

BUDAYA BELAJAR MAHASISWA SELAMA BULAN RAMADHAN DALAM PERSPEKTIF NILAI-NILAI ISLAM

**Rafa Maisa Ninda; Naila Ghaitsa Putri; Anye Irawati Rahmat;
Silvi Nadia Budiman; Edi Suresman**
Universitas Pendidikan Indonesia
Email: rafamaisa19@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan budaya belajar mahasiswa selama bulan Ramadhan serta menganalisis pemaknaan aktivitas belajar sebagai bagian dari ibadah dalam perspektif nilai-nilai Islam. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif melalui teknik observasi dan wawancara terhadap mahasiswa yang tetap mengikuti perkuliahan selama Ramadhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ramadhan mempengaruhi ritme belajar mahasiswa, terutama dalam bentuk perubahan pola tidur, penurunan energi, dan tantangan konsentrasi pada perkuliahan siang hari. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai tantangan akademik, namun mahasiswa mampu melakukan penyesuaian melalui strategi manajemen waktu, penyelesaian tugas secara bertahap, serta penentuan prioritas berdasarkan tenggat waktu. Selain itu, aktivitas belajar dimaknai sebagai bentuk ibadah apabila dilandasi niat yang ikhlas dan orientasi untuk mencari ilmu sebagai bagian dari tanggung jawab moral dan spiritual. Nilai kesabaran, disiplin, amanah, dan pengendalian diri terinternalisasi dalam praktik belajar selama Ramadhan, sehingga proses pembelajaran tidak hanya dipahami sebagai kewajiban akademik, tetapi juga sebagai sarana penguatan spiritual dan penguatan karakter mahasiswa.

Kata kunci: *Budaya Belajar, Ramadhan, Nilai-Nilai Islam*

Abstract

This study aims to describe the learning culture of students during Ramadan and analyze the meaning of learning activities as part of worship in the perspective of Islamic values. This study uses a descriptive method with a qualitative approach through observation and interviews with students who continue to attend lectures during Ramadan. The results show that Ramadan affects students' learning rhythms, particularly in the form of changes in sleep patterns, decreased energy, and challenges with concentration during daytime lectures. These conditions pose various academic challenges, but students are able to adapt through time management strategies, gradual task completion, and prioritization based on deadlines. In addition, learning activities are interpreted as a form of worship when based on sincere intentions and an orientation to seek knowledge as part of moral and spiritual responsibility. The values of patience, discipline, trustworthiness, and self-control are internalized in learning practices during Ramadan, so that the learning process is not only understood as an academic obligation, but also as a means of strengthening students' spirituality and character

Keywords: *Learning Culture, Ramadan, Islamic Values*

Pendahuluan

Uraikan Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk kapasitas intelektual, sikap kritis, serta karakter mahasiswa. Keberhasilan proses pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kurikulum dan metode pengajaran, tetapi juga oleh budaya belajar yang berkembang dalam lingkungan akademik. Budaya belajar berkaitan dengan kebiasaan, komitmen, serta konsistensi mahasiswa dalam menjalankan tanggung jawab akademiknya (Al Jawad, 2024). Lingkungan akademik yang kondusif dapat memperkuat pembentukan budaya belajar yang positif sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih efektif dan berkelanjutan.

Budaya belajar tercermin melalui kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas, menjaga disiplin, dan mempertahankan motivasi belajar. Pola belajar yang baik ditandai oleh keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik, kemampuan regulasi diri, serta konsistensi dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Rosyid, 2023). Dinamika budaya belajar dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan regulasi diri, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan suasana akademik (Kusumawati, 2024). Nilai-nilai religius juga berperan dalam membentuk karakter disiplin dan tanggung jawab mahasiswa (Hidayat & Kurniawan, 2022), sehingga perubahan situasi kehidupan dapat mempengaruhi kualitas budaya belajar yang terbentuk.

Dalam konteks mahasiswa Muslim, bulan Ramadhan membawa perubahan signifikan terhadap ritme aktivitas harian. Pelaksanaan ibadah puasa serta peningkatan kegiatan spiritual, seperti shalat tarawih dan tadarus Al-Qur'an, berdampak pada pola tidur, tingkat energi, dan pengaturan waktu belajar (Isdianto, 2025). Selain itu, suasana religius yang lebih intens selama Ramadhan berpotensi memengaruhi konsentrasi dan efektivitas belajar. Temuan Mufidah (2023) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar selama Ramadhan, sehingga tantangan fisik akibat berpuasa dapat dikelola melalui kedisiplinan dan pengendalian diri agar aktivitas akademik tetap berjalan optimal.

Dalam perspektif pendidikan Islam, menuntut ilmu (tholabul ilmi) dipandang sebagai bagian dari ibadah apabila dilandasi niat yang ikhlas dan dilaksanakan secara sungguh-sungguh. Aktivitas belajar tidak hanya dipahami sebagai kewajiban akademik, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT. Nilai-nilai seperti kesabaran, disiplin, tanggung jawab, dan pengendalian diri merupakan bagian dari adab dalam proses menuntut ilmu (Saputra, 2025). Momentum Ramadhan sebagai periode peningkatan spiritualitas berpotensi memperkuat internalisasi nilai-nilai tersebut dalam aktivitas akademik mahasiswa (Dhora, 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas pengaruh puasa terhadap konsentrasi, motivasi, dan aktivitas belajar mahasiswa. Akan tetapi, dinamika aktivitas belajar selama Ramadhan terutama terkait penyesuaian ritme kegiatan dan penguatan nilai-nilai keagamaan menjadi aspek yang tetap relevan untuk dikaji lebih mendalam. Dominasi nilai religius selama Ramadhan memberikan konteks unik yang memengaruhi cara mahasiswa memaknai proses belajar sebagai bagian dari ibadah, sehingga kajian mengenai budaya belajar mahasiswa pada bulan Ramadhan penting dilakukan secara komprehensif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan budaya belajar mahasiswa selama bulan Ramadhan serta memahami bentuk penyesuaian aktivitas akademik yang dilakukan saat berpuasa. Penelitian ini juga mengidentifikasi nilai-nilai Islam yang tercermin dalam perilaku belajar dan menggali pemaknaan belajar sebagai bagian dari ibadah. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian pendidikan Islam, sedangkan secara praktis berkontribusi pada pengembangan strategi pembelajaran yang adaptif dan bernilai spiritual selama Ramadhan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami dan mendeskripsikan budaya belajar mahasiswa selama bulan Ramadhan. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengumpulan informasi yang bersifat deskriptif dan menggambarkan pengalaman mahasiswa

ketika menjalankan aktivitas akademik di bulan puasa. Studi literatur dilakukan dengan menelaah berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan artikel yang relevan untuk memberikan dasar teori yang mendukung analisis penelitian.

Selain studi literatur, data juga diperoleh melalui wawancara dengan 10 mahasiswa Prodi Administrasi Pendidikan yang mengikuti perkuliahan selama bulan Ramadhan. Mahasiswa tersebut dipilih karena dianggap memiliki pengalaman yang relevan terkait perubahan pola belajar, tingkat konsentrasi, serta cara mereka menyesuaikan waktu antara ibadah dan kegiatan akademik. Wawancara dilaksanakan pada bulan Maret 2026 dengan menggunakan pedoman pertanyaan yang telah disusun sebelumnya agar proses pengumpulan data lebih terarah dan mampu menghasilkan informasi yang mendalam.

Data yang diperoleh dari studi literatur dan hasil wawancara dianalisis secara deskriptif dengan cara mengolah, menginterpretasikan, dan menyajikan informasi dalam bentuk uraian. Analisis ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai dinamika belajar mahasiswa selama bulan Ramadhan, termasuk strategi adaptasi yang digunakan, tantangan yang dihadapi, serta nilai-nilai Islam yang terintegrasi dalam proses belajar.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Budaya belajar mahasiswa selama bulan Ramadhan menunjukkan berbagai dinamika yang dipengaruhi oleh perubahan ritme harian, terutama terkait pola tidur, tingkat energi, serta fokus belajar. Kewajiban sahur dan meningkatnya aktivitas ibadah malam membuat waktu istirahat lebih singkat dibandingkan hari biasa. Meskipun demikian, mahasiswa tetap menunjukkan kemampuan adaptasi melalui penyesuaian strategi belajar, manajemen waktu, dan prioritas akademik agar dapat mempertahankan produktivitas. Selain faktor teknis, bulan Ramadhan juga memperkuat dimensi spiritual dalam proses belajar, di mana mahasiswa memaknai aktivitas akademik sebagai bagian dari ibadah, sejalan dengan pandangan bahwa menuntut ilmu yang diniatkan untuk Allah memiliki nilai ibadah (Aharlan et al., 2025).

Dinamika Budaya Belajar Mahasiswa Selama Bulan Ramadhan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami perubahan pola tidur yang drastis selama Ramadhan akibat kewajiban sahur dan aktivitas ibadah malam. Pergeseran ritme sirkadian ini menyebabkan waktu istirahat berkurang secara signifikan dan berdampak langsung pada ambang konsentrasi, terutama pada perkuliahan siang hari. Informan (Mhs-1) mengungkapkan: *"Jujur, minggu pertama itu yang paling berat. Tubuh rasanya kaget karena jam tidur terpotong sahur dan tarawih. Fokus di kelas sering buyar karena mata berat sekali, apalagi kalau materi kuliahnya cukup padat."* Kondisi ini membuktikan bahwa efektivitas pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kesiapan biologis individu yang sedang melakukan negosiasi metabolisme di tengah tuntutan akademik yang tetap berjalan normal.

Perubahan ritme harian ini menunjukkan bahwa faktor fisiologis berperan sentral dalam menentukan kualitas *engagement* mahasiswa di kelas. Dalam perspektif Psikologi Agama, aktivitas bangun malam untuk sahur dan ibadah ternyata memiliki efek *priming* terhadap kedisiplinan dan kesadaran waktu (*time-consciousness*). Meskipun puasa mempengaruhi kondisi fisik secara eksternal, secara internal ia membentuk ketahanan psikospiritual yang unik. Hal ini sejalan dengan teori bahwa kondisi spiritual yang stabil selama puasa dapat menjadi katalisator bagi individu untuk tetap menjalankan tanggung jawab harian dengan standar moral yang lebih tinggi, meskipun kapasitas fisik sedang berada pada titik terendah.

Namun, perubahan pola belajar selama Ramadhan tidak selalu berdampak negatif atau menurunkan produktivitas secara total. Sebagian mahasiswa justru menemukan "golden hours" atau waktu produktif baru pada malam hari atau setelah sahur karena suasana yang lebih tenang dan minim gangguan distraksi sosial. Informan (Mhs-4) menjelaskan secara mendetail: *"Setelah subuh itu justru waktu paling produktif bagi saya. Otak masih segar, perut sudah terisi sahur, dan suasana sangat tenang. Saya biasanya menyelesaikan tugas yang butuh logika berat di jam 5 sampai jam 7 pagi."*

Pergeseran waktu belajar ini bukan sekadar kebetulan, melainkan bentuk adaptasi cerdas terhadap kondisi lingkungan dan biologis selama Ramadhan.

Fenomena ini secara teoritis menunjukkan adanya kemampuan regulasi diri (*self-regulated learning*) yang sangat kuat dalam proses belajar mahasiswa. Mereka secara aktif melakukan evaluasi terhadap keterbatasan energi, mengatur ulang jadwal (*rescheduling*), dan menentukan prioritas agar tetap produktif meskipun ritme harian bergeser secara ekstrem. Dalam konteks ini, mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola waktu, energi, serta lingkungan belajar secara mandiri (Putri & Setiawan, 2022). Regulasi diri yang baik, didorong oleh motivasi spiritual, berperan dalam menjaga persistensi belajar, sehingga tantangan fisik akibat berpuasa tidak menjadi penghalang untuk mencapai target akademik yang telah ditetapkan.

Meskipun banyak mahasiswa melakukan perubahan radikal, terdapat pula individu yang memiliki *Locus of Control* internal yang kuat sehingga tidak merasakan perbedaan signifikan dalam pola belajarnya. Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap Ramadhan bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh kebiasaan belajar lama, sistem perkuliahan, serta dukungan lingkungan tempat tinggal. Secara analitis, hal ini membuktikan bahwa budaya belajar mahasiswa selama Ramadhan adalah entitas yang dinamis, dibentuk oleh dialektika antara faktor internal (mentalitas) dan eksternal (lingkungan). Secara keseluruhan, Ramadhan menjadi momentum krusial yang mendorong mahasiswa melakukan transformasi karakter menuju pola belajar yang lebih adaptif, reflektif, dan memiliki kedalaman spiritual.

Tantangan Akademik dalam Proses Pembelajaran Selama Ramadhan

Tantangan utama mahasiswa selama Ramadhan adalah kelelahan kognitif yang muncul dalam bentuk rasa kantuk dan penurunan energi, terutama pada perkuliahan siang hari. Informan (Mhs-7) mengakui: *"Kalau kuliah jam 1 siang, itu ujian terberat. Rasanya otak sudah 'lowbat'. Kadang saya cuma mencatat saja tanpa benar-benar paham materi karena menahan kantuk itu butuh energi besar."* Kondisi ini dipicu oleh perubahan pola tidur akibat kegiatan

sahur dan ibadah malam. Secara ilmiah, kurangnya asupan nutrisi di siang hari mempengaruhi kecepatan otak dalam memproses informasi, sehingga daya tangkap mahasiswa terhadap materi kuliah yang berat cenderung menurun.

Penurunan energi ini menuntut mahasiswa memiliki pengendalian diri yang kuat agar tetap kuliah secara optimal meski kondisi fisik tidak seprima biasanya. Dalam Psikologi Agama, hambatan fisik ini dikelola melalui konsep *mujahadah an-nafs* (perjuangan melawan kelemahan diri), di mana rasa lelah dipandang sebagai bagian dari ujian spiritual. Temuan Aminah dan Pratama (2022) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan erat dengan konsentrasi belajar, di mana religiusitas yang tinggi bertindak sebagai peredam rasa lelah. Jadi, ketahanan akademik mahasiswa tidak hanya bersandar pada kekuatan fisik, tetapi sangat bergantung pada kekuatan mental dan niat dalam menuntut ilmu.

Selain tantangan internal, mahasiswa menghadapi hambatan eksternal berupa jadwal kuliah yang padat dan perjalanan ke kampus saat berpuasa. Dalam Teori Manajemen Waktu, situasi ini memaksa mahasiswa membagi energi secara presisi antara tugas akademik dan ibadah. Informan (Mhs-2) menambahkan: *"Sering kali tugas menumpuk karena siang hari energi habis untuk perjalanan. Akhirnya muncul beban ganda antara mengejar tenggat waktu tugas dan mengejar pahala ibadah malam."* Kondisi ini menuntut mahasiswa melakukan adaptasi strategis agar tetap produktif sekaligus menjaga kesehatan fisik selama menjalankan puasa.

Secara keseluruhan, tantangan akademik selama Ramadhan mencakup aspek fisik, psikologis, dan aturan kampus yang saling berkaitan. Fenomena rasa kantuk dan turunnya daya tahan bukan sekadar masalah biologis, melainkan ujian bagi pengendalian diri mahasiswa. Oleh karena itu, budaya belajar selama Ramadhan sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyeimbangkan ritme tubuh dengan tuntutan kuliah. Proses pembelajaran di bulan suci ini akhirnya menuntut kesadaran dan disiplin menyeluruh agar kualitas hasil belajar tetap terjaga di tengah keterbatasan fisik yang nyata.

Strategi Adaptasi dan Penguatan Regulasi Diri Mahasiswa

Dalam menghadapi perubahan energi dan konsentrasi selama Ramadhan, mahasiswa mengembangkan strategi adaptasi agar tetap mampu menjalankan kewajiban akademik. Strategi yang paling dominan adalah pembagian waktu belajar dan penyusunan prioritas berdasarkan skala urgensi. Informan (Mhs-5) mengungkapkan: *"Saya pakai sistem mencicil. Siang hari saya gunakan untuk membaca referensi ringan, lalu malam setelah tarawih baru saya tulis drafnya. Yang penting setiap hari ada progres supaya tidak menumpuk di akhir."* Temuan ini menunjukkan tingginya kesadaran mahasiswa terhadap tanggung jawab akademik sebagai bentuk amanah. Hal ini sejalan dengan pandangan Suryadi dan Rahmawati (2021) bahwa religiusitas memperkuat motivasi belajar melalui kesadaran spiritual dalam menuntut ilmu.

Selain pengaturan prioritas, mahasiswa menerapkan teknik Manajemen Energi ketimbang sekadar manajemen waktu. Mereka menyadari bahwa energi manusia bersifat fluktuatif selama berpuasa, sehingga jenis tugas disesuaikan dengan kondisi fisik. Beberapa mahasiswa memilih mengerjakan tugas ringan pada siang hari dan menyimpan tugas analisis berat untuk malam hari setelah berbuka. Sebagian mahasiswa juga memanfaatkan waktu luang di kampus untuk mencicil pekerjaan agar tidak membebani waktu ibadah malam. Pola ini menunjukkan adanya penyesuaian ritme belajar yang lebih terstruktur sebagai respons cerdas terhadap dinamika Ramadhan.

Strategi tersebut mencerminkan kemampuan regulasi diri yang semakin terasah melalui disiplin puasa. Mahasiswa tidak hanya mengatur jadwal, tetapi juga mengelola fokus dan emosi secara sadar agar tidak mudah menyerah pada rasa lelah. Dalam konteks ini, Ramadhan menjadi momentum pembentukan karakter karena mahasiswa dituntut menyeimbangkan kewajiban akademik dan spiritual secara bersamaan. Upaya menyusun ulang strategi belajar ini menunjukkan adanya tanggung jawab moral dalam mempertahankan efektivitas pembelajaran meskipun berada dalam kondisi fisik yang terbatas.

Di samping itu, mahasiswa menyadari pentingnya menjaga kondisi fisik sebagai bagian dari strategi keberhasilan belajar. Informan (Mhs-9)

menekankan: *"Saya memanfaatkan waktu istirahat di kampus untuk tidur singkat (power nap) sekitar 15 menit. Itu sangat membantu menyegarkan otak sebelum masuk kelas selanjutnya."* Selain pengaturan istirahat, asupan gizi saat sahur juga diperhatikan untuk menjaga ketahanan tubuh. Dalam perspektif Islam, upaya menjaga kesehatan ini merupakan bagian dari ikhtiar maksimal sebelum berserah diri (tawakkal). Dengan demikian, strategi adaptasi mahasiswa mencerminkan upaya komprehensif dalam mempertahankan kualitas belajar melalui keseimbangan aspek fisik dan spiritual.

Integrasi Aktivitas Belajar dan Ibadah dalam Perspektif Nilai-Nilai Islam

Salah satu temuan paling signifikan dalam penelitian ini adalah pemaknaan belajar sebagai bagian dari ibadah. Hampir seluruh narasumber menyatakan bahwa belajar selama Ramadhan dapat bernilai ibadah apabila diniatkan dengan sungguh-sungguh. Salah satu mahasiswa menyampaikan, *"Belajar tidak hanya sebagai upaya memperoleh nilai akademik, tetapi juga sebagai bentuk taat dan ibadah kepada Allah."* Pernyataan ini menunjukkan bahwa aktivitas akademik tidak semata-mata sebagai kewajiban institusional, tetapi juga dimaknai sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual dan bentuk pengabdian kepada Allah SWT.

Dalam perspektif pendidikan Islam, menuntut ilmu (*thalabul 'ilmi*) merupakan ibadah apabila dilandasi niat (*niyyah*) yang ikhlas. Niat menjadi fondasi utama yang menyatukan tujuan akademik dan ukhrawi. Dengan meluruskan orientasi belajar karena Allah, mahasiswa mampu mengubah kelelahan fisik menjadi kepuasan batin. Integrasi nilai-nilai ini membentuk karakter peserta didik yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki kesadaran moral yang kuat (Fauzi & Hasanah, 2021).

Nilai sabar (*ṣabr*) tampak jelas dalam keteguhan mahasiswa menghadapi rasa kantuk dan lemas demi tetap hadir di ruang kelas. Nilai sabar ini termanifestasi sebagai ketahanan mental untuk tetap melakukan pemecahan masalah (*problem solving*) yang rumit meskipun dalam kondisi kadar gula darah rendah. Sabar di sini tidak dimaknai secara pasif, melainkan sebagai persistensi

kognitif untuk tetap fokus menelaah materi sulit di tengah kelelahan fisik yang nyata. Dengan demikian, praktik puasa secara tidak langsung membangun ketahanan akademik melalui jalur spiritual.

Selain itu, nilai amanah terlihat dari kesungguhan mahasiswa menyelesaikan tugas tepat waktu sebagai bentuk integritas moral. Amanah dalam konteks ini bukan hanya tanggung jawab kepada dosen, tetapi tanggung jawab sebagai hamba yang diberikan kesempatan menuntut ilmu. Sikap ini menunjukkan internalisasi nilai *jiddiyah* (kesungguhan) yang menekankan bahwa setiap pekerjaan harus dilakukan secara profesional dan jujur, bahkan saat kondisi fisik tidak berada dalam performa prima.

Nilai disiplin dan pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*) juga menjadi aspek penting dalam integrasi ini. Ramadhan melatih mahasiswa untuk mengontrol kebutuhan fisik, yang berimbas positif pada kemampuan mengatur waktu dan fokus akademik. Psikologi agama menjelaskan bahwa religiusitas yang terinternalisasi akan mendorong pembentukan karakter disiplin. Hal ini terlihat dari upaya mahasiswa menyeimbangkan jadwal ibadah yang padat dengan kewajiban perkuliahan yang tetap menuntut hasil maksimal.

Secara keseluruhan, integrasi belajar dan ibadah menunjukkan bahwa budaya belajar mahasiswa mengalami penguatan makna spiritual. Nilai keikhlasan, sabar, amanah, dan pengendalian diri menjadi fondasi yang memperkaya proses pembelajaran di bulan suci. Ramadhan pada akhirnya berfungsi sebagai laboratorium karakter yang menjadikan budaya belajar lebih reflektif, adaptif, dan transenden, di mana setiap aktivitas akademik dipandang sebagai sarana mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa budaya belajar mahasiswa selama bulan Ramadhan mengalami dinamika yang signifikan, baik dari segi ritme, tantangan, strategi adaptasi, maupun pemaknaan spiritual. Perubahan pola tidur akibat sahur dan ibadah malam berdampak pada tingkat energi dan konsentrasi, khususnya pada perkuliahan siang hari, yang

menunjukkan pengaruh faktor fisiologis terhadap efektivitas pembelajaran. Dinamika ini menuntut mahasiswa untuk terus melakukan negosiasi antara keterbatasan fisik dan pemenuhan target akademik yang tetap berjalan normal.

Selain itu, mahasiswa menghadapi tantangan akademik berupa rasa kantuk, penurunan daya tahan, serta jadwal perkuliahan yang tetap padat. Tantangan ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menuntut kesiapan mental dan pengendalian diri yang kuat melalui mekanisme regulasi diri. Mahasiswa menunjukkan kemampuan adaptasi yang proaktif melalui strategi manajemen waktu, pencicilan tugas, serta penentuan prioritas akademik. Hal ini mencerminkan bahwa hambatan selama Ramadhan justru menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk mengasah disiplin dan tanggung jawab dalam mengelola beban kerja mereka secara mandiri.

Temuan penting lainnya adalah integrasi mendalam antara aktivitas belajar dan nilai-nilai Islam, di mana mahasiswa memaknai belajar sebagai bagian dari ibadah yang dilandasi niat ikhlas. Nilai-nilai seperti keikhlasan, sabar, amanah, disiplin, dan pengendalian diri terinternalisasi secara nyata dalam praktik belajar sehari-hari. Dengan demikian, Ramadhan tidak hanya mempengaruhi aspek teknis budaya belajar, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual dan pembentukan karakter mahasiswa yang lebih adaptif. Budaya belajar di bulan Ramadhan pada akhirnya membentuk resiliensi akademik yang kokoh, di mana mahasiswa mampu mempertahankan kualitas intelektual melalui penguatan integritas spiritual.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar mahasiswa mengembangkan perencanaan belajar yang lebih terstruktur selama Ramadhan dengan memperhatikan keseimbangan antara aktivitas akademik dan ibadah. Penguatan kemampuan regulasi diri dan manajemen waktu perlu terus ditingkatkan agar proses pembelajaran tetap optimal meskipun dalam kondisi fisik yang terbatas. Institusi pendidikan diharapkan mempertimbangkan kebijakan pembelajaran yang lebih fleksibel dan suportif, sedangkan penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan responden atau menggunakan

pendekatan berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai budaya belajar mahasiswa selama Ramadhan.

Daftar Pustaka

- Aharlan, N. N., Anugrah, M. F., & Sunarti, G. (2025). Kewajiban Belajar Dalam Hadist. *Jurnal Pemikiran Islam dan Dinamika Sosial*, 1(2), 86-96.
- Al Jawad, U. A., Sidek, M., Reasa, A., Nur, I., Sappe, S., & Wekke, I. S. (2024). Budaya Belajar pada Lembaga Formal Pendidikan Islam: Studi Kasus di MTs Roudlotul Khuffadz. *Qalam: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 13(1), 40-48.
- Aminah, S., & Pratama, R. (2022). Hubungan antara religiusitas dan kontrol diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 134–146.
- Dhora, S. T., & Abbas, A. (2025). Peran Praktik Ramadhan dalam Meningkatkan Manajemen Waktu dan Diri pada Remaja Muslim. *Journal of Knowledge and Collaboration*, 2(4), 598-606.
- Fauzi, M., & Hasanah, U. (2021). Integrasi nilai-nilai Islam dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 6(1), 77–88.
- Hidayat, T., & Kurniawan, A. (2022). Religiusitas Dan Pembentukan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 27(2), 135-148.
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Dampak Psikospiritual Puasa Ramadan terhadap Stres, Kecemasan, dan Ketahanan Mental. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 243-260.
- Kusumawati, A. A. (2024). Self-regulation dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Empati*, 13(3), 242-247.
- Mufidah, V. N. (2023). Hubungan Kontrol Diri Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Bulan Ramadhan. *Mozaic: Islam Nusantara*, 9(1), 68-80.
- Putri, D. A., & Setiawan, B. (2022). Self-regulated learning pada mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 35–44.
- Rosyid, A. (2023). Student Engagement untuk Pembelajaran yang Menarik dan Berkualitas di Bulan Puasa. *Nusantara Hasana Journal*, 3(3), 192-197.
- Saputra, A. (2025). Aktualisasi Nilai-Nilai Hadits Nabi Dalam Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Al-amin: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3(1), 137-158.
- Suryadi, A., & Rahmawati, L. (2021). Pengaruh religiusitas terhadap motivasi belajar mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 155–166.