

## HABIT TRACKER SEBAGAI MEDIA CETAK UNTUK MEMBIASAKAN AKTIVITAS PRODUKTIF SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN

Fadhilah Wardatul Muslimah<sup>1\*</sup>, Joko Subando<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Islam Mamba'ul Ulum Surakarta

\*Corresponding Email : [fadhilah1707th@gmail.com](mailto:fadhilah1707th@gmail.com)

### ABSTRAK

Pendidikan di pesantren tidak hanya berfokus pada penguasaan ilmu agama, tetapi juga pada pembentukan karakter santri, khususnya santriwati yang memiliki tanggung jawab ganda. Tantangan dalam menjaga konsistensi antara ibadah dan aktivitas produktif sering muncul akibat lemahnya kesadaran diri dan tidak adanya alat bantu pengingat. Artikel ini mengkaji efektivitas penggunaan Habit Tracker sebagai media cetak yang dapat mendukung pembentukan kebiasaan positif dan produktivitas santriwati, dengan pendekatan psikologi behavioristik dan nilai-nilai Islam. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa Habit Tracker mampu mendorong santriwati untuk membangun karakter, mengelola waktu, serta meningkatkan kesadaran spiritual secara mandiri dan berkelanjutan.

**Kata Kunci :** Habit Tracker, produktivitas, santriwati, karakter, media cetak

### ABSTRACT

*Education in Islamic boarding schools (pesantren) not only focuses on religious knowledge but also emphasizes character development, especially for female students (santriwati) who carry dual responsibilities. Challenges in maintaining consistency between worship and daily productive activities often arise due to low self-awareness and lack of structured tools. This article explores the effectiveness of the Habit Tracker as a printed medium to support positive habit formation and productivity among santriwati, using behaviorist theory and Islamic values. The study adopts a library research method with a qualitative descriptive approach. The findings indicate that the Habit Tracker can help santriwati build discipline, manage their time, and enhance spiritual self-awareness in a consistent and independent manner.*

**Keywords :** Habit Tracker, productivity, santriwati, character, print

### PENDAHULUAN

Pendidikan di pondok pesantren tidak hanya menitikberatkan pada penguasaan ilmu agama saja, melainkan juga pada pembentukan karakter dan kepribadian santri. Sehingga dalam konteks ini, membiasakan santri untuk menjalani aktivitas produktif menjadi bagian penting dari pendidikan karakter. Santriwati sebagai bagian dari komunitas pesantren tentu saja memiliki tanggung jawab ganda. Mereka harus menjaga kedisiplinan Ibadan dan juga menjalankan aktivitas produktif seperti belajar, organisasi, dan pengembangan diri.

Namun, dalam praktiknya tidak sedikit santriwati yang mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi dan keseimbangan antara rutinitas ibadah dan aktivitas harian.

Masalah ini seringkali disebabkan oleh lemahnya kesadaran diri, kurangnya sistem pemantauan pribadi, serta minimnya media bantu yang mendukung pembentukan kebiasaan positif secara terstruktur. Berangkat dari problematika di atas, diperlukan suatu media yang dapat mendorong santriwati untuk bisa melakukan aktivitas produktif secara mandiri dan terarah.

Mengutip dari (Lally & Gardner, 2013) Habit Tracker merupakan pengingat dan pemicu peristiwa yang mampu membentuk kebiasaan. Media ini akan sangat berguna jika diterapkan pada tempat dan situasi yang tepat. Habit Tracker berpengaruh pada pembentukan suatu kebiasaan melalui beberapa cara yaitu mempertahankan atau meningkatkan motivasi untuk menjadi aktif secara fisik, membantu menguatkan motivasi menjadi kenyataan dengan tindakan yang berulang.

Berdasarkan penjelasan di atas, Habit Tracker dapat diartikan sebagai alat bantu pengingat, monitoring kebiasaan secara sengaja agar individu mendapatkan kontinuitas dari aktivitas yang mereka lakukan. Serta individu dapat meningkatkan motivasi dan penguatan nilai dalam pembentukan aktivitas positif.

Karena Habits Tracker ini dirancang untuk santriwati pondok pesantren, maka dalam pembuatannya tidak luput dengan mencantumkan nilai-nilai Islam. (Mediawati B T E, 2023) dalam literturnya memaparkan, nilai-nilai Islam meliputi tauhid, akhlak mulia, keadilan, kepedulian social, dan ketekunan ibadah. Yang mana nilai-nilai di atas sangat konsisten di syi'arkan dan diamalkan di pesantren.

Media cetak berupa Habit Tracker ini diharapkan tidak hanya menjadi alat bantu pemantauan, akan tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter disiplin, dan manajemen diri yang berkelanjutan.

## **METODE PENELITIAN**

Bagia Dalam penelitian ini metode yang akan digunakan adalah metode penelitian kepustakaan (library research) dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Adapun subjek dari penelitian ini adalah sistem pendidikan Islam, sedangkan objek penelitiannya adalah keseimbangan dalam kehidupan manusia. Kemudian untuk menganalisisnya akan digunakan metode analisis deskriptif dengan menggunakan karya pendidikan Islam dan artikel ilmiah lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian ini

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. PENGERTIAN HABIT TRACKER**

Diera modern ini kita diberi akses kemudahan dalam memperoleh informasi, terutama terkait dengan metode atau model-model pembelajaran yang dapat digunakan untuk membangun karakteristik siswa dan kebiasaan- kebiasaan baik yang dapat digunakan siswa sebagai acuan untuk pembentukan kebiasaan. Habit Tracker dapat digunakan sebagai salah satu alat yang sangat berguna untuk membantu dalam memantau dan menelusuri berbagai kebiasaan yang ingin kita terapkan kepada peserta didik.

Menurut Mufidah (2024) Habit tracker berarti pelacak kebiasaan merupakan alat yang digunakan untuk membantu mengingat perilaku masa depan yang direncanakan dan mempertahankan posisi dari waktu ke waktu, serta memprediksi perubahan perilaku

berikutnya serta dapat membantu individu mengubah kebiasaan secara stabil agar dapat mencapai tujuan tertentu.

Habit Tracker menjadi pengingat dan pemicu peristiwa yang mampu membentuk kebiasaan. Habit tracker mendukung pengulangan dan membantu mengingatkan individu untuk menyelesaikan tugas, dengan mengandalkan peristiwa pemicu sebagai isyarat penyelesaian tugas yang mampu meningkatkan pengulangan kebiasaan baru sehingga tidak memerlukan memori serta pengingat. Terdapat studi penelitian yang menunjukkan kebiasaan terjadi karena peningkatan serta pengulangan perilaku dalam konteks yang konsisten (Lally, Wadde, & Gardner, 2013)

## **B. PRODUKTIVITAS DALAM PRESPEKTIF ISLAM**

Produktivitas berasal dari kata “produktif” artinya sesuatu yang mengandung potensi untuk digali, sehingga produktivitas dapat dikatakan sebagai sesuatu proses kegiatan yang terstruktur untuk menggali potensi yang sudah ada dalam sebuah komoditi/objek. Secara umum produktivitas diartikan atau dirumuskan sebagai perbandingan antara keluaran (output) dengan pemasukan (input).

Dalam islam, produktivitas tidak hanya dimaknai sebagai kesibukan atau keberhasilan dalam menghasilkan sesuatu, tetapi juga mencakup aspek keberkahan waktu, niat yang lurus, serta kontribusi terhadap kebaikan individu dan masyarakat. Konsep ini tercermin dalam ( Q.S. Al- Asr ;1-3)

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”(Q.S. Al-Asr:1-3)

Pada ayat ini menegaskan bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang beriman, beramal shalih, dan saling menasehati dalam kebenaran serta kesabaran. Pada ayat ini juga menekankan tentang pentingnya waktu dan amal dalam kehidupan seorang muslim.

## **C. TEORI BEHAVIORISTIK DALAM PEMBENTUKAN KEBIASAAN**

Teori belajar behaviorisme merupakan teori psikologi yang materinya adalah perilaku yang tidak ada hubungannya dengan kesadaran atau struktur mental. Teori ini adalah salah satu cabang ilmu pengetahuan alam yang bersifat eksperimental dan objektif dengan tujuan meramalkan dan mengontrol perilaku.(Andi Mustika ,2022:3)

Teori belajar behaviorisme menjelaskan bahwa belajar merupakan perubahan perilaku yang dapat diamati, diukur dan dinilai secara konkret. Perubahan tersebut terjadi melalui rangsangan atau stimulus yang menghasilkan hubungan perilaku reaktif atau respon. Stimulus tersebut berupa lingkungan belajar baik internal maupun eksternal yang menjadi penyebab belajar, sedangkan respon merupakan akibat berupa reaksi fisik terhadap rangsangan/stimulus tersebut. Jadi, teori belajar behaviorisme merupakan penguatan ikatan, hubungan, sifat dan hasil stimulus-respon (Fadhil, 2015).

Teori belajar behaviorisme ialah teori yang mempelajari perilaku manusia. Teori ini berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku manusia dan terjadi melalui rangsangan atau stimulus yang menimbulkan hubungan perilaku yang reaktif atau respon. Seseorang akan dianggap telah belajar jika dapat menunjukkan perubahan

perilaku. Dalam teori behaviorisme, tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan, bisa diramalkan dan bisa ditentukan. Menurut teori ini, seseorang yang terlibat dalam tingkah laku tertentu karena telah mempelajarinya atau menghubungkan tingkah laku tersebut dengan hadiah. Namun, seseorang dapat pula menghentikan tingkah laku karena belum diberi hadiah. Semua hasil tingkah laku tersebut merupakan tingkah laku yang dapat dipelajari.

#### D. MEDIA PEMBELAJARAN CETAK

Berkembangan teknologi informasi dan komunikasi erat kaitannya dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dalam dunia pendidikan, bahkan dapat dikatakan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi tersebut adalah hasil dari berkembangnya ilmu pengetahuan itu sendiri, sehingga perkembangan tersebut juga harus dimanfaatkan dalam dunia pendidikan. Sebagai seorang guru kita harus dapat menentukan media yang paling cocok untuk digunakan dalam pembelajaran. Media pembelajaran, merupakan salah satu komponen yang paling penting dalam sebuah proses dan aktivitas pembelajaran. Salah satu fungsi utama media pembelajaran adalah sebagai alat bantu mengajar yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar yang ditata dan diciptakan oleh pengajar.

Media cetak merupakan suatu dokumen atas segala hal yang ditangkap oleh sang jurnalis dan diubah ke dalam bentuk kata-kata, gambar, foto, dan sebagainya. Media cetak juga bisa berarti media yang menggunakan bahan dasar kertas atau kain untuk menyampaikan pesannya. (Laila Ismi dan Deni Setiawan, 2023:4) Unsur-unsur utama adalah tulisan (teks), gambar visualisasi atau keduanya. Ciri khas karakter media cetak adalah melibatkan suatu proses percetakan di dalam penggandaannya. Media cetak bisa dimanfaatkan guna membantu guru melakukan komunikasi interpersonal saat kegiatan belajar mengajar, membantu guru dalam menyampaikan materi pelajaran karena media ini banyak menyimpan pesan tertulis yang mudah diterima. Media cetakan meliputi bahan-bahan yang disiapkan di atas kertas pengajaran dan informasi. Di samping buku teks atau buku ajar, termasuk pula lembaran penuntun berupa daftar cek tentang langkah-langkah yang harus diikuti ketika mengoperasikan sesuatu peralatan atau memelihara peralatan.

Media bahan cetak adalah media visual yang pembuatannya melalui proses pencetakan atau printing atau offset. Media bahan cetak ini menyajikan pesan melalui huruf dan gambar-gambar yang diilustrasikan untuk lebih memperjelas pesan atau informasi yang disajikan. Jenis media bahan cetak ini diantaranya adalah: Buku teks pembelajaran, modul, buku pengajaran terprogram, LKS, majalah, leaflet, poster, foto (gambar), media komik, puzzle. Media cetak poster menggunakan aplikasi canva.

Di zaman sekarang ini, guru dituntut untuk dapat memanfaatkan hasil teknologi serta mengembangkan keterampilan dalam membuat media pembelajaran. Tidak menutup kemungkinan jika dalam proses pembelajaran guru memanfaatkan media yang serba teknologi. Dengan tersedianya alat-alat yang berbasis teknologi di sekolah, secara tidak langsung guru wajib untuk memanfaatkan alat-alat berbasis teknologi tersebut sebagai media pembelajaran (Arsyad, 2019). Media cetak seperti Habit Tracker dapat dirancang secara menarik dengan elemen visual Islami, kutipan motivasi, serta kolom evaluasi harian untuk mendorong refleksi spiritual. Dengan demikian, pembelajaran

tidak hanya proses transfer informasi, melainkan juga menjadi alat perubahan perilaku dan penanaman karakter.

## E. KARAKTERISTIK SANTRIWATI DAN PEMBENTUKAN KARAKTER DI PESANTREN

### 1. Pembentukan Karakter di Pesantren.

Pesantren Secara etimologis Pengertian Pondok Pesantren adalah, “pesantren” berasal dari pe-santri-an yang berarti tempat santri; asrama tempat santri belajar agama; atau pondok. Dikatakan pula, pesantren berawal dari kata santri, yaitu seorang yang mempelajari agama Islam, maka dari itu pesantren mempunyai arti tempat orang-orang berkumpul untuk belajar agama Islam.

Pesantren sebagai salah satu lembaga yang berfungsi mencetak generasi muslim yang berilmu dan bisa membimbing masyarakat dan sangat dipercaya oleh masyarakat, sampai saat ini image masyarakat kepada pesantren adalah salah satu lembaga terbaik yang bisa mendidik anak-anak mereka dengan akhlak yang baik dan ketika sudah tamat belajar dipesantren maka mereka berharap anak-anak mereka mempunyai jaminan akhlak mulia serta kemampuan yang tidak sembarang orang bisa terutama ilmu agama.

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam dan tempat untuk mempelajari, memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran islam dengan menekankan pentingnya modal keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari. Pembentukan karakter di pesantren merupakan salah satu kegiatan pokok untuk membentuk mental santri agar memiliki pribadi yang bermoral, akhlak yang baik, dan bersusila. Pembentukan karakter keagamaan yang menimbulkan keimanan, kejujuran, hormat, sopan, perbuatan, dan akhlak, merupakan cara yang bagus dalam membina sikap mental dan kepribadian santri khususnya dan manusia pada umumnya, yang mana semua ini harus berlandaskan dengan nilai-nilai islam yang sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan As-sunnah, diharapkan dari ini para santri akan terhindar dari hal-hal yang dapat menghambat perkembangan mentalnya dan melakukan tindakan-tindakan negatif yang dapat mempengaruhi masa depannya baik dalam bermasyarakat maupun pribadinya.

### 2. Karakteristik Santri

Salah satu tujuan dari Pendidikan yaitu untuk menciptakan karakter yang baik dan menjadi ciri khas seorang pelajar, namun karakter sendiri dapat di bedakan menjadi dua yaitu karakter yang baik dan karakter yang kurang baik, sebagai seorang pelajar pasti memiliki karakter yang baik, karakter terbentuk karena adanya latihan setiap harinya hal tersebut dapat disesuaikan dengan arti karakter secara Bahasa dapat di ibaratkan sebagai mengukir dalam kegiatan mengukir dibutuhkan proses, keahlian serta ketelitian dari pengukir sehingga dapat menghasilkan ukiran yang kokoh dan sempurna begitu pula dengan proses terbentuknya karakter individu yang harus dilakukan sejak dini sehingga karakter tersebut dapat melekat dalam diri individu. dan karakter juga dapat di sebut dengan jati diri yang melekat pada jiwa seseorang yang dibawanya sejak lahir dan sudah menjadi kebiasaan hidup sehingga menjadi sifat yang tetap dalam diri individu.

Karakter religius yang dimiliki santri ada beberapa macam yaitu saling perduli terhadap sesama contohnya memberikan jajan kepada temannya. Menghormati kepada orang yang lebih tua seperti contoh bersalaman dan mencium tangan kepada orang yang

lebih tua, bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan oleh sendiri semisal jika ada santri yang telat masuk untuk mengaji dari pihak pengurus lebih sering memberikan hukuman yang tidak memberatkan santri salah satunya yaitu dengan membaca salah satu surah al-qur'an hal ini bertujuan agar santri terbiasa untuk membaca al-qur'an dan lama-lama akan tumbuh karakter cinta al-qur'an, (Muttaqin, 2021). Santri juga memiliki sikap Merasa Takut Kepada Allah SWT hal ini di buktikan dengan santri selalu melakukan sholat lima waktu dengan tepat pada waktunya dan tidak meninggalkan ajaran agama islam (Ainurrofiq, 2021)

Karakter yang paling menonjol pada santri adalah kebersyukuran (gratitude), keadilan (fairness), kewargaan (citizenship), kebaikan hati (kindness), dan harapan (hope). karakter yang paling menonjol dari non santri adalah kebersyukuran (gratitude), kebaikan hati (kindness), keadilan (fairness), kewargaan (citizenship), dan kejujuran (Integrity). (Ramania Qurhana, Salman A, dkk, 2022, 13) Dengan demikian, dapat diketahui bahwa karakter antara santri adalah empat karakter utama, yaitu kebersyukuran, kebaikan hati, kewargaan, dan keadilan. Dalam konteks ini, Habit Tracker dirancang sesuai dengan kebutuhan santriwati sehingga dapat memperkuat proses pembiasaan yang telah dilakukan secara verbal oleh pengasuh pesantren. Hal ini juga mendorong santriwati untuk melakukan evaluasi diri secara mandiri.

Berdasarkan kajian teori diatas, Habit Tracker diharapkan mampu menjadi salah satu media yang dapat digunakan santriwati dalam melakukan kontrol terhadap aktivitas produktif sehari-hari.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Habit Tracker merupakan media cetak yang efektif untuk mendampingi santriwati dalam membentuk kebiasaan positif, meningkatkan produktivitas, dan menanamkan nilai-nilai karakter Islami secara konsisten. Dengan dukungan teori behavioristik dan pendekatan nilai-nilai pesantren, alat ini tidak hanya berfungsi sebagai pengingat aktivitas, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri dan penguatan spiritual. Penggunaan media ini dapat memperkuat proses pembentukan karakter yang telah dilakukan secara verbal oleh pengasuh pesantren, serta mendorong kemandirian dan disiplin santriwati dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ainurrofiq, A. (2021). Pendidikan Karakter Religius (Studi Komparasi Pemikiran Syaikh Muḥammad Bin Ṣāliḥ Al-'Uṣaimīn Dalam Kitab Syarḥ Ḥilyati Ṭālibi Al-'Ilmi Dengan Syaikh 'Abd Al-Qādir Bin 'Abd Al-'Azīz Dalam Kitab Al Jāmi'Fi Ṭalabi Assyarīf) (Doctoral IAIN Madura). Al-' Ilmi Dissertation,
- Andi Mustika, (2022). Penerapan Teori Belajar Behaviorisme dalam Pembelajaran (Studi Pada Anak) p-ISSN: 1979-2751, e-ISSN: 2685- 5712.
- Arsyad, Azhar. 2019. MEDIA PEMBELAJARAN. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Fadhoil. (2015). Implementasi Pendidikan Humanistik dan Behavioristik dalam Metode Pembelajaran Akidah Akhlak Pada MI Al Falah Kaliangkrik dan MI Al Islam Tonoboyo Bandongan Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2014/2015. <http://e->

repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/110/1/Fadhoil%2C  
S.Ag\_M1.13.022.pdf

- Muttaqin, F. (2021). Pembinaan Karakter Religius Santri di Tpq Al-Ansor Kelangdepok Pernalang. Eprints Walisongo.Ac.Id.
- Laila,S. K., Deni, S., & Edi, W. (2023) Pemanfaatan Media Cetak Poster Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Dengan Menggunakan Aplikasi Canva Di Kelas V Sd p-ISSN: 2622-8327 e-ISSN: 2089-5364  
<https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP>
- Lally, p.,& Gardner, B.(2013) Promoting Habit formation. Health Psychology Review, 7(SUPPL1), 37-41. <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.603640>
- Ramania, Q.,Salman, A.,Zidna, M.,& Umar. (2022) Karakter Religius Santri dan Non Santri: Sebuah Analisis. Journal of Islamic Education Counseling e- ISSN :2808-0203 p-ISSN:2808-0068