JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat E-ISSN : 3021-7695
Sekolah Tinggi Teknik Multimedia Internasional Malang
Vol.4 No.2 Juli 2026. Hal 1-8

Seminar Kiat Belajar Efektif Sebagai Proses Hasil Lebih Baik "Motivasi On, Prestasi Ok" SMPI NU Kepanjen Malang

Umniyatis Sholihah Hastriana[1], Djunaidi[2]
Sekolah Tinggi Teknik Malang[1], Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Ibnu Sina Kepanjen Malang[2]
* Penulis Korespodensi : neng.umni@gmail.com

Received :	Revised :	Accepted :
10-06-2026	30-06-2026	5-07-2026

Abstrak

Memahami prinsip-prinsip dasar bagaimana otak manusia belajar, peserta didik dapat membuat keputusan yang lebih tepat tentang strategi belajar yang akan mereka gunakan, mengalokasikan waktu dan energi mereka dengan lebih efisien, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang akan bermanfaat sepanjang kehidupan mereka. Seminar ini obyeknya adalah siswa-siswi SMPI NU Kepanjen kecamatan Kepanjen kabupaten Malang. , Tujuan kegiatan seminar, agar siswa memiliki semangat belajar dan memiliki pandangan jauh kedepan bahwa belajar itu penting. Harapannya siswa mampu meningkatkan kualitas belajar dan hasil belajarnya sehingga mereka mampu memaksimalkan waktu dan kesempatan belajarnya, serta dapat menjadi generasi yang berakhlak dan siap menghadapi era digital. Pada era digital memerlukan strategi khusus, seperti peningkatan literasi digital bagi siswa, penguatan komitmen dalam diri siswa. Hasil kegiatan ini, Siswa siswi SMPI NU Kepanjen dapat menjadi generasi cerdas tangguh dan berakhlakul karimah yang berpegang teguh pada nilai-nilai Islam di tengah arus digitalisasi yang semakin pesat.

Kata Kunci: Seminar, Kiat Belajar Sukses, Proses Hasil.

Abstract

By understanding the fundamental principles of how the human brain learns, students can make more informed decisions regarding their study strategies, allocate their time and energy more efficiently, and cultivate study habits that will benefit them throughout their lives. This seminar targets students from SMPI NU Kepanjen in Kepanjen District, Malang Regency. The objective is to foster a passion for learning and instill a forward-looking perspective on the importance of education. It is hoped that students will improve the quality of their studies and their academic outcomes, thereby maximizing their learning time and opportunities, and ultimately becoming a generation of good character prepared for the digital era. The digital era demands specific strategies, such as enhancing students' digital literacy and strengthening their personal commitment. The desired outcome is for SMPI NU Kepanjen students to emerge as an intelligent, resilient generation of noble character who remain steadfast in Islamic values amidst the rapid pace of digitalization.

Keywords: Seminar on Successful Study Tips: Process and Results

JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat E-ISSN : 3021-7695
Sekolah Tinggi Teknik Multimedia Internasional Malang
Vol.4 No.2 Juli 2026. Hal 1-8

I. PENDAHULUAN

Proses belajar merupakan aktivitas fundamental dalam kehidupan manusia yang berlangsung sepanjang hayat. Dalam konteks pendidikan formal, pembelajaran yang efektif menjadi kunci utama dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. Namun demikian, tidak semua peserta didik memahami bagaimana cara belajar yang benar-benar efektif. Banyak yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk belajar, tetapi hasil yang diperoleh tidak sebanding dengan usaha yang telah dikeluarkan. Fenomena ini menunjukkan bahwa durasi belajar bukanlah satu-satunya faktor penentu keberhasilan akademik; kualitas dan strategi belajar memiliki peran yang jauh lebih signifikan (Dunlosky et al., 2013).

Pembelajaran efektif dapat didefinisikan sebagai proses yang menghasilkan perubahan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang relatif permanen melalui pengalaman yang terstruktur dan bermakna. Konsep ini sejalan dengan pandangan konstruktivisme yang menekankan bahwa pembelajaran merupakan proses aktif di mana peserta didik membangun pengetahuan mereka sendiri berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan lingkungan (Schunk, 2012). Dalam era informasi yang serba cepat saat ini, kemampuan untuk belajar secara efektif menjadi kompetensi esensial yang harus dimiliki oleh setiap individu, tidak hanya untuk meraih kesuksesan akademik, tetapi juga untuk menghadapi tantangan kehidupan yang semakin kompleks.

Penelitian dalam bidang psikologi kognitif dan neurosains telah memberikan kontribusi berharga dalam memahami bagaimana otak manusia memproses, menyimpan, dan mengambil kembali informasi. Temuan-temuan ilmiah tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam strategi-strategi pembelajaran yang terbukti efektif meningkatkan retensi dan pemahaman materi. Sub bab ini akan membahas berbagai kiat belajar efektif yang didukung oleh riset empiris, yang dapat diterapkan oleh peserta didik dari berbagai jenjang pendidikan untuk meraih hasil belajar yang lebih baik.

Tujuan dari pembahasan ini adalah memberikan landasan teoritis dan praktis bagi pendidik maupun peserta didik dalam merancang dan melaksanakan aktivitas pembelajaran yang lebih produktif dan bermakna. Dengan memahami prinsip-prinsip dasar bagaimana otak manusia belajar, peserta didik dapat membuat keputusan yang lebih tepat tentang strategi belajar yang akan mereka gunakan, mengalokasikan waktu dan energi mereka dengan lebih efisien, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang akan bermanfaat sepanjang kehidupan mereka.



Gambar 1.
Tim Pelaksana Pengabdian Pendampingan Masyarakat Seminar Kiat Belajar Efektif Sebagai Proses Hasil Lebih Baik “Motivasi On, Prestasi Ok” SMPI NU Kepanjen Malang

.

II. METODE PELAKSANAAN

2.1 Strategi yang digunakan

Dalam pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di

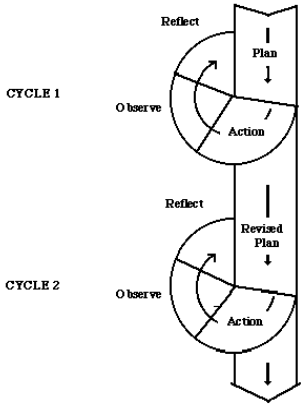
SMPI NU Kepanjen, yaitu menggunakan metode PAR (Participatory Action Research) adalah suatu pendekatan penelitian yang melibatkan partisipasi aktif dari subjek penelitian dalam proses penelitian. Tujuan dari metode PAR adalah untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan subjek penelitian dalam mengatasi masalah yang dihadapi, serta untuk mengembangkan solusi yang efektif dan berkelanjutan. Metode ini dilakukan untuk memahamkan siswa akan pentingnya mengetahui cara belajar serta tantangannya di era digital ini dengan harapan siswa dapat belajar dengan maksimal penuh tanggung jawab yang sesuai dengan tuntunan Islami agar mewujudkan anak-anak yang berkarakter dan bertakwa. Metode ini memposisikan anggota dampingan sebagai subjek. Anggota sendiri harus bisa memahami dan menguasai bidang Psikologi mengenai cara belajar serta tantangannya di era digital. Posisi pendampingan lebih sebagai fasilitator bagi siswa di SMPI NU Kepanjen agar lebih memahami pentingnya mengetahui cara belajar efektif dan berhasil serta tantangannya di era digital.

Kegiatan partisipasi dalam penelitian menurut Kemmis dan McTaggert (1990: 8), bahwa PAR merupakan penelitian tindakan kegiatan sebagai hasil dari proses penelitian, yaitu penelitian yang diawali dengan merencanakan, melakukan tindakan atau aksi, dan evaluasi dari hasil tindakan.

2.2 Langkah-Langkah dalam Pendampingan

Pendampingan dalam program ini ilakukan secara sistematis dengan pendekatan **Participatory Action Research (PAR)**, yang menekankan keterlibatan aktif siswa dalam setiap tahapannya.

Adapun strategi yang digunakan dalam melakukan action research ini adalah menggunakan metode yang dikemukakan oleh O'Brien (2001) yang dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar 2 Simple Action Research Model

Dari gambaran proses ini ada empat tahapan dalam m elakukan program pengabdian yaitu:

1. Perencanaan (plan). Pada tahap awal, dalam perencanaan kegiatan pengabdian ini adalah dilakukan pengumpulan informasi tentang kondisi sekolah. Yang mana informasi tersebut didapatkan melalui wawancara, survei, dan observasi kepada siswa siswi yang anggotanya seluruh siswa siswi kelas 9 SMPI NU Kepanjen. Setelah dilakukan observasi ternyata ditemukan masalah pada siswa siswi yaitu minimnya pengetahuan terhadap cara belajar serta tantangannya di era digital ini, masih banyak siswa yang mengeluh akan keobsesian mereka terhadap gadget dan media sosial. Hasil ini kemudian ditindaklanjuti dengan penetapan materi yang dibutuhkan peserta, dan menetapkan siapa saja yang akan menjadi peserta pendampingan. Dalam hal ini, diputuskan bahwa materi yang akan diberikan terkait cara belajar dan tantangannya di era sebagai peserta pendampingan yang bertema Seminar Kiat Belajar Efektif Sebagai Proses Hasil Lebih Baik "Motifasi On, Prestasi Ok" Smpi Nu Kepanjen Malang
2. Tindakan (action). Setelah proses perencanaan dilakukan, ditetapkan materi, dan audiens, maka pelaksana pengabdian membuat jadwal kegiatan dengan berkomunikasi dan berkoordinasi dengan pihak terkait yaitu Siswa SMPI NU Kepanjen. Perencanaan ini menyangkut waktu pelaksanaan, narasumber, rencana anggaran, penyiapan materi dan peralatan

yang dibutuhkan saat pelaksanaan kegiatan.

3. Pengamatan (observe). Pengamatan dilakukan untuk memperhatikan dan menganalisis keberhasilan, kelemahan, dan kekurangan strategi dan metode yang digunakan dalam menyelesaikan problematika yang terjadi pada subyek dampingan terhadap siswa siswi SMPI NU Kepanjen Kab. Malang. Pelaksana pengabdian mengadakan seminar pendampingan dengan tema "Seminar Kiat Belajar Efektif Sebagai Proses Hasil Lebih Baik "Motifasi On, Prestasi Ok" SMPI NU Kepanjen Malang". Kegiatan seminar pendampingan dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Agustus 2025. Kegiatan pendampingan dilaksanakan di aula SMPI NU Kepanjen yang dimulai pukul 13.00-15.00 WIB.
4. Evaluasi Refleksi (reflect). Usaha-usaha yang telah dilakukan dalam memecahkan problematika yang terjadi pada subyek dampingan para siswa sangat antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan oleh pelaksana pengabdian. Mereka bahagia dan senang selain mendapatkan ilmu baru yang mereka butuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam seminar juga diselingi game adu kecepatan dan ketangkasan. Kegiatan seminar pendampingan juga berjalan dengan lancar dan kondusif. Dengan harapan semoga ilmu yang telah disampaikan oleh pembicara kami dapat terus bermanfaat bagi para siswa dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam belajar di era digital ini.

3 HASIL KEGIATAN DAN EVALUASI

3.1 Hasil Kegiatan

Pelaksanaan program seminar "Kiat Belajar Efektif Sebagai Proses Hasil Lebih Baik "Motifasi On, Prestasi Ok SMPI NU Kepanjen Malang" berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Seminar tentang "Kiat Belajar Efektif Sebagai Proses Hasil Lebih Baik "Motifasi On, Prestasi Ok" telah dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Agustus 2025 di SMPI NU Kepanjen Malang. Kegiatan ini diikuti oleh siswa siswi SMPI NU kelas 9 yang berjumlah 80 orang dan mahasiswa KKN STIT Ibnu Sina Malang. Seminar ini di isi oleh dua pembicara yaitu Bapak Djunaidi Asy'ari, S.Pd.I, M.Pd. I dan Ibu Umniyatis Sholihah, S.Pd.I, M.Pd.I. Hasil kegiatan seminar ini sebagai berikut:

Pelaksanaan program seminar "Parenting dan Tantangannya di Era Digital di Desa Sumbersuko" berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Seminar tentang "Parenting dan Tantangannya di Era Digital" telah dilaksanakan pada hari Jum'at, 07 Februari 2025 di Desa Sumbersuko, Wagir, Malang. Kegiatan ini diikuti oleh Jama'ah Fatayat Ranting Kenongo Desa Sumbersuko yang berjumlah 60 orang dan mahasiswa KKN STIT Ibnu Sina Malang. Seminar ini di isi oleh dua pemateri yaitu Bapak Djunaidi Asy'ari, S.Pd.I, M.Pd. I Dosen sekaligus Kaprodi PAI STIT Ibnu Sina Malang, dan Ibu Umniyatis Sholihah Hastriana, S.Pd.I, M.Pd.I Dosen Sekolah Tinggi Teknik Malang. Hasil kegiatan seminar ini sebagai berikut:

1. Peningkatan Kesadaran siswa
   Peserta seminar menyatakan bahwa mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya belajar yang benar kepada siswa serta mereka sadar betapa berpengaruhnya model belajar bagi siswa.
2. Peningkatan Pengetahuan
   Peserta seminar menyatakan bahwa dengan mengikuti seminar ini mereka telah mendapatkan banyak pengetahuan dan ilmu baru khususnya tentang materi kiat belajar yang baik untuk meningkatkan prestasi, selain itu mereka menyatakan juga dapat mengetahui model belajar yang benar yang selama ini mereka belum tahu.
3. Inisiatif Perubahan Siswa
   Peserta seminar menyatakan bahwa dengan mengikuti kegiatan ini mereka jadi memiliki semangat dan motivasi belajar untuk memperbaiki dan mengubah cara belajar mereka dengan harapan para siswa memiliki kemandirian belajar dan tanggung

JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat E-ISSN : 3021-7695
Sekolah Tinggi Teknik Multimedia Internasional Malang
Vol.4 No.2 Juli 2026. Hal 1-8

jawab dalam belajar.

3.2 Evaluasi Kegiatan

Hasil evaluasi menyimpulkan adanya dampak perubahan yang dapat diidentifikasi dari kegiatan yang dilaksanakan, untuk siswa, untuk para pengelola lembaga dan untuk para mahasiswa.

Pertama, dampak bagi siswa siswi SMPI NU Kepanjen lebih memahami cara belajar yang baik. Dalam belajar tidak lagi asal-asalan tetapi mereka memiliki beberapa pilihan sesuai yangmereka minati., contohnya model belajar siswa berfokus pada memanusiakan hubungan dan menempatkan siswa sebagai subjek aktif, bukan objek pasif, dalam proses konstruksi pengetahuan. Filosofi ini mendasari bagaimana sebuah strategi atau lingkungan belajar dirancang agar selaras dengan cara kerja kognitif dan psikologis**.** Menjauhkan mereka bermain gadgetmenggunakan gadget digunakan untuk kegiatan positif, belajar online, mencari materi sekolah dan lain sebagainya. Selain itu, beberapa sampel siswa juga menyampaikan kepada mahasiswa STIT Ibnu Sina bahwa suatu saat ingin mendapatkan pendampingan lagi terkait kiat belajar.

Kedua, Bagi mahasiswa dampak bagi mahasiswa setelah melaksanakan seminar pendampingan ini: mereka bisa belajar banyak sekali tentang kiat belajar. Ragam keterampilan yang mereka dapatkan diantaranya: bekerja sama atau berkolaborasi, memecahkan masalah (problem solving), kreatif, inovatif, membangun modal sosial, dan internalisasi nilai-nilai sosial (menghargai, empati, dan toleransi). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan dengan metode PAR terbukti mampu menghasilkan kompetensi sebagaimana yang diharapkan dalam pembelajaran KKN. Tujuan akademik dapat tercapai dengan cara mahasisa memecahkan persoalan secara langsung. Mahasiswa juga dapat lebih kreatif untuk mengatasi berbagai kendala dan terdorong untuk lebih aktif dalam berpartisipasi dalam suatu kegiatan. Pada awal sebelum kegiatan berlangsung ada beberapa mahasiswa yang pesimis dengan kesuksesan kegiatan pendampingan, setelah kegiatan pendampingan berlangsung beberapa mahasiswa yang pesimis yang dikarenakan belum pernah menjadi panitia suatu kegiatan menjadi bertambah kepercayaan dirinya dan mulai termotivasi untuk bisa menjadi panitia pada kegiatan-kegiatan yang akan datang.



Gambar 3. Hasil kegiatan pengabdian

4 KESIMPULAN

Kegiatan seminar tentang seminar kiat belajar sukses dalam meningkatkan prestasi di SMPI NU Kepanjen Malang telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para siswa dalam meningkatkan prestasi melalui belajar yang benar di era digital ini. Kegiatan ini juga dapat menambah wawasan siswa mengenai bagaimana bentuk belajar sesuai waktu, tempat, dan mot belajar, serta menyadarkan siswa bagaimana cara memecahkan problematika belajar yang benar di zaman segala digital ini. S eminar "Kiat Sukses Belajar" memandang proses akademik bukan sekadar mengejar nilai, melainkan transformasi diri**.** Intisari utamanya menekankan bahwa prestasi tertinggi lahir dari perpaduan antara pola pikir berkembang (*growth mindset*), strategi cerdas (efisiensi waktu dan metode), serta konsistensi untuk terus beradaptasi.

Prinsip sukses yang sering dirumuskan dari seminar tersebut:

- Orientasi Proses (Bukan Hanya Hasil)**:** Prestasi adalah buah dari dedikasi terhadap rutinitas sehari-hari, disiplin, dan manajemen prioritas yang baik.

- Pembelajaran Sepanjang Hayat: Kesuksesan belajar didasari oleh rasa ingin tahu dan keinginan untuk memecahkan masalah, bukan keterpaksaan.
- Manajemen Emosi dan Motivasi**:** Kunci prestasi tertinggi membutuhkan pengelolaan stres, ketahanan menghadapi kegagalan, dan motivasi intrinsik.
- Refleksi dan Evaluasi Diri**:** Sukses dicapai melalui evaluasi gaya belajar secara berkala agar strategi yang digunakan selalu relevan dengan tantangan.

Oleh karena itu, belajar adalah proses memanusiakan manusia. Ini bukan sekadar menghafal untuk nilai, melainkan pembentukan karakter, mentalitas tangguh, dan kebijaksanaan. Prestasi adalah buah dari proses tersebut. Untuk mencapainya, Anda memerlukan fondasi filosofis yang kuat serta kiat teknis yang tepat.

Berikut adalah ringkasan konseptual dari seminar Kiat Sukses Belajar dalam Meningkatkan Prestasi*:*

1. Landasan Filosofis Belajar
   - Motivasi Intrinsik (Kesadaran Diri): Belajar bukan untuk menyenangkan orang lain, tetapi untuk mengembangkan potensi diri dan mempersiapkan masa depan.
   - Pertumbuhan Pola Pikir (*Growth Mindset*): Anggap kegagalan sebagai umpan balik untuk berkembang, bukan bukti kelemahan.
   - Orientasi Proses (Ihsan): Menikmati setiap tahapan belajar dengan sungguh-sungguh akan memberikan hasil akhir yang lebih maksimal dibanding hanya terpaku pada nilai.
2. Kiat Teknis Meningkatkan Prestasi
   - Manajemen Waktu: Susun jadwal belajar terstruktur dan terapkan teknik seperti *Pomodoro* (belajar 25 menit, istirahat 5 menit) untuk menjaga fokus.
   - Pembelajaran Aktif: Hindari sekadar membaca ulang. Gunakan teknik *Feynman* (ajarkan kembali materi yang dipelajari kepada orang lain dengan bahasa sederhana) untuk menguji pemahaman.
   - Kesehatan Fisik dan Mental: Tidur yang cukup, nutrisi seimbang, dan menjaga lingkungan belajar agar tetap kondusif.
   - Disiplin dan Adab: Kunci utama keberhasilan adalah konsisten menerapkan jadwal serta menghormati ilmu dan pengajar.

Dengan demikian, kegiatan seminar tentang kiat sukses belajar di era digital di SMPI NU Kepanjen, Kepanjen, Malang, Malang telah selesai dilaksanakan. Semoga hasil kegiatan ini dapat bermanfaat bagi siswa dan siswi bukan hanya di SMPI NU saja tetapi untuk para siswa yang ingin sukses belajar.



Gambar 4. Antusias Siswa Mengikuti Seminar

5 UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan dengan penuh keikhlasan kepada semua pihak yang memberikan sumbangan besar dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat khususnya kepada:

1. Pimpinan dan civitas akademik Sekolah Tingi Ilmu Tarbiyah Ibnu Sina Kepanjen Malang yang telah menfasilitasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.
2. Kepala SMPI NU Kepanjen kecamatan Kepanjen kabupaten Malang Bapak Ahmad Rifa'e, S.Pd I, yang telah menerima dan memberi kesempatan kepada mahasiswa STIT Ibnu Sina untuk melaksanakan *Khidmah tarbawiyah* sekaligus pengabdian dalam Pendidikan

di SMPI NU Kepanjen kabupaten Malang.
3. Para siswa siswi SMPI NU Kepanjen yang lucu-lucu, imut dan antusias mengikuti seminar.
4. Seluruh anggota KKN yang telah menyukseskan kegiatan program kerja selama KKN berlangsung.

6 DAFTAR PUSTAKA

Bjork, R. A., & Bjork, E. L. (2011). Making things hard on yourself, but in a good way: Creating desirable difficulties to enhance learning. In M. A. Gernsbacher, R. W. Pew, L. M. Hough, & J. R. Pomerantz (Eds.), Psychology and the real world: Essays illustrating fundamental contributions to society (pp. 56-64). Worth Publishers.

Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. Child Development, 78(1), 246-263.

Butler, A. C., Karpicke, J. D., & Roediger, H. L. (2007). The effect of type and timing of feedback on learning from multiple-choice tests. Journal of Experimental Psychology: Applied, 13(4), 273-281.

Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T., & Rohrer, D. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. Psychological Bulletin, 132(3), 354-380.

Chi, M. T., De Leeuw, N., Chiu, M. H., & LaVancher, C. (1994). Eliciting self-explanations improves understanding. Cognitive Science, 18(3), 439-477.

Cirillo, F. (2006). The Pomodoro Technique. FC Garage.

Covey, S. R. (1989). The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. Free Press.

Craik, F. I., & Lockhart, R. S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 11(6), 671-684.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press.

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4-58.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.

Ebbinghaus, H. (1913). Memory: A contribution to experimental psychology. Teachers College, Columbia University. (Original work published 1885)

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. American Psychologist, 34(10), 906-911.

Fleming, N. D., & Mills, C. (1992). Not another inventory, rather a catalyst for reflection. To Improve the Academy, 11(1), 137-155.

Kang, S. H. (2016). Spaced repetition promotes efficient and effective learning: Policy implications for instruction. Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences, 3(1), 12-19.

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall.

Kornell, N., & Bjork, R. A. (2008). Learning concepts and categories: Is spacing the enemy of induction? Psychological Science, 19(6), 585-592.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. American Psychologist, 57(9), 705-717.

Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7(5), 5779–5794.

Pashler, H., McDaniel, M., Rohrer, D., & Bjork, R. (2008). Learning styles: Concepts and evidence. Psychological Science in the Public Interest, 9(3), 105-119.

Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. Educational Psychology Review, 16(4), 385-407.

Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. Psychological Science, 17(3), 249-255.

Rohrer, D., & Taylor, K. (2007). The shuffling of mathematics problems improves learning. Instructional Science, 35(5), 481-498.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54-67.

Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. Contemporary Educational Psychology, 19(4), 460-475.

Schunk, D. H. (2012). Learning theories: An educational perspective (6th ed.). Pearson.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. Cognitive Science, 12(2), 257-285.

Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R., & Born, J. (2004). Sleep inspires insight. Nature, 427(6972), 352-355.

Walker, M. P., & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory, and plasticity. Annual Review of Psychology, 57, 139-166.

Walker, M. P., Brakefield, T., Morgan, A., Hobson, J. A., & Stickgold, R. (2002). Practice with sleep makes perfect: Sleep-dependent motor skill learning. Neuron, 35(1), 205-211.

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of ones own smartphone reduces available cognitive capacity. Journal of the Association for Consumer Research, 2(2), 140-154.

Yoo, S. S., Hu, P. T., Gujar, N., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). A deficit in the ability to form new human memories without sleep. Nature Neuroscience, 10(3), 385-392.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory into Practice, 41(2), 64-70.