefficients***

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	32.524	2.872		11.323	<,001
Kebiasaan Cramming	-.206	.094	-.266	-2.191	.032

a. Dependent Variable: Hasil belajar

Sumber: Diolah dari berdasarkan kuesioner responden hasil *SPSS 29 for windows 2025*

Berdasarkan tabel *coefficients* di peroleh nilai *constant* 32.524 dengan nilai signifikasi  $0,032 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa variabel kebiasaan belajar *cramming* (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar (Y).

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi ANOVA**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	50.528	1	50.528	4.802	.032 <sup>b</sup>
	Residual	662.918	63	10.523		
	Total	713.446	64			

a. Dependent Variable: Hasil belajar

b. Predictors: (Constant), Kebiasaan Cramming

Sumber: Diolah dari berdasarkan kuesioner responden Hasil *SPSS for windows 2025*

P

Ada tabel *ANOVA* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,032 < 0,05$  sehingga dapat diartikan model regresi yang digunakan signifikan secara statistik. Artinya variabel kebiasaan belajar *cramming* (X) secara keseluruhan berpengaruh secara signifikan terhadap variabel hasil belajar (Y). Sementara itu nilai F tabel sebesar 4,802, semakin tinggi nilai F maka semakin baik model regresi menjelaskan antara kedua variabel.

e. Uji Hipotesis

Uji hipotesis (Uji t) dalam regresi linier sederhana digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas dan variabel terikat. Maka peneliti mengajukan hipotesis dalam analisis regresi linear sederhana ini, yaitu:

- 1)  $H_a$ : Terdapat pengaruh yang signifikan dari kebiasaan belajar *cramming* (sistem kebut semalam) terhadap hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021. Hal tersebut sesuai jika harus memenuhi  $Sig. < 0,05$  dan  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ .
- 2)  $H_o$ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari kebiasaan belajar *cramming* (sistem kebut semalam) terhadap hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021. Hal tersebut sesuai jika tidak memenuhi  $Sig. < 0,05$  dan  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ .

Pendapat ini sejalan dengan menurut Sugiyono, bahwa uji t digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial.<sup>82</sup>

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	32.524	2.872		11.323	<.001
Kebiasaan Cramming	-.206	.094	-.266	-2.191	.032

a. Dependent Variable: Hasil belajar

Sumber: Diolah dari berdasarkan kuesioner responden Hasil *SPSS for windows 2025*

Tabel *coefficients* menunjukkan nilai yang di peroleh t hitung = 4.232 dengan nilai signifikasi 0.032 karena t hitung > tabel (2.191 > 1.998) dan Sig. < 0,05, maka dapat di artikan: Ha diterima, dan H0 ditolak.

Berdasarkan tabel hasil hipotesis artinya kebiasaan belajar *cramming* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa. Kesimpulannya adalah kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa dapat dikatakan *negative* karena hasil tersebut terdapat tanda (-) sebelum angka yang berarti berlawanan arah.

<sup>82</sup> Sahid Raharjo, “Uji t dan Uji F dalam Analisis Regresi Berganda dengan SPSS Lengkap”, *Youtube*, (2017), <https://youtu.be/7OYkRGcAK1o?feature=shared>, diakses tanggal 12 Desember 2025.

## B. Pembahasan

*Cramming* telah menjadi frekuensi kebiasaan belajar yang familiar dalam aktivitas mahasiswa hendak melakukan dalam waktu singkat sebelum pelaksanaan ujian dimulai disetiap jenjang instansi S1 pada umumnya, terutama hal kebiasaan belajar mahasiswa dari bidang program studi pendidikan agama islam niversitas islam indonesia yang diteliti. Pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Kebiasaan Belajar *Cramming* Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa PAI UII Angkatan 2021” memiliki 2 rumusan masalah yang dibahas sebagai berikut:

Pertama, apakah terdapat pengaruh kebiasaan belajar *cramming* yang dilakukan oleh mahasiswa PAI UII angkatan 2021 terhadap hasil belajar mereka. Berdasarkan hasil analisis data di atas, terdapat pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa PAI UII angkatan 2021 dilihat pada tabel *coefficient* nilai signifikansi  $0,032 < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $(2,191) > t$  tabel  $(1,998)$ . Hasil analisis ini mengonfirmasi  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak bahwa kebiasaan belajar *cramming* (X) berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar mahasiswa (Y). Yang menarik dari hasil analisis penelitian ini adalah arah pengaruh yang negatif, sebagaimana ditunjukkan hasil  $t$  tabel  $-2,191$ . Artinya, semakin tinggi tingkat kebiasaan *cramming* yang dilakukan mahasiswa, semakin buruk hasil belajar yang mereka capai. Tanda min (-) pada  $(-2,191)$  mengkonfirmasi bahwa hubungan kedua variabel berlawanan arah, yang berarti peningkatan kebiasaan *cramming* justru berpotensi menurunkan capaian hasil belajar mahasiswa.

Hasil hubungan variabel X dan Y tersebut mengkaitkan sesuai dengan sudut pandang teori *cognitive load theory* yang yang dikemukakan dalam jurnal John Sweller menyatakan bahwa *cramming* menyebabkan beban kognitif yang berlebihan pada memori kerja seseorang.<sup>83</sup> Ketika terlalu banyak informasi dipelajari sekaligus dalam waktu singkat, kapasitas memori kerja yang terbatas tidak mampu memproses dan mengonsolidasikan informasi tersebut dengan optimal. Akibatnya, informasi yang diperoleh hanya tersimpan dalam memori jangka pendek dan mudah terlupakan setelah ujian selesai. Kondisi ini menjelaskan mengapa mahasiswa yang mengandalkan *cramming* sering mengalami kesulitan ketika materi yang telah dipelajari menjadi prasyarat untuk mata kuliah lanjutan.

Akan tetapi hasil penelitian yang diteliti oleh peneliti menggunakan teori kebiasaan belajar yakni teori behaviorisme (Stimulus-Respon) yang dikembangkan oleh Edward Lee Thorndike berpendapat bahwa pembelajaran yang efektif memerlukan pengulangan dan latihan yang teratur (*law of exercise*) serta konsekuensi yang menyenangkan (*law of effect*).<sup>84</sup> Oleh karena itu, Kebiasaan belajar termasuk proses pembelajaran yang efektif jika dilakukan pengulangan secara konsisten yang akan menjadi suatu perubahan yang akan mempengaruhi ketetapan hasil respon proses perilaku ataupun kebiasaan, akan tetapi jika kebiasaan belajar *cramming* dilakukan juga akan

---

<sup>83</sup> John Sweller, "Cognitive load theory and individual differences", *Learning and Individual Differences*. No. 102423. Vol.110. (2024). hal. 1-2.

<sup>84</sup> Miftakhul Nuuril Azizah, "Relevansi teori behaviorisme menurut Edward Lee Thorndike dan JB Watson terhadap pendidikan agama Islam." *Educatia: Jurnal Pendidikan dan Agama Islam*, Vol. 13, No. 2 (2023). hal. 346.

berpengaruhi respon pada hasil belajar mahasiswa demikian dilakukan sesaat sebelum ujian.

Selain dari prespektif jalan teori tersebut juga sejalan dengan temuan teori belajar dan retensi, khususnya *spacing effect* yang dikemukakan dalam jurnal Ebersbach dkk, menyatakan pembelajaran yang dilakukan secara terdistribusi dalam rentang waktu tertentu terbukti lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang dilakukan secara padat dalam waktu singkat.<sup>85</sup> Artinya *cramming* tersebut bersifat *massed practice* karena tidak memberikan kesempatan bagi otak untuk melakukan proses memperkuat memori, yaitu dengan proses biologis yang memindahkan informasi dari memori kerja ke memori otak yang berefek jangka panjang. Oleh karena itu, tanpa konsolidasi yang memadai, pengetahuan yang diperoleh melalui *cramming* cenderung cepat hilang ataupun lupa.

Hal tersebut juga berdasarkan fenomena mahasiswa PAI UII angkatan 2021 yang berasal dari hasil pra penelitian peneliti, sebab peneliti yang merupakan bagian dari komunitas mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia angkatan 2021 memiliki pengalaman langsung dalam mengamati fenomena kebiasaan belajar *cramming* di kalangan teman seangkatan. Pengamatan yang berlangsung selama periode 2021–2024 memberikan perspektif *insider* yang autentik dan menjadi dasar motivasi penelitian ini. Hasil pra-observasi menunjukkan pola

---

<sup>85</sup>Ebersbach dkk, "Using spacing to promote lasting learning in educational contexts," *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, Vol.54, No.4, (2022). hal.153.

belajar yang relatif konsisten setiap semester. Pada awal hingga pertengahan perkuliahan, aktivitas belajar bersama cenderung rendah, sementara menjelang ujian tengah semester (UTS) dan ujian akhir semester (UAS) terjadi peningkatan aktivitas belajar secara mendadak. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya intensitas diskusi di grup kelas, kepadatan perpustakaan, serta maraknya aktivitas belajar maraton di berbagai ruang publik kampus. Menjelang dan saat ujian berlangsung, terlihat indikasi kelelahan, kecemasan, dan penurunan konsentrasi pada sebagian mahasiswa. Setelah ujian, sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan mental, disertai kecenderungan lupa terhadap materi yang baru dipelajari. Pola ini berulang pada setiap periode ujian, yang mengindikasikan kuatnya praktik *cramming* sebagai kebiasaan belajar di kalangan mahasiswa.

Hal demikian sejalan dengan temuan yang diteliti oleh Agustina Ningsih dalam skripsinya,<sup>86</sup> menyatakan sistem kebut semalam (SKS) termasuk kebiasaan belajar yang kurang efektif karena cenderung mendorong peserta didik untuk mempelajari materi secara dangkal dan berorientasi pada hafalan jangka pendek. Pola belajar ini berpotensi meningkatkan tingkat stres dan kelelahan, sehingga berdampak negatif terhadap kondisi fisik maupun psikologis. Selain itu, SKS bertentangan dengan karakteristik kebiasaan belajar yang baik, seperti konsistensi dalam belajar, keaktifan dalam

---

<sup>86</sup> Agustina Ningsih, "Hubungan Kebiasaan Belajar Dan Minat Membaca Dengan Prestasi Belajar Ips Pada Siswa Kelas X Di Smkn I Lemahabang Kabupaten Cirebon", *Skripsi*, Cirebon: IAIN Syekh Nurjati, 2015.

mencatat, kedisiplinan, serta kemampuan mempersiapkan materi secara terencana sebelum proses pembelajaran berlangsung.

Pada penelitian yang diteliti oleh peneliti menunjukkan adanya pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia angkatan 2021 yang mana pengaruh tersebut memiliki poin pengaruh negatif sesuai hasil penelitian via SPSS yang berdasarkan landasan teori, karena sebenarnya kebiasaan *cramming* juga dapat membantu mahasiswa mengejar ketertinggalan materi dan meningkatkan kesiapan jangka pendek menjelang ujian. Akan tetapi, kebiasaan belajar *cramming* berpotensi menimbulkan dampak kurang optimal, seperti pemahaman materi yang dangkal, kelelahan fisik dan mental, serta rendahnya daya ingat jangka panjang. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hasil belajar mahasiswa dan membentuk pola belajar yang kurang efektif apabila dilakukan secara berulang dan berkelanjutan.

Kedua, seberapa besar tingkat pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa Prodi PAI di UII pada angkatan 2021. Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa nilai *R square* pada hasil tabel uji regresi *model summary* SPSS dinyatakan sebesar 0,071 yang dapat disimpulkan bahwa pengaruh kebiasaan belajar *cramming* (sebagai variabel X) terhadap hasil belajar (sebagai variabel Y) sebesar 7,1%. Dengan pengaruh 7,1% menunjukkan bahwa pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa yang menjadi responden pada penelitian ini dinyatakan relatif kecil pengaruhnya. Selain itu, sisa persentase dari hasil

statistik penagruh tersebut sebesar 92,9% yang mana presentase demikian dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Namun, dari 92,9% ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar seseorang. Menurut Bimo Walgito yang berdasaran referensi jurnal yang diteliti oleh Mulyadi dkk<sup>87</sup> menyatakan faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua kategori besar selain kebiasaan belajar *cramming* yang menjadi faktor hasil belajar yang diteliti, yakni : Faktor Internal yang berasal dari diri seseorang dan Faktor Eksternal yang datang dari lingkungan sekitar bahkan datang dari luar diri seseorang lainnya.

1. Faktor Internal mencakup aspek-aspek personal yang melekat pada diri mahasiswa, yaitu;
  - a. Motivasi Belajar, salah satu faktor utama yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Motivasi dapat berasal dari dalam diri mahasiswa (intrinsik) maupun dari luar diri mahasiswa (ekstrinsik). Motivasi intrinsik muncul karena adanya minat, rasa ingin tahu, dan keinginan untuk memahami materi perkuliahan secara lebih baik. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik biasanya belajar dengan kesadaran sendiri dan lebih konsisten dalam mengikuti perkuliahan. Sementara itu, motivasi ekstrinsik timbul karena dorongan dari luar, seperti tuntutan memperoleh nilai yang baik, harapan orang tua, sistem penilaian,

---

<sup>87</sup> Mulyadi dan Abd Syahid, "Faktor pembentuk dari kemandirian belajar siswa", *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.2, No.5, (2020), hal. 197-214.

serta pengaruh lingkungan pergaulan. Tinggi rendahnya motivasi belajar akan sangat menentukan keseriusan mahasiswa dalam belajar, sehingga berpengaruh langsung terhadap hasil belajar yang dicapai.<sup>88</sup>

- b. Kebiasaan belajar, beragam pola perilaku belajar yang dilakukan secara berulang dan menjadi bagian dari keseharian mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan belajar teratur, seperti menyusun jadwal belajar, mencatat materi perkuliahan, merangkum poin-poin penting, serta mengulang materi secara berkala, cenderung lebih mudah memahami materi dan mempertahankan ingatan dalam jangka waktu yang lebih lama. Sebaliknya, mahasiswa yang sering menunda belajar atau hanya mengandalkan sistem kebut semalam berisiko mengalami kelelahan, stres, serta pemahaman materi yang kurang mendalam. Kebiasaan belajar yang baik membantu mahasiswa mempersiapkan diri secara lebih matang, sehingga hasil belajar yang diperoleh menjadi lebih optimal.
- c. Gaya Belajar, Setiap mahasiswa memiliki gaya belajar yang berbeda-beda dalam menerima dan memahami materi pembelajaran. Ada mahasiswa yang lebih mudah memahami materi melalui tampilan visual, seperti gambar, diagram, atau video. Ada pula mahasiswa yang lebih memahami materi melalui penjelasan lisan, diskusi, dan mendengarkan penjelasan dosen. Selain itu, sebagian mahasiswa belajar lebih efektif melalui praktik langsung atau aktivitas yang

---

<sup>88</sup> Anindita Trinura Novitasari, "Motivasi Belajar sebagai Faktor Intrinsik Peserta Didik dalam Pencapaian Hasil Belajar", *Journal on Education*, Vol.2, No.5, (2023), hal 5112-5114.

melibatkan gerakan. Perbedaan gaya belajar ini memengaruhi cara mahasiswa menyerap informasi.<sup>89</sup> Oleh karena itu, apabila metode belajar yang digunakan sesuai dengan gaya belajar masing-masing mahasiswa, proses belajar akan menjadi lebih efektif dan hasil belajar yang dicapai juga cenderung lebih baik.

- d. Kondisi Fisik dan Psikologis, Seluruh mahasiswa memiliki peran penting dalam menunjang proses belajar. Mahasiswa yang berada dalam kondisi fisik yang sehat dan dapat istirahat yang cukup biasanya lebih mampu berkonsentrasi dan mengikuti perkuliahan dengan baik.<sup>90</sup> Sebaliknya, kondisi fisik yang lelah, kurang tidur, atau sakit dapat menurunkan fokus dan daya tahan belajar. Selain itu, kondisi psikologis seperti tingkat stres, kecemasan menghadapi ujian, rasa percaya diri, serta sikap terhadap mata kuliah tertentu juga berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam memahami materi. Kondisi mental yang stabil akan membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dengan lebih baik, sehingga proses belajar dapat berjalan secara optimal dan hasil belajar dapat dicapai secara maksimal.

2. Faktor Eksternal mencakup kondisi di luar diri mahasiswa yang memengaruhi proses pembelajaran, yaitu;

---

<sup>89</sup> Eka Darma Putra Telaumbanua dan Agnes Renostini Harefa, "Pengaruh gaya belajar terhadap hasil belajar siswa", *Journal of education research*, Vol.1, No.5, (2024), h 691-697. Hal 2

<sup>90</sup>Halimah Tusaddiyah Siregar, "Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dalam pembelajaran PAI", *Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, Vol.2, No.2, (2024), hal. 215-226.

- a. Lingkungan belajar salah satu faktor eksternal yang sangat memengaruhi proses dan hasil belajar mahasiswa. Lingkungan belajar yang kondusif, seperti ruang belajar yang nyaman, tenang, bersih, dan tidak banyak gangguan, akan membantu mahasiswa lebih mudah berkonsentrasi dan fokus dalam belajar. Suasana lingkungan yang mendukung secara alami dapat menumbuhkan kenyamanan dan rasa aman dalam belajar, sehingga mahasiswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lebih baik. Sebaliknya, lingkungan belajar yang bising, penuh distraksi, atau tidak tertata dengan baik dapat mengganggu perhatian mahasiswa dan menurunkan efektivitas belajar. Oleh karena itu, kondisi lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan belajar mahasiswa. Sebagaimana dikatakan oleh William J. Goode yang dirujuk dalam jurnal Wulandari dkk menyatakan bahwa “pencapaian yang diraih oleh siswa dalam pendidikan tentu bukan hanya mengedepankan kualitas lembaga pendidikan saja namun dilihat dari pencapaian keluarga dan lingkungannya dalam membagikan anak-anak mereka bekal yang baik dalam berpendidikan. Keluarga menjadi lingkungan yang paling berdampak bagi hasil akademik anak”.<sup>91</sup>
- b. Metode Pengajaran yang digunakan Dosen juga menjadi faktor penting yang memengaruhi hasil belajar mahasiswa. Dosen memiliki

---

<sup>91</sup> Retno Innesh Wulandari dkk, "Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 8 Gresik", *Jurnal Inovasi Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*. Vol. 3, No. 1, (2024), hal. 123-132.

peran utama dalam menyampaikan materi dan mengarahkan jalannya proses pembelajaran di kelas. Metode pengajaran yang interaktif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa dapat membantu mahasiswa memahami materi secara lebih mudah dan mendalam. Sebaliknya, metode ceramah satu arah yang berlangsung secara monoton sering membuat mahasiswa kurang aktif dan mudah merasa bosan. Pendekatan pembelajaran seperti diskusi kelompok, studi kasus, dan pembelajaran berbasis proyek memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat secara langsung, bertukar pendapat, dan berpikir kritis. Hal ini dapat meningkatkan minat belajar serta keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

- c. Ketersediaan Fasilitas Pembelajaran merupakan faktor pendukung yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar mahasiswa. Fasilitas seperti buku, jurnal ilmiah, perpustakaan, perangkat teknologi, serta media pembelajaran digital sangat membantu mahasiswa dalam memahami dan memperdalam materi perkuliahan. Dengan adanya fasilitas yang memadai, mahasiswa memiliki kesempatan lebih luas untuk mencari referensi, mengerjakan tugas, dan belajar secara mandiri.<sup>92</sup> Sebaliknya, keterbatasan fasilitas dapat menghambat proses belajar dan membatasi akses mahasiswa terhadap sumber pengetahuan. Oleh karena itu, fasilitas pembelajaran yang memadai sangat diperlukan untuk menunjang hasil belajar yang optimal.

---

<sup>92</sup> Siti Marhamah dkk, "Pengaruh fasilitas belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa pada perguruan tinggi", *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. 2, No. 1, (2021), hal. 40-45.

d. Dukungan Sosial dari keluarga, teman sebaya, dosen, dan lingkungan sekitar juga memiliki pengaruh besar terhadap semangat dan keberhasilan belajar mahasiswa. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, motivasi, dorongan moral, maupun bantuan dalam kegiatan akademik. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik biasanya merasa lebih percaya diri, termotivasi, dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tuntutan perkuliahan.<sup>93</sup> Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat membuat mahasiswa merasa tertekan, kurang percaya diri, dan kehilangan semangat belajar. Oleh karena itu, dukungan sosial yang positif sangat penting dalam membantu mahasiswa menjalani proses belajar dengan baik dan mencapai hasil belajar yang maksimal.

Namun, dikarena sisa dari 7,1% sebagai kebiasaan *cramming* yang mempengaruhi hasil belajar adalah sebesar 92,9% termasuk sangat banyak yang dipengaruhi oleh beberapa banyak variasi faktor lain yang tidak diteliti didalam penelitian ini. Hal tersebut perlu membahas hal banyak terkait variasi faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar selain kebiasaan belajar *cramming* dan di luar faktor dari faktor yang tercantum di landasan teori, berikut beberapa faktor bagian lainnya:

1. *Self efficacy* yang biasa disebut efikasi diri yakni Keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan langkah-langkah yang

---

<sup>93</sup> Hermin Arista, "Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa", *Jurnal PenKoMi: Kajian Pendidikan Dan Ekonomi*, Vol. 1, No. 7, (2024), hal. 115-123.

diperlukan untuk mencapai hasil atau tujuan yang diharapkan. Efikasi diri merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi hasil belajar mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aspek efikasi diri sering kali kurang mendapatkan perhatian dalam proses pembelajaran, sehingga pengaruhnya terhadap prestasi belajar belum dimanfaatkan secara optimal. Berdasarkan hasil penelitian dikemukakan oleh Annisa dkk dalam jurnalnya<sup>94</sup> menyatakan bahwa bahwa efikasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap pencapaian hasil belajar mahasiswa. Selain itu, hasil belajar matematika memiliki hubungan yang kuat dan positif dengan efikasi diri, dengan kontribusi sebesar 63,1%, sedangkan 36,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

2. Pembelajaran daring disebabkan awal mula dilakukan karena adanya pandemi Covid-19 yang menyebabkan proses pembelajaran dialihkan ke sistem daring atau online sebagai upaya untuk menekan penyebaran virus. Diantara lain untuk mengakses pembelajaran via daring dapat belajar melalui komunikasi via *google classroom*, *whatsapp*, *canva*, *zoom meeting*, *google form* dan media platform lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Erin Dwi Ningsih dalam skripsinya<sup>95</sup> menyatakan bahwa Besarnya pengaruh pembelajaran daring terhadap hasil belajar siswa sebesar 3,54%, dan sisanya 96,46 dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti.

---

<sup>94</sup> Fitri Nur Annisa,, Ida Nuraida, dan Cucu Komala, "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Teori Grup Pada Mahasiswa Pendidikan Matematika", *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 41. (2024), hal. 71-81.

<sup>95</sup> Erin dwi ningsih, "pengaruh pembelajaran daring terhadap hasil belajar fiqih kelas XI MAN 1 Yogyakarta", *Skripsi*, Yogyakarta: UII, 2021, hal. 56

3. Kedisiplinan merupakan sikap dan perilaku seseorang dalam menaati serta mematuhi peraturan yang berlaku, yang dilakukan atas dasar kesadaran diri. Kedisiplinan yang tumbuh dari kesadaran diri akan menciptakan keteraturan dan ketertiban dalam bersikap, termasuk dalam kegiatan belajar. Kedisiplinan menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan hasil belajar siswa. Sebaliknya, kurangnya kedisiplinan dapat menjadi salah satu penyebab rendahnya hasil belajar yang dicapai. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk menyadari arti penting kedisiplinan dalam proses belajar. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dikemukakan oleh Suciyati dkk dalam jurnalnya,<sup>96</sup> yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh skor akhir antara 78-91 dengan kategori sangat baik, yaitu sebesar 92,5%, karena memiliki kedisiplinan dalam hal ketepatan waktu datang ke sekolah dan menyelesaikan tugas. Sementara itu, sebanyak 7,5% siswa memperoleh skor akhir 64–77 dengan kategori baik, yang disebabkan oleh tingkat kedisiplinan yang masih kurang dibandingkan dengan siswa lainnya.

Adapun syair di dalam kitab *Ta'lim Al-Muta'alim* tentang ujaran nasihat Ali bin Abi Thalib berpesan kepada umat islam tentang 6 perkara memperoleh ilmu, beliau berkata:<sup>97</sup>

---

<sup>96</sup> Suciyati dan Inanny Mukhlishina, "Pengaruh Kedisiplinan terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Landungdari 1 Kota Malang", *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, Vol. 2, No. 4, (2022), hal. 110-118.

<sup>97</sup> Al-zarnuji, *Ta'lim Al-Muta'allim Thoriq Al Ta'allum, (Etika Belajar Bagi Penuntut Ilmu)*, alih bahasa A. Ma'ruf Asrori, (Surabaya: Al-Miftah, 2012), hal. 35.

أَلَا لَا تَتَّالُ الْعِلْمَ إِلَّا بِسِتَّةٍ , سَأُنَبِّئُكَ عَنْ مَجْمُوعِهَا بِبَيَانٍ ذُكَاةٍ وَ حِرْصٍ وَ  
اصْطِبَارٍ وَ بُلْغَةٍ وَ ارْشَادٍ أُسْتَاذٍ وَ طُولِ زَمَانٍ

Artinya: “Engkau tidak akan mendapatkan ilmu kecuali dengan memenuhi enam syarat. Saya akan beritahukan keseluruhannya secara rinci. Yaitu: Kecerdasan, kemauan, sabar, biaya, bimbingan guru dan waktu yang lama”.

Teruntuk khusus pada poin ke-6 *tūl zamān* (waktu yang lama) yang dinasihati Ali bin Abi Tholib ra menunjukkan bahwa kondisi yang sangat berlawanan dengan hasil penelitian ini, karena kebiasaan belajar *cramming* yang dilakukan mahasiswa PAI UII angkatan 2021 sangat buruk dampak hasil belajarnya jika kebiasaan tersebut semakin terus dilakukan dan diterapkan tetapi jika cara belajar kebiasaan *cramming* tersebut dikurangi bahkan ditinggalkan maka semakin sangat baik hasil belajar mahasiswanya. Oleh sebab itu, Kebiasaan belajar *cramming* yang dilakukan mahasiswa PAI UII angkatan 2021 berlangsung dalam rentang waktu yang sangat terbatas, umumnya hanya beberapa jam atau satu malam menjelang ujian. Pola belajar ini menjadikan aktivitas belajar bersifat reaktif dan situasional, muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik, bukan sebagai bagian dari proses belajar yang terencana dan berkesinambungan.

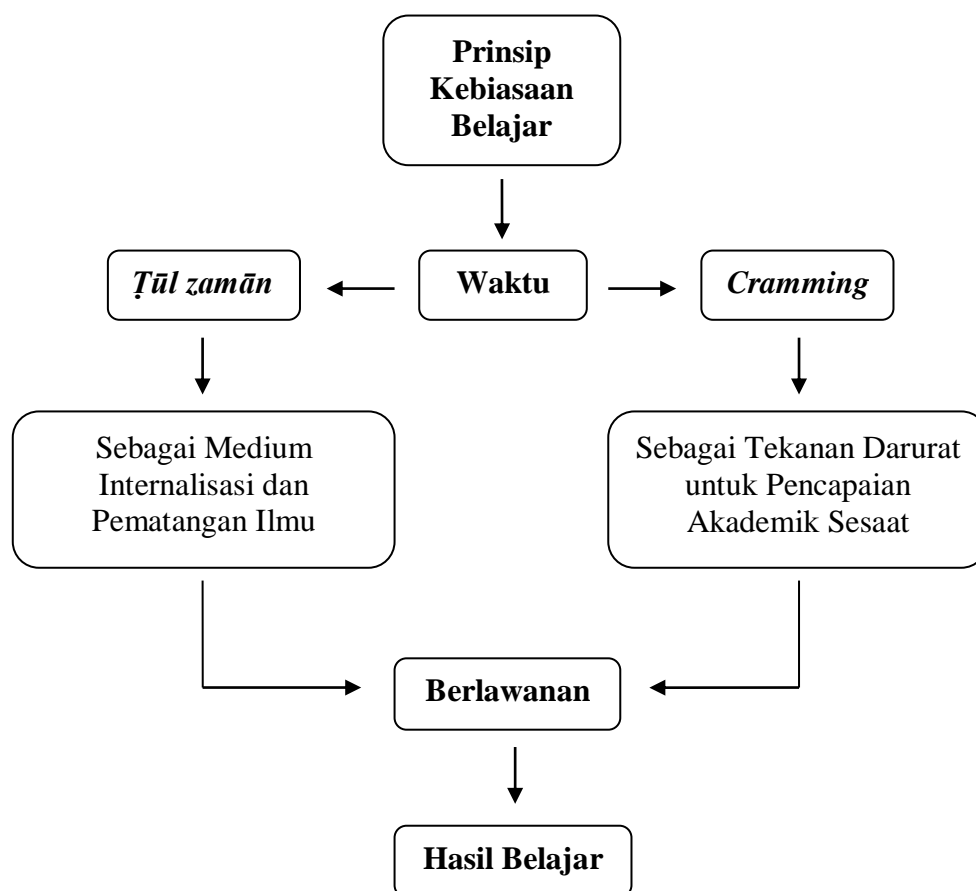
Akibatnya, proses belajar dalam *cramming* hanya diarahkan pada pemenuhan kebutuhan sesaat, yaitu menghadapi ujian dan memperoleh nilai, tanpa memberikan ruang yang cukup bagi pendalaman makna dan pemahaman konseptual. Waktu tidak lagi berfungsi sebagai sarana pendewasaan ilmu, tetapi mengalami reduksi makna menjadi alat mengejar

target akademik jangka pendek. Dalam situasi ini, mahasiswa cenderung memusatkan perhatian pada apa yang harus dihafal, bukan pada apa yang perlu dipahami dan diintegrasikan ke dalam struktur pengetahuan yang lebih luas.

Selain itu, berdasarkan dalam perspektif Ali bin Abi Thalib ra., poin *tūl zamān* tidak sekadar dimaknai sebagai lamanya waktu belajar, melainkan sebagai ruang epistemologis tempat terjadinya proses pembentukan ilmu secara bertahap dan berkesinambungan. Waktu yang panjang memungkinkan adanya pengulangan materi, pendalaman konsep, serta refleksi kritis yang secara perlahan mengubah pengetahuan menjadi pemahaman yang kokoh. Melalui kesinambungan waktu inilah ilmu tidak hanya dihafal, tetapi diinternalisasi hingga membentuk pola berpikir, sikap intelektual, dan karakter pencari ilmu.<sup>98</sup> Prinsip ini menegaskan bahwa ilmu adalah hasil dari proses akumulatif, di mana setiap tahap belajar saling terhubung dan saling menguatkan. Dengan kata lain, waktu berfungsi sebagai medium pematangan ilmu, yang memungkinkan terjadinya konsolidasi memori, penguatan makna, dan keterkaitan antar konsep. Oleh karena itu, *tūl zamān* menempatkan waktu sebagai unsur esensial dalam menjamin keberlanjutan dan kedalaman pengetahuan. Secara konsep, pertentangan dirumuskan sebagai berikut:

---

<sup>98</sup> *Ibid.*, hal. 43.



**Bagan 4. 1 Pertentangan antara *Tūl Zaman* dan *Cramming***

Sumber: Diolah berdasarkan hasil pengaruh X dan sya'ir Ali bin Abi Thalib

Konsep ini menunjukkan di sinilah letak pertentangan mendasar antara prinsip poin *tūl zamān* dan praktik *cramming*. Jika poin *tūl zamān* memandang waktu sebagai sarana internalisasi ilmu yang menuntut kesabaran, kesinambungan, dan konsistensi, maka *cramming* justru memampatkan waktu belajar menjadi momen darurat yang sarat tekanan. Dengan demikian, waktu dalam *cramming* kehilangan fungsi pedagogisnya

dan tidak lagi berperan sebagai fondasi terbentuknya ilmu yang mendalam dan berkelanjutan. Konsep tersebut menunjukkan bahwa praktik *cramming* bukan sekadar strategi belajar yang kurang efektif, tetapi juga mencerminkan pergeseran paradigma belajar yang bertentangan dengan prinsip keilmuan Islam sebagaimana ditegaskan oleh Ali bin Abi Thalib ra., khususnya dalam memaknai peran waktu sebagai syarat fundamental dalam meraih ilmu yang bernilai dan berkelanjutan

Pengaruh kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar mahasiswa dalam penelitian ini tergolong relatif kecil, yaitu sebesar 7,1%, meskipun pengambilan sampel telah dilakukan secara menyeluruh dari populasi mahasiswa PAI UII angkatan 2021. Kemungkinan adanya *sampling error* seandainya diambil lebih menyeluruh seluruh angkatan mahasiswa aktif PAI UII bahkan se-mahasiswa seluruh jurusan UII sekalipun. Namun demikian, desain penelitian *cross-sectional* yang hanya mengukur kebiasaan *cramming* dan hasil belajar pada satu waktu belum mampu menjelaskan hubungan inferensialnya (sebab-akibat) secara mendalam maupun perubahan pola belajar dari waktu ke waktu. Selain itu, pengukuran kebiasaan *cramming* menggunakan kuesioner berpotensi menimbulkan bias, karena mahasiswa cenderung melaporkan kebiasaan belajar yang lebih positif daripada praktik yang sebenarnya. Penelitian ini juga belum mempertimbangkan perbedaan karakteristik mata kuliah, padahal dampak *cramming* dapat berbeda antara mata kuliah yang bersifat hafalan, konseptual, teoretis, maupun praktis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain

*longitudinal* atau metode campuran dengan melibatkan wawancara dan observasi, serta memperluas subjek penelitian agar memperoleh gambaran yang lebih akurat dan komprehensif.

Meskipun pengaruh *cramming* tergolong kecil, kebiasaan belajar ini tetap memiliki dampak negatif terhadap kualitas hasil belajar mahasiswa. Program Studi Pendidikan Agama Islam bertujuan membentuk mahasiswa yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga mampu menjadi *uswah hasanah* atau teladan dalam proses belajar. Kebiasaan belajar yang kurang efektif, seperti *cramming*, berpotensi menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal dan berkelanjutan. Dengan demikian, pola belajar yang diterapkan mahasiswa memiliki peran penting dalam membentuk kualitas akademik serta citra profesional mahasiswa di lingkungan akademik dan sosial.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya dapat kita ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh negatif kebiasaan belajar *cramming* terhadap hasil belajar pada mahasiswa Prodi PAI di UII angkatan 2021 dengan ditemukannya nilai pada nilai koefisien yang signifikansinya pada angka  $0,032 < 0,05$ . Serta didapat hasil dari T hitung senilai  $2,191 > T$  tabel sebesar 1,988, yang berarti peningkatan kebiasaan *cramming* justru berpotensi memperburuk capaian hasil belajar mahasiswa.
2. Ditemukan pengaruh kebiasaan belajar *cramming* sebesar 7,1% terhadap hasil belajar pada mahasiswa Prodi PAI di UII angkatan 2021. Data menunjukkan adanya 92,1 % faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang mempengaruhi hasil belajar seorang mahasiswa. Sebagaimana contoh faktor lainnya yaitu dari persepsi faktor internal seperti motivasi, gaya belajar, kondisi fisik dan psikis, dan lainnya, faktor eksternal seperti ketersediaan fasilitas, dukungan sosial, lingkungan belajar, metode pembelajaran dari seorang guru/dosen dan lainnya. Serta faktor efikasi diri, faktor pembelajaran daring, faktor kedisiplinan dan masih banyak faktor lainnya yang tidak dapat dijelaskan satu persatu oleh peneliti.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian ini peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut:

1. Peneliti berharap mahasiswa agar dapat menerapkan strategi belajar yang efektif untuk mencapai hasil belajar yang optimal, terutama dalam jangka panjang. Dan mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih teratur, konsisten, dan berkelanjutan, seperti *distributed practice*, *active learning*, dan *self-regulated learning*.
2. Peneliti berhadapan kepada program studi dan dosen untuk memperhatikan desain sistem pembelajaran dan evaluasi yang dapat mengurangi praktik belajar yang terlalu terpusat pada ujian akhir semester cenderung mendorong mahasiswa untuk menunda belajar hingga menjelang ujian pada mahasiswa.
3. Peneliti berharap kepada institusi pendidikan tinggi, khususnya UII dapat mengembangkan program pengembangan keterampilan belajar yang sistematis, mencakup pelatihan manajemen waktu, strategi belajar efektif, teknik mencatat dan merangkum, serta pengembangan motivasi intrinsik yang akan terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan mengurangi praktik *cramming* pada mahasiswa.

Demikian penelitian ini semoga mampu dimanfaatkan oleh Prodi atau Fakultas agar bisa dilakukan penelitian lebih mendalam tentang mahasiswanya dan strategi kebiasaan belajar yang terefektif serta terbaik bagi mahasiswanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Aamir Mazhar, Thair Hamid, Celestine Iwendi, Francis Morrissey, dan Anchal Garg. 2022. *Improving Learning Effectiveness by Leveraging Spaced Repetition (SR)*. Singapore: Springer Nature Singapore.
- Annisa, Fitri Nur, Ida Nuraida, dan Cucu Komala. 2024. "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Teori Grup Pada Mahasiswa Pendidikan Matematika". *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 41: 71-81.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arista, Hermin. 2024. "Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa". *Jurnal PenKoMi: Kajian Pendidikan Dan Ekonomi*, Vol. 1, No. 7: 115-123.
- Asrulla, Risnita, M. Syahrani Jailani, dan Firdaus Jeka. 2023. "Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis". *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 7, No. 3: 26320-26332.
- Azizah, Miftakhul Nuuril. 2023. "Relevansi Teori Behaviorisme Menurut Edward Lee Thorndike dan JB Watson Terhadap Pendidikan Agama Islam". *Educatia: Jurnal Pendidikan dan Agama Islam*, Vol. 13, No. 2: 346.
- Al-Zarnuji. 2012. *Ta'lim Al-Muta'allim Thoriq Al Ta'allum (Etika Belajar Bagi Penuntut Ilmu)*, alih bahasa A. Ma'ruf Asrori. Surabaya: Al-Miftah.
- Damayanti, Marisyah. 2023. "Hubungan Antara Kebiasaan Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 21 Batang Hari". Skripsi, Jambi: UNJA.
- Daroedono dkk. 2024. "Cramming Analysis Based on Time to Start Studying and Time the Exam being Held". *International Neuropsychiatric Disease Journal*, Vol. 21, No. 4: 8.
- Ebersbach, Mirjam, Andreas Lachner, Katharina Scheiter, dan Tobias Richter. 2022. "Using Spacing to Promote Lasting Learning in Educational Contexts". *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, Vol. 54, No. 4: 153.
- Engin, Mustafa Çağrı, Başaran Gençdoğan, dan Ali Osman Engin. 2024. "A Taxonomic Approach on Learning Areas". *European Journal of Education and Pedagogy*, Vol. 5, No. 3: 9.

- Famela, Nadia, Fitria Sulistyowati, dan Tri Astuti Arigiyati. 2024. "Meta Analisis: Pengaruh Cramming Terhadap Kemampuan Matematis". *Edumatnesia: Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika*, Vol. 1, No. 1: 578.
- Firmansyah, Dida, Widdy Rahmah Umar, dan Amalia Siddiqa Rahayu. 2018. "Dampak Sistem Kebut Semalam Terhadap Tingkat Plagiarisme Tugas Mahasiswa IKIP Siliwangi". *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, Vol. 1, No. 4: 497-502.
- Handayani, Nanik. 2024. "Cramming Sebagai Solusi Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik". *Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol. 4, No. 5: 2579-2593.
- Hanifah, Yazieda Nur. 2019. "Analisis Faktor Penyebab Kesulitan Belajar MYOB (Mind Your Own Business) Accounting pada Siswa Kelas XI di SMK N 1 Banyudono". Skripsi, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jannah, Diar Miftachul, Muhammad Thamrin Hidayat, Muslimin Ibrahim, dan Suharmono Kasiyun. 2021. "Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar". *Jurnal Basicedu*, Vol. 5, No. 5: 3379.
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. "Jenjang dan Deskripsi KKNI", dikutip dari <https://skkni.kemnaker.go.id/kkni/jenjang-deskripsi>, diakses tanggal 28 Oktober 2025.
- Korichi, Lina dan Meryem Benabderrahmane. 2024. "The Effect of Cramming on Students' Grades". Disertasi, Mila: University Center of Abdalhafid Boussouf.
- Lares, Karim Rivera, Robert Logie, Alan Baddeley, dan Sergio Della Sala. 2022. "Rate of Forgetting is Independent of Initial Degree of Learning". *Memory & Cognition*, Vol. 50, No. 8: 1707.
- Lembaga Akreditasi Mandiri Kependidikan. 2025. Peringkat Akreditasi Program Studi Pendidikan Agama Islam Pada Program Sarjana Universitas Islam Indonesia, Kabupaten Sleman.
- Maolani, A. Rukaesih dan Ucu Cahyana. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Marhamah, Siti, Agnita Yolanda, Ruri Aditya Sari, dan Nurismilida. 2021. "Pengaruh Fasilitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa pada Perguruan Tinggi". *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. 2, No. 1: 40-45.

- Maulana, Rafli Firzatullah, Adelia Retno Imtiyaz, Retno Innesh Wulandari, Adinda Safa Felisa, Adinda Dwi Ramadhani, dan Ayu Wulandari. 2024. "Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 8 Gresik". *Jurnal Inovasi Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, Vol. 3, No. 1: 123-132.
- Mulyadi dan Abd Syahid. 2020. "Faktor Pembentuk dari Kemandirian Belajar Siswa". *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 5, No. 2: 197-214.
- Ningsih, Agustina. 2015. "Hubungan Kebiasaan Belajar Dan Minat Membaca Dengan Prestasi Belajar IPS Pada Siswa Kelas X Di SMKN I Lemahabang Kabupaten Cirebon". Skripsi, Cirebon: IAIN Syekh Nurjati.
- Ningsih, Erin Dwi. 2021. "Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Fiqih Kelas XI MAN 1 Yogyakarta". Skripsi, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Novitasari, Anindita Trinura. 2023. "Motivasi Belajar sebagai Faktor Intrinsik Peserta Didik dalam Pencapaian Hasil Belajar". *Journal on Education*, Vol. 5, No. 2: 5112-5114.
- Octavia, Vera dan Nur Amalia. 2023. "Eksplorasi Fenomena Belajar Sistem Kebut Semalam: Kajian Kualitatif Terhadap Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VI". *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, Vol. 11, No. 1: 73-83.
- Pasoro, Debora Iriani Sanda. 2023. "Gambaran Hasil Belajar Mata Kuliah X Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Z Berdasarkan SKS, Jenis Kelamin, Tempat Tinggal, dan Jumlah Materi yang Dipelajari". Skripsi, Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Pla, Raymond dan Ira Todd Cohen. 2024. "Bloom's Taxonomy". Professional, Ethical, Legal, and Educational Lessons in Medicine: A Problem-Based Learning Approach: 269.
- Program Studi Pendidikan Agama Islam. Tanpa Tahun. Visi Keilmuan Prodi PAI. <https://fis.uii.ac.id/pai/visi-keilmuan-prodi-pai/>, diakses tanggal 20 November 2025.
- Rozali, Akhmad. 2019. "Regresi Linier Sederhana Pengaruh Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat". *Youtube*. <https://youtu.be/nwLNKAAtRD8Y?si=paKUYVE9M6EZKiC7h>, diakses tanggal 12 Desember 2025.

- \_\_\_\_\_. 2019. "Uji Linieritas Deviation from Linearity II SPSS". *Youtube*. [https://youtu.be/iEtpKA1cqil?si=fyRhJqeB\\_9\\_YCBqQ](https://youtu.be/iEtpKA1cqil?si=fyRhJqeB_9_YCBqQ), diakses tanggal 7 Desember 2025.
- \_\_\_\_\_. 2019. "Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov II SPSS". *Youtube*. <https://youtu.be/h8xc8VH7Wpk?si=tOqqRp71xsnxECXs>, diakses tanggal 7 Desember 2025.
- \_\_\_\_\_. 2019. "Validitas dan Reliabilitas Menggunakan SPSS". *Youtube*. <https://youtu.be/Ox8lyzdlg5U?si=AnFpR1iPtZdujFvR>, diakses tanggal 30 November 2025.
- Safian, Noorliana, Nor Syamaliah Ngah, Azlina Mohd Hussain, Mahazril Aini Yaacob, Mohd Rohiezan Ramdan, dan Noor Hanim Rahmat. 2023. "Is There a Relationship Between Internal and External Factors in Learning". *Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, Vol. 13, No. 9: 1550.
- Siagian, Forman Erwin. 2022. "Study the Impact of Cramming in Medical Students". *International Blood Research & Reviews*, Vol. 13, No. 4: 56.
- Siregar, Halimah Tusaddiyah. 2024. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar dalam Pembelajaran PAI". *Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, Vol. 2, No. 2: 215-226.
- Suciyati dan Inanny Mukhlisina. 2022. "Pengaruh Kedisiplinan terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Landungdari 1 Kota Malang". *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, Vol. 2, No. 4: 110-118.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sweller, John. 2024. "Cognitive Load Theory and Individual Differences". Dalam *Learning and Individual Differences*, Vol. 110, No. 102423: 1-2.
- Telaumbanua, Eka Darma Putra dan Agnes Renostini Harefa. 2024. "Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa". *Journal of Education Research*, Vol. 1, No. 5: 691-697.
- Theobald, Maria, Henrik Bellhäuser, dan Margarete Imhof. 2021. "Deadlines Don't Prevent Cramming: Course Instruction and Individual Differences Predict Learning Strategy Use and Exam Performance". *Learning and Individual Differences*, Vol. 87: 2.
- Thorndike, Edward Lee. 1898. "Animal Intelligence: An Experimental Study of the Associative Processes in Animals". *The Psychological Review: Monograph Supplements*: i.

- Ulfah dan Opan Arifudin. 2021. "Pengaruh Aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik". *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen dan Pendidikan*, Vol. 2, No. 1: 3.
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yan, H. 2024. "How Are Students' Learning Patterns Influenced by the CEE". *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, Vol. 48: 195.
- Zahwa, Fina Khilyatu dan Ma'mun Hanif. 2024. "Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa". *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, Vol. 2, No. 4: 145.
- Zanatha, Vania Alya, Dinia Yuanita Sari, Nasywa Nurunnabilah, M Luthfi Nizar, dan Mia Lasmi Wardiyah. 2025. "Analisis Dampak Beban Tugas Berkelanjutan Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa: Peran AI Dan Efektivitas Sistem Kebut Semalam (SKS) Sebagai Strategi Koping". *Musyteri: Jurnal Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi*, Vol. 19, No. 9: 1-10.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### CURRICULUM VITAE



# FEBRIANSYAH

Mahasiswa S1 Program Studi  
Pendidikan Agama Islam

#### PENDIDIKAN

- 2008 - 2014  
**SD N 182/ HUTAN LINDUNG**
- 2014 - 2017  
**SMP AR-RAHMAN**
- 2017 - 2020  
**MADRASAH ALIYAH AR-RAHMAN**
- 2021 - Sekarang  
**S1 UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

#### SKIL

- Keterampilan Manajemen
- Produktif
- Digital Marketing
- Pemasaran Digital
- Berpikir Tindakan
- Creator Konten

#### HOBİ

- Olahraga Fitness
- Masak
- Scrolling Informasi
- Baca Komik dan Al-Quran
- Edit Konten Media Sosial

#### KONTAK

- ☎ +628-227101-5655
- ✉ Bfebri003@gmail.com
- 📍 Batanghari, Jambi
- 🌐 @Febrian\_syah

#### DATA PRIBADI

Berbekal ilmu dari pendidikan S1 Pendidikan Agama Islam saya akan berusaha ikut mengembangkan wawasan islami di era generasi muda dan maju.

#### PENGALAMAN

##### ORGANISASI

- **STAF PENGURBAGIAN KEBERSIHAN  
DI MADRASAH ALIYAH AR-RAHMAN** 2018-2019  
*"An-nazhofatu minal 'iimaan"*  
Kebersihan itu sebagian dari iman
- **STAF BAGIAN BAHASA DI  
MADRASAH ALIYAH AR-RAHMAN** 2019-2020  
*"Al-lughotu taajul aljilil dawliyi"*  
Bahasa itu adalah mahkota generasi internasional
- **STAF PENGURUS MADRASATUL  
QUR'AN HAWASI UII** 2021-2022  
Mengembangkan generasi muda yang  
berkarakter qur'ani
- **STAFF HUMAS UKM PSHT  
KOMISARAT UII** 2022-2023  
Sebaik-baiknya ilmu seni bela diri adalah  
tetap memperkokoh persaudaraan

##### PEKERJAAN

- **HELPER BONGKAR MUAT BARANG DI  
TOKO BESAR MATERIAL** 2020
- **DRIVER MOBIL PICK UP DAN TRUK  
BARANG DI TOKO BESAR MATERIAL** 2020-2021
- **KARYAWAN PETANI KEBUN SAWIT DI  
PERUSAHAAN SAWIT JAMBI** 2020-2021
- **DRIVER OJEK ONLINE MAXIM SEKITAR  
RUTE YOGYAKARTA** 2023-2025
- **DRIVER OJEK ONLINE MAXIM SEKITAR  
RUTE YOGYAKARTA** 2024-2026

## **KUESIONER PENELITIAN SKRIPSI**

### **PENGARUH KEBIASAAN BELAJAR *CRAMMING* (SISTEM KEBUT SEMALAM) TERHADAP HASIL BELAJAR MAHASISWA PAI UII ANGKATAN 2021**

halo gaiss ! *Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Kenali saya Febriansyah biasanya dipanggil febrian, mahasiswa Sarjana Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia. Saat ini sedang melaksanakan penelitian skripsi dengan judul: Pengaruh Kebiasaan Belajar *Cramming* terhadap Hasil Belajar Mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis seberapa besar dan sering melakukan cara kebiasaan belajar *cramming* (sistem kebut semalam) berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa. Data yang diperoleh melalui kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir (skripsi). Partisipasi teman-temanku dalam mengisi kuesioner ini sangat berharga bagi keberhasilan penelitian ini sekaligus sebagai bahan refleksi dalam mengevaluasi dan memperbaiki strategi belajar agar lebih efektif dan konsisten kita semua. Mohon agar setiap pernyataan dijawab dengan jujur dan sesuai dengan kondisi sebenarnya, karena tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Dengan kesediaan dan partisipasi teman-teman Se-Prodi PAI semua, saya sebagai peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan proses pembelajaran kita sebagai mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan kualitas kebiasaan belajar.

*Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

## Identitas Responden

Mohon isi data demografi berikut dengan lengkap dan jujur. informasi ini penting untuk hasil penelitian dan pasti data teman-teman akan dijaga kerahasiaannya.

1. Nama

---

2. Usia

---

3. NIM

---

4. Jenis Kelamin:

- Laki-laki
- Perempuan

5. IPK Terakhir:

- 0 – 2,49
- 2,50 - 2,99
- 3,00 - 3,49
- 3,50 - 4,00

6. IPK Detailnya

---

7. Rata-rata jam belajar per minggu dari semester 1 hingga sekarang (di luar jam Kuliah)

---

## Bagian A : Kebiasaan Belajar *Cramming* (X)

Petunjuk Pengisian Skala Kebiasaan Belajar *Cramming*. Berikut adalah :

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat yaa teman-teman PAI semua
2. Jawablah dengan jujur hati nurani teman-teman yaa
3. Berilah tanda pada salah satu skala kolom yang sesuai dengan kondisi selama belajar Anda yaa teman-teman
4. Tidak ada jawaban benar atau salah kok teman-teman
5. Keterangan skala yang digunakan: Selalu, Sering, Jarang, dan Tidak pernah. Itu aja kok gaiss.

Indikator Kebiasaan Belajar *Cramming*:

1. Frekuensi
2. Intensitas
3. Motivasi
4. Efektivitas jangka Pendek

### Indikator 1: Frekuensi

No	Pernyataan	Selalu (SR)	Sering (SR)	Jarang (JR)	Tidak Pernah (TP)
1	Saya menunda belajar sehingga belajar mendadak (beberapa jam / sehari) menjelang ujian.				
2	Saya hampir selalu belajar mendadak di waktu singkat atau belajar semalam suntuk ( <i>cramming</i> ) sebelum setiap kali menghadapi ujian.				
3	Saya menjadikan cara belajar mendadak di waktu singkat atau belajar semalam suntuk ( <i>cramming</i> ) sebagai strategi utama ketika menghadapi banyak materi ujian.				

### Indikator 2: Intensitas

No	Pernyataan	Selalu (SR)	Sering (SR)	Jarang (JR)	Tidak Pernah (TP)
4	Saya belajar terus-menerus (begadang /				

	semalam suntuk) demi mempersiapkan ujian.				
5	Saya mengurangi waktu tidur/istirahat agar bisa belajar pada malam sebelum ujian.				
6	Saya cenderung belajar dalam sesi panjang tanpa jeda ketika cara belajar yang sedang mendadak demi ujian nanti.				

### Indikator 3: Motivasi

No	Pernyataan	Selalu (SR)	Sering (SR)	Jarang (JR)	Tidak Pernah (TP)
7	Saya belajar mendadak di waktu singkat atau belajar semalam suntuk ( <i>cramming</i> ) karena ingin memperoleh nilai yang tinggi dalam waktu singkat.				
8	Saya terdorong oleh tekanan teman/lingkungan untuk belajar mendadak sebelum ujian.				
9	Setelah belajar mendadak di waktu singkat atau belajar semalam suntuk ( <i>cramming</i> ), saya merasa lebih percaya diri menghadapi ujian.				

### Indikator 4: Efektivitas Jangka Pendek

No	Pernyataan	Selalu (SR)	Sering (SR)	Jarang (JR)	Tidak Pernah (TP)
10	Saya merasa kemampuan mengingat materi meningkat segera setelah belajar mendadak di waktu singkat atau belajar semalam suntuk ( <i>cramming</i> ).				
11	Saya sering memperoleh nilai yang lebih baik pada ujian setelah melakukan belajar mendadak di waktu singkat atau belajar semalam suntuk ( <i>cramming</i> ).				
12	Saya berpendapat kalau cara saya belajar yang mendadak di waktu singkat atau belajar semalam suntuk ( <i>cramming</i> ) efektif untuk menghadapi ujian mendesak.				

## Bagian B : Hasil Belajar (Y)

Petunjuk Pengisian Skala Hasil Belajar. Berikut adalah :

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat yaa teman-teman PAI semua
2. Jawablah dengan jujur hati nurani teman-teman yaa
3. Berilah tanda pada salah satu skala kolom yang sesuai dengan kondisi selama belajar Anda yaa teman-teman
4. Tidak ada jawaban benar atau salah kok teman-teman
5. Keterangan skala yang digunakan: Selalu, Sering, Jarang, dan Tidak pernah. Itu aja kok gais.

Indikator Hasil Belajar:

1. Kognitif
2. Afektif
3. Psikomotorik

### Indikator 1: Aspek Kognitif

No	Pernyataan	Selalu (SR)	Sering (SR)	Jarang (JR)	Tidak Pernah (TP)
13	Saya mampu memahami konsep penting mata kuliah setelah proses belajar (bukan hanya hafalan).				
14	Pengetahuan yang saya pelajari dapat saya ingat beberapa minggu setelah ujian.				
15	Nilai ujian saya mencerminkan penguasaan materi yang saya pahami, bukan hanya hafalan.				

### Indikator 2: Aspek Afektif

No	Pernyataan	Selalu (SR)	Sering (SR)	Jarang (JR)	Tidak Pernah (TP)
16	Saya belajar dengan motivasi yang stabil tanpa harus menunggu tekanan ujian.				
17	Saya jujur ada beberapa mata kuliah tertentu yang tidak saya sukai ataupun beberapa mata kuliah tertentu yang tidak begitu penting bagi saya.				
18	Saya merasa bertanggung jawab terhadap				

	proses belajar (bukan sekadar mengejar nilai).				
--	--	--	--	--	--

**Indikator 3: Aspek Psikomotor**

No	Pernyataan	Selalu (SR)	Sering (SR)	Jarang (JR)	Tidak Pernah (TP)
19	Saya mampu menerapkan teori yang dipelajari dalam tugas/praktik nyata.				
20	Saya memiliki keterampilan teknis yang memadai sesuai dengan bidang studi setelah belajar.				
21	Saya dapat menyelesaikan tugas praktis dengan baik karena penguasaan materi (bukan hanya hafalan).				

**Data Tabulasi Responden Simulasi Uji Instrumen Variabel X**

Responden	Kebiasaan Belajar <i>Cramming</i> (X)												TOTAL
	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	
1	3	2	2	1	2	1	3	2	1	3	4	1	25
2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	31
3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	32
4	2	1	1	1	1	1	4	1	3	4	3	1	23
5	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	28
6	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	2	3	34
7	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	31
8	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	34
9	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	29
10	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2	29
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	33
12	4	4	4	3	4	4	1	4	4	1	1	4	38
13	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	33
14	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	32
15	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	30
16	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	28
17	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	35
18	3	2	4	3	3	3	1	4	3	2	1	4	33
19	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	29
20	3	3	4	3	4	3	1	4	4	2	2	4	37
21	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	27
22	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	28
23	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	27
24	2	1	2	1	1	2	2	1	1	4	2	2	21
25	3	1	2	2	3	2	4	2	1	4	4	1	29
26	3	2	2	1	3	2	3	3	1	3	3	1	27
27	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	28
28	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	33
29	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	21
30	2	2	2	4	4	4	1	4	4	1	1	4	33
31	2	2	1	3	2	2	4	3	2	3	3	2	29
32	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	29
33	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	31

### Data Tabulasi Responden Simulasi Uji Instrumen Variabel Y

Responden	Hasil Belajar (Y)									
	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	TOTAL
1	3	4	3	4	2	3	4	2	2	27
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	21
4	4	3	3	3	1	4	3	3	4	28
5	3	3	3	2	3	4	3	3	3	27
6	3	2	3	3	2	3	3	4	4	27
7	2	2	2	3	3	2	2	2	2	20
8	3	2	3	3	2	3	2	3	3	24
9	3	2	2	2	3	3	3	3	3	24
10	3	3	3	2	3	3	3	3	3	26
11	3	3	2	3	3	3	3	2	3	25
12	4	4	4	4	1	4	4	4	4	33
13	3	3	3	1	4	2	3	2	3	24
14	3	3	3	2	3	2	2	2	2	22
15	2	2	3	3	3	2	3	3	3	24
16	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
17	3	3	4	3	3	4	3	3	4	30
18	3	4	3	3	2	3	3	3	4	28
19	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23
20	4	3	4	3	2	3	4	4	4	31
21	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23
22	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26
23	3	3	4	4	1	4	4	4	4	31
24	2	3	2	3	3	4	4	3	4	28
25	3	3	3	3	2	3	3	3	4	27
26	4	3	3	3	2	4	3	4	4	30
27	3	2	3	3	2	3	3	3	3	25
28	2	3	3	2	3	3	2	3	2	23
29	3	3	4	2	2	4	4	3	4	29
30	4	1	3	1	4	2	3	2	2	22
31	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
32	3	3	3	3	2	4	4	4	4	30
33	3	3	3	2	3	3	3	2	3	25

### Data Hasil Ringkasan Uji Validitas Variabel X

Item	r-hitung	Sig.	N	Item	r-hitung	Sig.	N
1	,655	,001	33	7	-,462	,007	33
2	,797	,001	33	8	,773	,001	33
3	,688	,001	33	9	,660	,001	33
4	,803	,001	33	10	-,703	,001	33
5	,840	,001	33	11	-,534	,001	33
6	,772	,001	33	12	,686	,001	33

### Data Hasil Ringkasan Uji Validitas Variabel Y

Item	r-hitung	Sig.	N	Item	r-hitung	Sig.	N
13	,502	,003	33	18	,809	,001	33
14	,031	,001	33	19	,771	,001	33
15	,635	,001	33	20	,714	,001	33
16	,552	,002	33	21	,834	,001	33
17	-,591	,001	33				

### Data Hasil Ringkasan Uji Reliabilitas Variabel X dan Y

Variabel	Jumlah item	<i>Cronbach's Alpha</i>	Katagori
Kebiasaan Belajar <i>Cramming (X)</i>	11	,722	Tinggi
Hasil belajar (Y)	9	,660	Tinggi

## Hasil SPSS Uji Validitas Variabel X

		Correlations													
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	TOTAL	
P01	Pearson Correlation	1	.619**	.488**	.327	.557**	.492**	-.248	.446**	.190	-.333	-.183	.127	.655**	
	Sig. (2-tailed)		<.001	.004	.063	<.001	.004	.165	.009	.288	.059	.308	.481	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P02	Pearson Correlation	.619**	1	.600**	.580**	.582**	.658**	-.457**	.571**	.520**	-.663**	-.412**	.453**	.797**	
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	.008	<.001	.002	<.001	.017	.008	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P03	Pearson Correlation	.488**	.600**	1	.409*	.516**	.664**	-.615**	.515**	.487**	-.648**	-.590**	.651**	.688**	
	Sig. (2-tailed)	.004	<.001		.018	.002	<.001	<.001	.002	.004	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P04	Pearson Correlation	.327	.580**	.409*	1	.752**	.700**	-.490**	.608**	.615**	-.679**	-.538**	.632**	.803**	
	Sig. (2-tailed)	.063	<.001	.018		<.001	<.001	.004	<.001	<.001	<.001	.001	<.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P05	Pearson Correlation	.557**	.582**	.516**	.752**	1	.603**	-.458**	.675**	.447**	-.613**	-.385*	.513**	.840**	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.002	<.001		<.001	.007	<.001	.009	<.001	.027	.002	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P06	Pearson Correlation	.492**	.658**	.664**	.700**	.603**	1	-.600**	.553**	.576**	-.752**	-.689**	.640**	.772**	
	Sig. (2-tailed)	.004	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P07	Pearson Correlation	-.248	-.457**	-.615**	-.490**	-.458**	-.600**	1	-.578**	-.572**	.618**	.721**	-.625**	-.462**	
	Sig. (2-tailed)	.165	.008	<.001	.004	.007	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.007	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P08	Pearson Correlation	.446**	.571**	.515**	.605**	.675**	.553**	-.578**	1	.612**	-.652**	-.631**	.668**	.773**	
	Sig. (2-tailed)	.009	<.001	.002	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P09	Pearson Correlation	.190	.520**	.487**	.615**	.447**	.576**	-.572**	.612**	1	-.706**	-.749**	.723**	.660**	
	Sig. (2-tailed)	.288	.002	.004	<.001	.009	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P10	Pearson Correlation	-.333	-.663**	-.648**	-.679**	-.613**	-.752**	.618**	-.652**	-.706**	1	.737**	-.725**	-.703**	
	Sig. (2-tailed)	.059	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P11	Pearson Correlation	-.183	-.412**	-.590**	-.538**	-.385*	-.689**	.721**	-.631**	-.749**	.737**	1	-.812**	-.534**	
	Sig. (2-tailed)	.308	.017	<.001	.001	.027	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P12	Pearson Correlation	.127	.453**	.651**	.632**	.513**	.640**	-.625**	.668**	.723**	-.725**	-.812**	1	.686**	
	Sig. (2-tailed)	.481	.008	<.001	<.001	.002	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
TOTAL	Pearson Correlation	.655**	.797**	.688**	.803**	.840**	.772**	-.462**	.773**	.660**	-.703**	-.534**	.686**	1	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.007	<.001	<.001	<.001	<.001	.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	

## Hasil SPSS Uji Validitas Variabel Y

		Correlations										TOTAL
		P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21		
P13	Pearson Correlation	1	.169	.382*	.000	-.372**	.330	.367*	.330	.388*	.502**	
	Sig. (2-tailed)		.348	.028	1.000	.033	.061	.036	.061	.027	.003	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P14	Pearson Correlation	.169	1	.383*	.426*	-.352**	.467**	.424*	.158	.354*	.631**	
	Sig. (2-tailed)	.348		.028	.014	.045	.006	.014	.380	.043	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P15	Pearson Correlation	.382*	.383*	1	.271	-.325	.322	.356*	.386*	.380*	.635**	
	Sig. (2-tailed)	.028	.028		.127	.065	.068	.042	.026	.029	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P16	Pearson Correlation	.000	.426*	.271	1	-.672**	.374*	.324	.385*	.343	.522**	
	Sig. (2-tailed)	1.000	.014	.127		<.001	.032	.065	.027	.060	.002	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P17	Pearson Correlation	-.372**	-.352**	-.325	-.672**	1	-.569**	-.399**	-.658**	-.546**	-.591**	
	Sig. (2-tailed)	.033	.045	.065	<.001		<.001	.021	<.001	.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P18	Pearson Correlation	.330	.467**	.322	.374*	-.569**	1	.591**	.630**	.726**	.809**	
	Sig. (2-tailed)	.061	.006	.068	.032	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P19	Pearson Correlation	.367*	.424*	.356*	.324	-.399**	.591**	1	.467**	.609**	.771**	
	Sig. (2-tailed)	.036	.014	.042	.065	.021	<.001		.006	<.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P20	Pearson Correlation	.330	.158	.386*	.385*	-.658**	.630**	.467**	1	.732**	.714**	
	Sig. (2-tailed)	.061	.380	.026	.027	<.001	<.001	.006		<.001	<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
P21	Pearson Correlation	.388**	.354*	.380*	.343	-.546**	.726**	.609**	.732**	1	.834**	
	Sig. (2-tailed)	.027	.043	.029	.050	.001	<.001	<.001	<.001		<.001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
TOTAL	Pearson Correlation	.502**	.631**	.635**	.522**	-.591**	.809**	.771**	.714**	.834**	1	
	Sig. (2-tailed)	.003	<.001	<.001	.002	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	

## Hasil SPSS Uji Reliabilitas Variabel X

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	33	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.722	11

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	25.0000	17.125	.539	.684
P2	25.2121	15.485	.730	.651
P3	25.0606	15.809	.646	.662
P4	25.1212	14.860	.735	.643
P5	24.9394	14.684	.771	.636
P6	25.0303	15.093	.733	.646
P8	24.9697	14.718	.719	.643
P9	25.0606	15.496	.584	.667
P10	24.9394	25.871	-.812	.836
P11	25.0606	25.059	-.711	.828
P12	25.0606	15.059	.623	.658

## Hasil SPSS Uji Reliabilitas Variabel Y

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded*	0	.0
	Total	33	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.660	9

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P13	23.0909	8.273	.350	.632
P14	23.3333	7.542	.475	.602
P15	23.1212	7.735	.501	.601
P16	23.3939	7.871	.320	.638
P17	23.6667	13.042	-.718	.841
P18	23.0000	6.750	.709	.542
P19	23.0303	7.155	.670	.562
P20	23.1818	7.153	.578	.576
P21	22.9091	6.460	.737	.527

**Data Tabulasi Responden Penelitian (Uji Asumsi, Regresi Linier Sederhana,  
dan Hipotesis) Variabel X**

Responden	Kebiasaan Belajar <i>Cramming</i> (X)												TOTAL
	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	
1	3	3	2	1	3	1	2	4	2	3	2	3	29
2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	33
3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	35
4	3	4	4	4	4	3	1	4	4	2	2	4	39
5	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	28
6	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	2	4	22
7	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	29
8	1	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	28
9	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	1	4	40
10	1	2	1	3	1	1	4	4	1	4	3	1	26
11	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	28
12	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	4	33
13	2	2	1	3	4	2	2	2	1	4	3	1	27
14	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	30
15	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	31
16	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	4	3	33
17	2	2	1	3	3	3	1	3	2	3	3	4	30
18	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	4	33
19	1	1	1	3	1	3	4	3	3	2	2	3	27
20	3	4	4	2	2	2	1	4	4	2	1	3	32
21	3	3	3	3	3	3	1	4	4	1	2	4	34
22	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	30
23	3	3	3	3	3	3	2	2	4	1	2	4	33
24	4	4	4	3	3	4	1	4	4	1	1	4	37
25	2	2	1	2	2	2	3	3	1	3	3	2	26
26	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	33
27	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	29
28	3	3	2	1	2	3	2	4	1	3	2	3	29
29	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	31
30	3	3	4	4	4	4	1	3	4	1	4	3	38
31	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	27
32	1	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	2	31
33	1	1	2	1	2	3	4	2	2	2	2	2	24
34	2	2	2	4	4	4	1	4	4	1	1	4	33
35	3	3	4	3	4	4	2	4	4	1	2	4	38
36	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3	3	2	26
37	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	33
38	2	2	1	3	2	2	4	3	2	3	3	2	29
39	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	29
40	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	31
41	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	33
42	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	28
43	3	3	4	3	4	3	2	4	4	2	2	4	38
44	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	27
45	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	31
46	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	27
47	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	21
48	2	2	3	3	3	3	1	1	3	2	2	3	28
49	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	29
50	2	2	2	2	2	2	1	4	2	3	3	2	27
51	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	30
52	2	2	2	1	2	2	4	1	1	3	3	2	25
53	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	28
54	3	2	2	1	3	2	3	3	1	3	3	1	27
55	3	1	2	2	3	2	4	2	1	4	4	1	29
56	3	4	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	32
57	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	33
58	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	32
59	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	26
60	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	28
61	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	2	37
62	2	2	3	1	1	4	1	3	3	2	2	4	28
63	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	32
64	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	32
65	2	1	1	1	1	1	4	1	3	4	3	1	23

**Data Tabulasi Responden Penelitian (Uji Asumsi, Regresi Linier Sederhana,  
dan Hipotesis) Variabel Y**

Responden	Hasil Belajar (Y)									
	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	TOTAL
1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	24
3	3	3	3	4	1	3	4	4	4	29
4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	24
5	3	3	3	2	2	3	3	3	3	25
6	2	2	4	1	1	4	4	2	2	22
7	3	2	3	2	3	4	3	3	3	26
8	3	3	3	3	2	4	2	2	3	25
9	4	3	4	2	2	4	3	2	3	27
10	3	3	3	2	3	3	3	3	3	26
11	3	3	3	3	3	2	3	3	3	26
12	4	2	4	2	3	4	3	2	3	27
13	2	2	3	4	1	4	2	4	3	25
14	2	2	3	2	2	3	3	3	3	23
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
16	2	2	2	2	3	2	3	2	2	20
17	3	3	2	2	2	3	2	3	3	23
18	3	2	3	3	4	2	3	2	3	25
19	4	2	4	2	3	4	2	4	4	29
20	4	3	3	4	4	4	4	4	4	34
21	3	2	2	3	3	4	3	2	3	25
22	3	3	3	2	2	3	3	3	3	25
23	4	3	3	2	4	4	3	1	3	27
24	3	3	3	3	3	2	3	2	2	24
25	3	4	3	2	3	4	3	4	4	30
26	3	3	4	4	2	3	3	2	3	27
27	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
28	3	2	4	4	4	3	4	2	4	30
29	3	3	3	2	2	4	3	3	3	26
30	4	3	2	4	3	4	3	4	3	30
31	3	4	3	2	1	2	3	2	2	22
32	3	3	3	2	1	2	2	1	3	20
33	2	3	2	1	1	2	2	1	2	16
34	4	1	3	1	4	2	3	2	2	22
35	4	3	4	3	3	4	3	3	4	31
36	4	3	3	3	2	3	3	3	3	27
37	2	3	3	2	3	3	2	3	2	23
38	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
39	3	3	3	3	2	4	4	4	4	30
40	3	3	3	2	3	3	3	2	3	25
41	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
42	3	3	3	2	3	4	3	3	3	27
43	4	3	2	3	2	3	3	3	4	27
44	4	2	3	2	2	3	2	3	3	24
45	3	3	3	3	3	3	4	4	4	30
46	3	2	3	2	3	3	3	3	3	25
47	3	3	4	2	2	4	4	3	4	29
48	3	3	3	3	4	4	3	4	3	30
49	3	3	3	2	3	4	2	2	3	25
50	3	3	3	2	3	3	3	3	3	26
51	2	2	3	2	3	3	3	3	3	24
52	3	3	4	3	3	2	3	3	3	27
53	3	2	3	3	2	3	3	3	3	25
54	4	3	3	3	3	4	3	4	4	31
55	3	3	3	3	2	3	3	3	4	27
56	3	3	3	3	4	3	2	2	3	26
57	3	2	2	3	3	3	3	2	3	24
58	4	3	3	2	3	3	2	2	3	25
59	3	3	4	4	3	4	3	3	3	30
60	3	2	2	2	3	3	3	3	3	24
61	4	4	4	3	4	4	4	3	4	34
62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
65	4	3	3	3	1	4	3	3	4	28

## Hasil Uji Normalitas *Asymtotic*

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			65
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		Mean	.0000000
		Std. Deviation	3.21840045
Most Extreme Differences	Extreme	Absolute	.105
		Positive	.105
		Negative	-.097
Test Statistic			.105
Asymp. Sig. (2-tailed)			.011

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 1502173562.

## Hasil Uji Normalitas *Monte Carlo*

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			65
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		Mean	.0000000
		Std. Deviation	3.21840045
Most Extreme Differences	Extreme	Absolute	.105
		Positive	.105
		Negative	-.097
Test Statistic			.105
Asymp. Sig. (2-tailed)			.011
Monte Carlo (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig. Sig.		.076
		99% Confidence Interval	
		Lower Bound	.069
		Upper Bound	.083

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 1502173562.

## Hasil Uji Linieritas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil belajar * Kebiasaan Belajar Cramming	Between Groups	(Combined)	291.279	18	16.182	1.763	.062
		Linearity	5.183	1	5.183	.565	.456
		Deviation from Linearity	286.096	17	16.829	1.834	.052
	Within Groups		422.167	46	46	9.178	
	Total		713.446	64	64		

## Hasil Uji Regresi Linier Sederhana *Model Summary*

**Model Summary<sup>a</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.266 <sup>a</sup>	.071	.056	3.244

a. Predictors: (Constant), Kebiasaan Cramming

b. Dependent Variable: Hasil belajar

## Hasil Uji Regresi *Coefficients*

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	32.524	2.872		11.323	<.,001
Kebiasaan Cramming	-.206	.094	-.266	-2.191	.032

a. Dependent Variable: Hasil belajar

### Hasil Uji Regresi Anova

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	50.528	1	50.528	4.802	.032 <sup>b</sup>
	Residual	662.918	63	10.523		
	Total	713.446	64			

a. Dependent Variable: Hasil belajar

b. Predictors: (Constant), Kebiasaan Cramming

### Hasil Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	32.524	2.872		11.323	<.,001
Kebiasaan Cramming	-.206	.094	-.266	-2.191	.032

a. Dependent Variable: Hasil belajar