



SELF-REGULATED LEARNING

*Sebuah Teknik untuk Mengatasi Rasa Malas
untuk Pelajar dan Mahasiswa*



HARJONI | ALIMUDDIN

SELF-REGULATED LEARNING

*Sebuah Teknik untuk Mengatasi Rasa Malas
untuk Pelajar dan Mahasiswa*

HARJONI | ALIMUDDIN



SELF-REGULATED LEARNING
Sebuah Teknik untuk Mengatasi Rasa Malas
untuk Pelajar dan Mahasiswa

Penulis:
Harjoni
Alimuddin

Desain Cover:
Septian Maulana

Sumber Ilustrasi:
www.freepik.com

Tata Letak:
Handarini Rohana

Editor:
Evi Damayanti

ISBN:
978-623-500-552-2

Cetakan Pertama:
November, 2024

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:
WIDINA MEDIA UTAMA
Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020
Website: www.penerbitwidina.com
Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)
Telepon (022) 87355370

PRAKATA

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT. Karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah buku yang berjudul, “*Self-regulated learning: Sebuah teknik Untuk Mengatasi Rasa Malas*” dapat diselesaikan dengan baik dan berhasil diterbitkan.

Pendidikan adalah perjalanan yang penuh tantangan yang membutuhkan komitmen dan ketekunan untuk mencapai tujuan belajar yang tinggi. Buku ini hadir sebagai panduan praktis bagi pelajar dan mahasiswa yang ingin mengembangkan kemampuan belajar mandiri (*self-regulated learning*) sebagai kunci untuk mengatasi rasa malas dan mencapai kesuksesan akademis.

Konsep *self-regulated learning* mengajarkan kita untuk menjadi pengatur diri kita sendiri dalam proses belajar, mulai dari merencanakan waktu, mengatur strategi belajar, memantau kemajuan, hingga mengevaluasi hasil belajar. Dalam buku ini, pembaca akan dibimbing untuk memahami pentingnya mengendalikan motivasi dan emosi dalam belajar, mengelola waktu secara efektif, serta menerapkan strategi belajar yang adaptif sesuai dengan kebutuhan pribadi.

Buku ini juga menghadirkan studi kasus dari hasil observasi penulis sendiri, tips praktis, dan teknik-teknik teruji yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pelajar atau mahasiswa. Saya yakin, dengan mengikuti prinsip-prinsip *self-regulated learning* yang diajarkan dalam buku ini, pembaca akan dapat meningkatkan kemandirian dalam belajar, mengatasi rasa malas, dan meraih prestasi akademis yang gemilang.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung proses penulisan buku ini. Semoga buku ini menjadi sumber inspirasi dan panduan yang bermanfaat bagi semua pelajar dan mahasiswa yang ingin mengembangkan potensi belajar mereka secara maksimal.

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 MAHASISWA DAN KEMAJUAN BANGSA	1
A. Masalah Prokrastinasi Pada Mahasiswa.....	1
B. Penelitian Seputar Prokrastinasi	3
BAB 2 TEORI SEPUTAR <i>SELF-REGULATED LEARNING</i>	
DAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA	5
A. <i>Self-Regulated Learning</i> (SRL).....	5
1. Definisi <i>Self-Regulated Learning</i>	5
2. Ruang Lingkup <i>Self-Regulated Learning</i>	7
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi SRL	11
4. <i>Self-Regulated Learning</i> dalam Tinjauan Islam	15
B. Prokrastinasi Akademik	20
1. Definisi Prokrastinasi Akademik.....	20
2. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	23
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	25
4. Jenis-Jenis Tugas Prokrastinasi Akademik.....	26
C. Mahasiswa	27
1. Definisi Mahasiswa	27
2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa	28
BAB 3 OBSERVASI DAN BIMBINGAN TERKAIT MASALAH	
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA	31
A. Gambaran Umum Subjek Observasi dan Bimbingan.....	31
B. Deskripsi Perbandingan Mean Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Karakteristik Responden.....	32
C. Permasalahan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Yang Dialami Oleh Mahasiswa	36
D. Penerapan Program Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> Kepada Mahasiswa Yang Mengalami Permasalahan Prokrastinasi.....	41

E.	Pengaruh Sebelum dan Sesudah Penerapan Program Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i> Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Permasalahan Prokrastinasi Pada Penyelesaian Skripsi.....	46
BAB 4 STRATEGI APLIKASI SRL UNTUK PELAJAR DAN MAHASISWA		53
A.	4 Komponen <i>Self-Regulated Learning</i> untuk Mengatasi Kemalasan ...	53
1.	<i>Self-Motivation</i>	53
2.	<i>Self-Observation</i>	54
3.	<i>Self-Assessment</i>	55
4.	<i>Self-Reflection</i>	57
B.	4 Langkah Praktis Penerapan <i>Self-Regulated Learning</i>	58
1.	Menetapkan Tujuan Spesifik.....	58
2.	Mengatur Waktu dan Lingkungan Belajar	59
3.	Mengembangkan Kebiasaan Belajar Yang Konsisten	59
4.	Mengatasi Distraksi dan Prokrastinasi	60
DAFTAR PUSTAKA		61

1

MAHASISWA DAN KEMAJUAN BANGSA

A. MASALAH PROKRASTINASI PADA MAHASISWA

Mahasiswa merupakan sumber daya terpenting dalam kemajuan bangsa. Keberadaan dari mahasiswa yang berkualitas, pada prinsipnya dapat membawa dan memberikan kemajuan bagi bangsa ini. Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa sehingga tolak ukur kemajuan bangsa terletak pada pendidikan yang diperoleh mereka.¹ Disisi lain, ada beragam amanah yang diberikan kepada mahasiswa dalam proses belajar salah satunya penyelesaian studi akhir atau skripsi. Skripsi merupakan suatu syarat yang harus dipenuhi untuk menentukan layak tidaknya mereka mendapatkan gelar kesarjanaan S-1.

Proses penyelesaian studi tidak singkat dan memerlukan waktu yang cukup panjang, dan dalam prosesnya juga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Terkait dengan hal tersebut, biasanya mahasiswa diberikan waktu untuk penyelesaian skripsi dalam jangka waktu kurang lebih enam bulan. Namun, tidak dapat dipungkiri, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari waktu yang ditetapkan untuk mengerjakan skripsi.²

Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang ditentukan kemudian mengalami keterlambatan kelulusan karena pengerjaan skripsi yang tidak selesai. Salah satu penyebab mengapa skripsi mahasiswa tidak selesai dalam waktu yang ditentukan adalah karena adanya ketidakdisiplinan dan penundaan dalam mengerjakan skripsi. Solomon & Rothblum (1984) menyatakan beberapa penelitian tentang perilaku tidak disiplin waktu, yang dalam literatur ilmiah psikologi disebut dengan

¹Ninik Srijani, "Peningkatan Kualitas Pembelajaran Dosen melalui Penugasan di Sekolah". <http://www.google.co.id/>, (12:2018)

²Darmono & Hasan, A. M.. *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2005), hal. 32.

2

TEORI SEPUTAR *SELF-REGULATED LEARNING* DAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA

A. *SELF-REGULATED LEARNING* (SRL)

1. Definisi *Self Regulated Learning*

Pengelolaan diri bila dalam bahasa Inggris adalah *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory*). Albert Bandura adalah orang yang pertama kali memublikasikan teori belajar sosial pada awal 1960-an. Pada perkembangannya kemudian diganti namanya menjadi teori kognitif sosial pada 1986 dalam bukunya berjudul *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*.¹¹

Konsep tentang pengelolaan diri ini menyatakan bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya. Konsep Bandura ini (teori meniru) menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), memengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri.¹² *Self regulation* adalah kapasitas pribadi untuk mengubah perilaku. Regulasi diri sangat meningkatkan fleksibilitas dan adaptasi dari perilaku manusia, memungkinkan individu untuk menyesuaikan tindakan dengan berbagai tuntutan sosial dan situasional yang sangat luas. Regulasi diri adalah dasar penting bagi konsepsi populer kehendak bebas dan perilaku sosial yang diinginkan.¹³

¹¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2009), hal. 284.

¹² *Ibid*, hal. 285.

¹³ Baumeister dan Vohs, Self-Regulation, Ego-Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*. (Blackwell Publishing Ltd, 2007), hal. 1.

3

OBSERVASI DAN BIMBINGAN TERKAIT MASALAH PROKRASTINASI PADA MAHASISWA

A. GAMBARAN UMUM SUBJEK OBSERVASI DAN BIMBINGAN

Data deskriptif dalam Observasi ini memberikan beberapa informasi tentang keadaan responden yaitu mahasiswa dari sebuah perguruan tinggi di Aceh yang digambarkan dengan data berupa jenis kelamin, aktivitas di luar akademik (organisasi, kuliah dan bekerja), serta tempat tinggal yang ditempati.

Jumlah subjek dalam Observasi ini⁶³ sebanyak 10 mahasiswa yang terdiri dari 6 orang laki-laki dan 4 orang perempuan yang berasal dari berbagai program studi.

1. Deskripsi Mahasiswa Berdasarkan Aktivitas di Luar Akademik

Deskripsi berikut menyajikan informasi mengenai deskripsi responden berdasarkan aktivitas di luar akademik mahasiswa, meliputi aktif dalam organisasi dan kuliah sambil bekerja. Adapun besarnya presentase dapat dilihat pada diagram berikut.

⁶³ Subjek penelitian atau responden adalah pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penelitian. Lihat https://id.wikipedia.org/wiki/Subjek_penelitian, diakses, tanggal 15 Juli 2019.

4

STRATEGI APLIKASI SRL UNTUK PELAJAR DAN MAHASISWA

A. 4 KOMPONEN *SELF-REGULATED LEARNING* UNTUK MENGATASI KEMALASAN

1. *Self-Motivation*

Self-motivation adalah salah satu komponen kunci dalam self-regulated learning, di mana individu memegang kendali penuh atas dorongan dari dalam dirinya untuk mencapai tujuan belajar. Motivasi internal ini menjadi penting karena belajar bukanlah sesuatu yang selalu menyenangkan atau mudah dilakukan, terutama saat menghadapi rasa malas, lelah, atau distraksi. Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri tanpa bergantung pada faktor eksternal merupakan fondasi utama untuk mempertahankan semangat dalam belajar. Ada beberapa strategi yang bisa diterapkan untuk membangkitkan motivasi internal ini.

Pertama, menetapkan tujuan yang jelas dan terukur adalah langkah awal untuk meningkatkan motivasi internal. Tujuan yang spesifik memberikan arah dan makna pada kegiatan belajar, sehingga lebih mudah bagi individu untuk memahami alasan di balik setiap usaha yang mereka lakukan. Misalnya, daripada mengatakan “Saya ingin menjadi lebih pintar,” tujuan yang lebih spesifik seperti “Saya ingin menguasai materi X dalam dua minggu” akan lebih efektif dalam menstimulasi motivasi internal. Selain itu, penting untuk membagi tujuan besar menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan realistis. Setiap pencapaian kecil akan memberikan rasa keberhasilan yang bisa memperkuat motivasi untuk melanjutkan.

Kedua, menciptakan lingkungan belajar yang mendukung juga dapat membantu membangkitkan motivasi dari dalam. Lingkungan yang tenang, bebas dari gangguan, serta adanya akses terhadap sumber daya belajar yang memadai, seperti buku, internet, atau materi referensi, akan membuat

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, Woolfolk. (2004). Educational Psychology. Boston: Pearson Educational.
- Aini, A.N., & Mahardayani, I.H. (2011). Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. Jurnal Psikologi Pitutur. Volume I, No. 2, Juni 2011.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2008). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Christopher, Wolter. (2003). *Undertanding Procrastination from a Self-Regulation Learning Perspective*. (Dissertation: University of Houston, 2003), hal. 43.
- Cobb, R.,(2003). The relationship between *Self Regulated Learning* behaviorsand academic perfomance in web-based courses. Dissertation: The Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University
- Darmono & Hasan, A,. (2005). Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester. Jakarta: Grasindo.
- Emida & Florentina Y,. (2009). Penerapan Pelatihan *Self-Regulated Learning* untuk mengatasi prokrastinasi siswa SMA kelas XI. Tesis, tidak diterbitkan: Unika Widya Mandala Surabaya.
- Ferrari, Josep R., Johnson, J. & McCown, W.. (1995). Procrastination and Task Avoidance. New York, USA: Plenum Press.
- Ferrari, J. R. & Morales, J. F. D. (2007). Perceptions of Self-concept and Selfpresentation by Procrastinators: Further Evidence. Chicago. The Spanish Journal of Psychology. (<http://psycnet.apa.org/journals/jid/30/3/163/> diunduh 3 Mei 2019).
- Filho, M.K.C. (2001). *A review on theories of self-regulation of learning*. Bull. Grad. Shool Educ. Hiroshima Univ, Part III, 50, (Januari 2001): 437-445. <http://ir.lib.hiroshimau.ac.jp/metadb/up/niikiyo/Kj00004253985.pdf>
- Ghufron, M. N. 2018. "Hubungan Control Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik", www.mitrapedulicenter.multiply.com, diakses 23 April 2018.

- Kartadinata, I& Sia, T, "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), (2008):110.
- Maftuhah. 2012. "*Self-Regulated Learning* pada Siswa Tunanetra Berprestasi Tinggi" *Skripsi IAIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Mastuti, E. (2011). Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat *Self Regulation Learning*. (Universitas Airlangga. Jurnal Psikologi Indonesia, 2011).
- Moleong, Lexy, J. (2010) *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Pintrich, P.R. A., (2004). conceptual framework for assesing motivation and selfregulated learn in college students. 2004. *Educational Psychology Review*,16, 4386-407.<http://www.springerlink.com/content/f5314035x325r60x>
- Srijani, Ninik., (2018). "Peningkatan Kualitas Pembelajaran Dosen melalui Penugasan di Sekolah". <http://www.google.co.id/>, (12:2018)
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984). *Procrastination Assessment Scale Students*. Dalam M. Hersen & A. S. Bellack. *Dictionary of Behavioral Assessment Techniques*. New York: Pergammon Press
- S Vahedi, Mostafafi, F., & Mortazanajad, H. (2009). *Self-Regulated Learning* and dimensionsof parenting styles predict psychological procrastination of undergraduate students. *Iran Journal of Psychiatry*, 4, 147-154
- Wolters, C.A, Pintrich,P.R.,& Karabenick, S.A. (2003) *Assesing Academic Selfregulated Learning*. Prepared for the Conference on Indicators of Positive Development: Child Trends, 2003. http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends2003_03_12_PD_PDConfWPK.pdf
- Wolters, C.A, Pintrich,P.R.,& Karabenick,S.A., (2003). *Assesing Academic Self regulated Learning*. Prepared for the Conference on Indicators of Positive Development: ChildTrends, 2003. http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends2003_03_12_PD_PDConfWPK.pdf
- Wang, B. (2004). *Self-Regulated Learning strategies and self-eficcacy beliefs of children learning English as a second language*, Desertation, the Ohio State University. Columbus: Ohio

Zimmerman, B.J. A. (2004). social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 4, (2), (2004):22-63.
[http://www.stu.ca/~sbraat/SRL/A/Social0CognitiveViewof Self-RegulatedAcademicLearning.pdf](http://www.stu.ca/~sbraat/SRL/A/Social0CognitiveViewofSelf-RegulatedAcademicLearning.pdf)

SELF-REGULATED LEARNING

*Sebuah Teknik untuk Mengatasi Rasa Malas
untuk Pelajar dan Mahasiswa*

Buku ini hadir sebagai panduan praktis bagi para pelajar dan mahasiswa yang ingin mengembangkan kemampuan belajar mandiri serta mengatasi tantangan terbesar dalam pendidikan: rasa malas.

Dilengkapi dengan tips praktis, contoh kasus, dan strategi-strategi yang mudah diterapkan, buku ini menjadi panduan komprehensif bagi siapa saja yang ingin meningkatkan performa akademis dan kemandirian dalam belajar. Bagi pelajar dan mahasiswa yang sering merasa kehilangan motivasi atau kesulitan mempertahankan semangat belajar, buku ini memberikan solusi nyata yang dapat membantu mereka mengatasi hambatan-hambatan tersebut.

Dengan membaca buku ini, pembaca akan belajar bagaimana mengubah pola pikir dan kebiasaan belajar agar menjadi lebih produktif dan berhasil di dunia akademik. Buku ini bukan hanya tentang teknik-teknik belajar, tetapi juga tentang bagaimana membangun disiplin diri dan tanggung jawab dalam mencapai tujuan pendidikan yang diimpikan.