

## Strategi Efektif Mengatasi Rasa Malas di Kalangan Mahasiswa untuk Meningkatkan Produktivitas

Gabriel A.P. Saragih<sup>1\*</sup>, Alan Dwi P Manalu<sup>2</sup>

<sup>1</sup> STT Ekumene Medan, Indonesia

<sup>2</sup> STT Ekumene Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Asrama Nomor 14 C, Kel. Helvetia, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara 20117

Korespondensi penulis: [gabrielsaragihsumbayak@gmail.com](mailto:gabrielsaragihsumbayak@gmail.com)<sup>1</sup>, [alanmanalu68@gmail.com](mailto:alanmanalu68@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstract.** *Student productivity is decreasing along with the times, the toughest and biggest challenge for students is laziness. Laziness is a feeling that stems from many things both from the paradigm of thinking and boredom of something that is done continuously. Through this research is to provide effective strategies in overcoming laziness that causes most students to be unproductive. The method used in this research is qualitative method, data collection is done through searching and selecting relevant articles from various scientific sources. The results of the study regarding what strategies are used to overcome laziness to increase student productivity.*

**Keywords:** *Student Productivity; Laziness; Effective Strategies.*

**Abstrak.** Produktivitas mahasiswa kian lama kian menurun seiring dengan perkembangan zaman, tantangan terbesar dan terberat mahasiswa adalah rasa malas. Rasa malas adalah rasa yang berakar dari banyak hal baik dari paradigma berfikir dan kebosanan akan suatu hal yang dilakukan secara terus menerus. Melalui penelitian ini adalah untuk memberikan strategi-strategi yang efektif dalam mengatasi rasa malas yang menyebabkan sebagian besar mahasiswa menjadi tidak produktif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan pemilihan artikel-artikel yang relevan dari berbagai sumber ilmiah. Adapun hasil dari penelitian mengenai strategi-strategi apa yang digunakan untuk mengatasi rasa malas untuk meningkatkan produktivitas mahasiswa.

**Kata kunci:** Produktivitas Mahasiswa; Rasa Malas; Strategi Efektif.

### 1. LATAR BELAKANG

Di Tahun 2024 di era globalisasi banyak hal baru yang dapat kita pelajari untuk meningkatkan produktivitas. Terkhusus kepada mahasiswa karena mereka adalah insan-insan yang bisa dikatakan tinggal selangkah lagi terjun ke dunia pekerjaan. Mahasiswa perlu mempelajari banyak keahlian-keahlian yang dapat berguna bagi mereka kelak, seperti belajar AI, digital marketing, investasi dll. Berangkat dari skil-skil ini Mahasiswa dapat seminimal mungkin mencukupi kebutuhan finansialnya. Meningkatkan produktivitas pada mahasiswa merupakan langkah yang sangat tepat untuk dilakukan. Namun sangat disayangkan banyak mahasiswa yang tidak meningkatkan produktivitasnya dan lebih memilih bersantai-santai dan bermalas-malasan, yang membuat mahasiswa menjadi sangat tidak produktif.

Rasa malas merupakan rasa yang paling banyak dimiliki orang-orang, tak jarang orang bermalas-malasan dengan alasan yang tidak jelas dan juga ada yang tidak memiliki alasan. Malas adalah kondisi ketika tubuh kita dan pikiran kita lebih mementingkan hal yang tidak memiliki fungsi dan yang menggunakan lebih sedikit energi dalam tubuh kita. Sejalan dengan ini Monica berpendapat bahwa malas merupakan kegiatan ketika kita lebih memilih tidak melakukan apapun ketimbang mengerjakan sesuatu (Monica, 2022). Malas merupakan

*Received: Juli 11, 2024; Revised: Agustus 19, 2024; Accepted: September 23, 2024;*

*Online Available: September 24, 2024;*

penyakit lama yang sudah ada dari dahulu, tak jarang rasa malas ini disebut budaya malas. Selain itu Dwiputri memaparkan kemalasan merupakan kegagalan dalam melakukan sesuatu atau bertindak, serta ketidaksesuaian tindakan dengan yang diharapkan yang disebabkan oleh faktor-faktor yang dapat dikendalikan dan disadari (DWIPUTRI, 2023). Aldi juga menjelaskan bahwa malas merupakan kondisi seseorang cenderung tidak memiliki semangat dalam melakukan kegiatan yang efektif, mereka lebih suka melakukan kegiatan yang tidak efektif dan tidak bermanfaat (Aldi, 2022).

Rasa malas sering dianggap hal yang biasa dan tidak memiliki pengaruh apa-apa oleh mahasiswa terhadap kehidupan mereka. Rasa malas itu bak makanan tidak sehat yang dikonsumsi terus menerus yang efeknya akan dirasakan bukan saat baru selesai dimakan tapi, sepuluh atau lima belas tahun kedepan. Dampak rasa malas ini cukup serius, apalagi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang tidak produktif dan cenderung malas akan susah bersaing dengan orang-orang yang produktif, memiliki skill yang minim, kurang di lihat ketika ada lowongan pekerjaan, dll. Abdi memaparkan dampak rasa malas dari segi fisik, Abdi memaparkan bahwa orang-orang yang sering bermalas-malasan di masa mudanya akan mengalami penurunan fungsi otak, memicu penyakit osteoporosis dan meningkatkan risiko stroke dan serangan jantung (Abdi, 2023). Selain itu Fesly dan Sulis berpendapat bahwa dampak rasa malas yang paling fatal adalah ketika seseorang sampai tidak memiliki minat atau ketertarikan sedikitpun dalam melakukan apapun (Fesly & Sulis, 2024). Lebih lanjut Haspari dan Sehan menjelaskan dampak rasa malas itu cukup luas jangkauannya mulai dari banyaknya peluang yang terlewat, terhambatnya kesuksesan, kesehatan yang dapat terganggu dan banyak waktu yang terbuang sia-sia (Hapsari & sehan, 2022).

Rasa malas seringkali muncul dan timbul disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi untuk melakukan kegiatan tertentu, kelelahan fisik atau mental dan ketidakjelasan tujuan atau prioritas yang spesifik. Selain itu, lingkungan yang tidak kondusif atau adanya gangguan juga dapat memperburuk rasa malas, serta orang-orang sekitar yang tidak memperdulikan satu sama lain. Lebih dari itu Kautsar berpendapat bahwa rasa malas ini bisa timbul baik secara sengaja maupun tidak disengaja. Yang tidak disengaja adalah ketika kita berfikir untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran dengan waktu yang lebih lama dari waktu yang seharusnya, ketergantungan, serta kebiasaan menunda dan yang tidak disengaja seperti Takut gagal, depresi, keraguan, lelah, gangguan dan kurangnya vitamin dalam tubuh yang membuat kita menjadi tidak berenergi (Kautsar, 2021). Selain itu Fimela juga memaparkan bahwa rasa malas yang sering dialami semua orang berasal dari rutinitas yang diulang secara terus menerus dengan pola yang sama, sehingga seseorang akan merasa malas

dan kehilangan minat (Fimela, 2023). kegiatan yang monoton akan membuat seseorang kehilangan minatnya untuk melakukan sesuatu. Dari beberapa uraian diatas dapat diketahui bahwa rasa malas merupakan rasa ketika kita lebih ingin tidak melakukan apa-apa ketimbang melakukan sesuatu yang bermanfaat dan produktif. Rasa malas memiliki dampak yang cukup serius dan fatal bagi masa depan kita, serta banyak faktor dan indikasi yang menyebabkan rasa malas.

Dari pemaparan mengenai rasa malas diatas diharap para mahasiswa dapat lebih produktif, serta memanfaatkan waktu yang ada sebaik-baiknya demi mempersiapkan diri untuk mengatasi dunia yang akan dijalani selanjutnya. Namun, dalam kenyataannya, antara tahun 2001 dan 2016, 80 persen anak muda di seluruh dunia mengalami malas bergerak atau "mager". Survei yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa banyak remaja global tidak melakukan cukup aktivitas fisik. Di sini, aktivitas fisik yang dimaksud adalah melakukan gerakan selama satu jam setiap hari (Christy, 2019). Riset yang disampaikan oleh Heryudarini Harahap dari SEANUTS, yang dilaksanakan antara Januari hingga Desember 2011, telah dipublikasikan di British Medical Journal dan Jurnal Gizi Indonesia. Penelitian tersebut menemukan bahwa 62,2 persen anak laki-laki dan 52,3 persen anak perempuan di Indonesia tergolong tidak aktif. Sebagian besar dari mereka, yaitu 57,9 persen, berada di daerah perkotaan dan berasal dari golongan ekonomi menengah ke atas (Priherdityo, 2015). Penelitian terbaru yang dipublikasikan di jurnal Lancet Global Health mengungkapkan bahwa lebih dari 25 persen populasi global, yang setara dengan 1,4 miliar orang, tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang ditetapkan oleh WHO. Di antara negara-negara yang diteliti, Indonesia menempati posisi teratas dengan tingkat kemalasan fisik tertinggi (Kumairoh, 2022). CNN mengungkapkan bahwa orang Indonesia merupakan yang paling malas berjalan kaki. Temuan ini didapat dari analisis data ponsel yang melibatkan ratusan ribu orang di seluruh dunia. Peneliti dari Universitas Stanford menggunakan data menit per menit dari 700.000 pengguna aplikasi pemantau aktivitas Argus pada ponsel mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa penduduk Hong Kong menduduki posisi teratas dalam hal aktivitas berjalan kaki, dengan rata-rata 6.880 langkah per hari (CNN, 2024). Berdasarkan riset yang melibatkan 700 ribu orang dari 46 negara yang dilakukan oleh Universitas Stanford, Indonesia menempati peringkat pertama dalam hal kemalasan berjalan kaki. Temuan ini menunjukkan bahwa orang Indonesia cenderung paling sedikit melakukan aktivitas fisik, sementara penduduk Hong Kong berada di urutan teratas dengan rata-rata 6.880 langkah per hari (Qothrunnada, 2024). Berdasarkan hasil riset bertajuk World's Most Literate Nations Ranked yang dilakukan oleh Central Connecticut State University pada Maret 2016, Indonesia berada di peringkat ke-60 dari total 61 negara

yang diteliti. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi di Indonesia adalah yang kedua terendah di dunia dari 61 negara yang menjadi objek riset tersebut (Pujiati, 2023). Menurut data dari UNESCO pada tahun 2016, minat baca di Indonesia sangat rendah, dengan hanya 0,001% atau 1 dari 1.000 orang yang rutin membaca (Setiawaty, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu berhubungan dengan meningkatkan produktivitas, dilakukan oleh Sukoco et al berpendapat dalam penelitiannya bahwa meningkatkan produktivitas dapat dilakukan dengan bantuan teknologi, seperti menggunakan teknologi modern dan AI (Sukoco et al., 2024). Terlepas dari itu Saleleubaja et al menekankan pentingnya bimbingan. Saleleubaja et al mengungkapkan bahwa untuk meningkatkan produktivitas, seseorang harus dibimbing, makanya diperlukan sosok lain yang menjadi pembimbing bagi orang ini (Saleleubaja et al., 2023). Lebih lanjut Wahyuningsih mengemukakan bahwa dalam meningkatkan produktivitas seseorang, diperlukan pelatihan untuk terhadap orang itu untuk meningkatkan skill dan daya saing orang tersebut (Wahyuningsih, 2019). Selain itu Listyotami dan Reznani berpendapat bahwa untuk meningkatkan produktivitas seseorang maka diperlukan usaha memberikan pengertian baik ilmu teori dan praktek secara konprehensif (Listyotami & Reznani, 2022).

Dari penelitian terdahulu belum ada peneliti yang membahas secara spesifik mengenai Strategi Efektif Mengatasi Rasa Malas di Kalangan Mahasiswa untuk Meningkatkan Produktivitas. Dari penelitian terdahulu telah banyak dibahas dari beberapa aspek pandangan untuk meningkatkan produktivitas. Dalam penelitian kali ini peneliti akan lebih mengarah memberikan informasi dan strategi-strategi jitu dan efektif untuk mengatasi rasa malas untuk meningkatkan produktivitas. Maka penelitian kali ini akan berfokus memberikan informasi dan wawasan bagaimana cara mengatasi rasa malas, maka diharapkan dari penelitian ini rekan-rekan dapat mengetahui bagaimana strategi-strategi efektif untuk mengatasi rasa malas. Pertanyaan dari penelitian ini yang akan dijawab pada penelitian ini adalah bagaimana cara yang paling efektif dalam mengatasi rasa malas di kalangan mahasiswa?.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Rasa malas pada mahasiswa dapat didefinisikan sebagai kecenderungan menunda tugas atau menghindari pekerjaan yang membutuhkan usaha. Hal ini sering disebabkan oleh kurangnya motivasi, manajemen waktu yang buruk, serta tekanan mental. Untuk mengatasi rasa malas, diperlukan strategi seperti manajemen waktu yang baik, penetapan tujuan yang jelas, dan penciptaan lingkungan belajar yang kondusif. Strategi ini bertujuan untuk

meningkatkan produktivitas mahasiswa, sehingga mereka mampu mengelola tugas dengan lebih efektif dan mencapai hasil akademik yang optimal.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor penyebab rasa malas di kalangan mahasiswa serta strategi-strategi yang efektif untuk mengatasi rasa malas dan meningkatkan produktivitas. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali perspektif, pengalaman, dan pandangan mahasiswa terkait rasa malas, serta mengidentifikasi strategi-strategi yang telah digunakan atau dipelajari oleh mereka.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Peneliti berupaya mendeskripsikan faktor penyebab rasa malas serta strategi-strategi yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan produktivitas mahasiswa berdasarkan wawancara mendalam dan analisis literatur yang relevan (Saragih et al., 2024).

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Kemalasan Pada Mahasiswa**

Mahasiswa zaman sekarang ini memiliki potensi besar menjadi pemalas, dipengaruhi oleh teknologi yang memanjakan dll. Budaya malas pada mahasiswa lambat laun kian menggurita dan merebak kemana-mana. Menurut Hasil survei terbaru yang dilakukan Syarif Yunus selaku dosen Unindra; pada 120 mahasiswa di Jakarta menunjukkan bahwa 44% mahasiswa lebih memilih chatting di gawai, 23% membaca buku, 18% bermain game online, dan 15% menonton TV. Angka-angka ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung menghabiskan waktu mereka pada aktivitas yang kurang produktif, yang bisa menjadi indikasi bahwa mereka mengalami kecenderungan untuk bermalas-malasan (Yunus, 2019). Mahasiswa perlu menyadari dalam diri mereka ada potensi yang besar yang dapat dikembangkan secara maksimal, namun terhambat hanya karena lebih memilih memanjakan rasa malas. Rasyid juga mengemukakan pandangannya; banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam melakukan riset atau penelitian, dan salah satu penyebab utamanya adalah rasa malas. Khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir, rasa malas ini sering kali muncul secara tiba-tiba, membuat mereka enggan untuk menyelesaikan skripsi. Faktor ini dapat menghambat proses akademis mereka dan mengurangi kualitas hasil penelitian yang dihasilkan (Rasyid, 2023). Dalam kalangan mahasiswa terdapat juga sebuah fenomena yang cukup terkenal yaitu fenomena “malas kuliah”. Fenomena ini terjadi karena faktor-faktor eksternal yang biasanya

berasal dari teman dekat dan lingkungan hidup mereka (Halim, 2021). Mahasiswa yang terjebak dalam fenomena malas kuliah ini, sedikit sekali menyadari bahwa mereka berada di jalan yang tidak tepat, paradigma berpikir mereka dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal.

Mahasiswa kerap kurang menyadari apa tujuannya berkuliah, tidak adanya tujuan yang secara spesifik ini yang membuat banyak mahasiswa bermalasan dan bersantai pada masa kuliahnya. Perspektif yang mengatakan bahwa berkuliah hanya sekedar untuk mendapat ijazah saja adalah perspektif yang keliru. Pada masa berkuliah seseorang dapat mempelajari banyak hal yang merupakan keuntungan bagi diri sendiri dan orang lain. Mahasiswa tidak hanya diarahkan untuk belajar secara akademis, mahasiswa diajak berorganisasi, mengikuti lomba-lomba dan menjadi Volunteer (Tamara, 2023). Banyak hal yang seharusnya dapat dipelajari baik akademik, sosial dan skill-skill lainnya. Hal-hal yang dipelajari inilah yang dapat menjadi bekal mahasiswa kedepannya dalam menghadapi dunia mereka yang baru. Mahasiswa yang memiliki banyak pengetahuan, pengalaman dan skill pasti akan lebih diidamkan oleh lapangan-lapangan kerja yang ada. Kita tahu sendiri selepas berkuliah sebagian besar mahasiswa akan menjadi angkatan kerja yang tentunya memerlukan pekerjaan. Itulah mengapa mahasiswa harus meningkatkan produktivitasnya dengan melawan rasa malasnya untuk kehidupannya sendiri dan orang terdekatnya.

### **Faktor-Faktor Penyebab Rasa Malas**

Rasa malas adalah rasa yang paling umum dan normal ada dalam setiap manusia, namun kita juga perlu mengetahui apa penyebab dari rasa malas itu sendiri. Rasa malas memiliki beberapa faktor, baik internal (dari dalam diri) maupun eksternal (dari luar dirinya) sama-sama menyebabkan rasa malas itu. Perlu diketahui penyebab dari rasa malas itu sendiri sangat banyak dan mencakup banyak hal. Peneliti akan membahas faktor umum dan inti penyebab malas. Berikut adalah beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya rasa malas.

#### **A. Gaya Hidup dan Kebiasaan**

Gaya hidup sangat berkontribusi dan berperan besar dalam terbentuknya rasa malas. Gaya hidup yang tidak teratur, tidak disiplin dan tidak beretika kemungkinan besar, menyebabkan rasa malas pada seseorang. Meminum Alkohol berlebihan, kurang tidur akibat begadang, pola makan yang buruk dan tidak berkualitas, semua gaya hidup ini menguras banyak energi dan membuat seseorang menjadi lelah dan tidak memiliki motivasi dan minat melakukan sesuatu (Anggraini, 2023). Kehilangan motivasi dan minat ini yang nantinya akan berujung membuat seseorang menjadi malas. Mereka lebih memilih tidak melakukan apapun ketimbang melakukan pekerjaan atau kegiatan yang tidak mereka minati.

## **B. Tidak Ada Tujuan Yang Jelas dan Tidak Terukur**

Rasa malas bisa timbul dengan tidak disengaja, atau dipengaruhi hal-hal yang tidak kita sadari. Sama halnya dengan tidak menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik membuat kita tidak semangat mengerjakan sesuatu dan berujung kita menjadi malas. Seseorang yang memiliki tujuan yang pasti secara benar akan berbeda dalam mengerjakan sesuatu hal, dengan orang yang tidak memiliki tujuan hidupnya secara benar. Ini banyak dapat kita lihat di orang-orang sekitar kita (Hawari, 2024). Tidak memiliki tujuan ini seakan-akan tidak memiliki dampak yang besar, tapi ternyata tidak memiliki tujuan yang pasti ini membuat kita tidak ingin bekerja dengan sepenuh tenaga dan dengan seserius-seriusnya.

Tidak memiliki tujuan yang jelas ini membuat seseorang pastinya tidak mendapatkan hal yang baik dan menguntungkan bagi dirinya. Orang-orang yang tidak memiliki tujuan yang jelas ini perlu dibimbing oleh orang-orang disekitarnya, lingkungannya, dll. Tidak memiliki tujuan yang jelas ini hadir di kehidupan kita karena dipengaruhi dengan berbagai macam hal seperti; Belum mengenal diri sendiri, trauma akan kegagalan, suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain, kehilangan relasi dengan orang lain, orang tua dan sekitar tidak mendukung dan keterbatasan pengembangan diri (Damayanti, 2023). Faktor-faktor inilah penyebab utama hilangnya tujuan pasti seseorang.

## **C. Suasana Hati dan Stamina**

Suasana hati dan stamina adalah dua faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat produktivitas seseorang, termasuk rasa malas. Suasana hati yang buruk, seperti merasa cemas, sedih, atau stres, sering kali membuat seseorang kehilangan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas harian. Perasaan negatif ini dapat mengganggu fokus dan mengurangi semangat untuk beraktivitas. Di sisi lain, stamina yang rendah akibat kelelahan fisik atau kurang tidur juga dapat memicu rasa malas. Ketika tubuh tidak memiliki energi yang cukup, sulit untuk merasa termotivasi dan produktif. Kombinasi antara suasana hati yang tidak mendukung dan stamina yang menurun dapat memperparah rasa malas dan menyebabkan seseorang menunda pekerjaan atau tugas yang penting.

Suasana hati dan stamina adalah dua hal yang bersifat dinamis atau tidak tetap. Kedua hal ini dapat berubah dalam kurun waktu yang pendek, sehingga menyebabkan pada moment-moment tertentu kita dapat sangat bersemangat dalam melakukan sesuatu hal, sementara di waktu lain kita dapat bermalas-malasan dan bersantai-santai dalam melakukan suatu aktivitas. Kondisi ketika kita merasa malas melakukan suatu kegiatan aktivitas yang dikarenakan suasana hati dan stamina kita sedang tidak baik ini dapat disebabkan oleh; kebosanan, kelelahan,

perubahan hormon dalam tubuh, atau stres akibat tugas-tugas yang berat dan menumpuk (Fuadah, 2019).

#### **D. Tidak Mau Memulai Hal Baru**

Paradigma bahwa bakat yang kita miliki dan skill-skill yang ada dalam diri kita sudah tidak dapat diubah serta dianggap sudah bawaan sejak lahir, adalah paradigma yang sering digunakan orang-orang yang tidak mau memulai hal baru dalam diri mereka, mereka beranggapan bahwa apa yang telah diberikan Tuhan kepada mereka adalah hal yang mutlak. Paradigma ini menyesatkan banyak orang, dan ini juga menjadi alasan yang sering digunakan untuk bermalas-malasan. Orang yang terjebak dalam paradigma ini cenderung keras kepala dan akan bertahan pada perspektif mereka, mereka tidak mau mencoba hal baru dengan keluar dari zona nyaman mereka (Nantari, 2022). Sebenarnya mereka termasuk juga orang yang tidak memiliki tujuan yang pasti sehingga mereka lebih pasif dan status dibandingkan orang yang memiliki tujuan.

#### **E. Menunda Tugas / Pekerjaan**

Rasa malas memang sebagian besar dipengaruhi paradigma seseorang dan perspektif seseorang. Tugas yang banyak dan menumpuk ini sering dipandang sebagai suatu hal yang susah untuk diselesaikan. Ini karena perspektif dalam melihat suatu tugas itu sudah salah, sehingga seseorang menjadi tidak bersemangat dan kehilangan minat menyelesaikan tugas tersebut dan berakhir menjadi suatu kemalasan. Kebiasaan menunda tugas adalah kebiasaan buruk yang banyak dilakukan orang, tugas yang sedikit ditunda untuk dikerjakan (Putri, 2023). Dari satu tugas tertunda menjadi dua, dua menjadi tiga dan seterusnya. Tugas yang menumpuk ini akan kelihatan lebih berat dan susah untuk dikerjakan.

### **Strategi-strategi Efektif Mengatasi Rasa Malas**

Seperti apa yang telah dipaparkan di atas mengenai pengertian, fenomena yang terjadi dan penyebab timbulnya rasa malas. Maka diperlukan solusi dan jalan keluar untuk memecahkan masalah rasa malas di dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, diperlukan strategi atau cara-cara yang dinilai efektif dalam mengatasi rasa malas ini. Strategi dan cara yang digunakan tidak hanya harus dinilai ampuh dan efektif tetapi juga didukung oleh banyak penelitian terdahulu atau para ahli dan pakar, agar strategi lebih bernilai dan keefektifannya terjamin mutunya.

#### **A. Menetapkan Tujuan yang Spesifik dan Terukur**

Sebagaimana yang telah dipaparkan di atas tujuan yang tidak jelas dan tidak terukur dapat membuat seseorang kehilangan semangat dan minat dalam melakukan sesuatu sehingga berakhir menjadi rasa malas. Target yang tidak realistis atau terlalu berlebihan melampaui



sebagaimana mestinya akan membuat seseorang menjadi kewalahan sehingga kehilangan motivasi dan minat sehingga menimbulkan rasa malas. Menetapkan Tujuan secara spesifik adalah langkah yang cukup efektif, dimana seseorang akan lebih semangat dan minat yang berseri-seri karena tahu akan tujuannya (Purwoko, 2022). Contohnya ketika seseorang telah menetapkan tujuannya menjadi seorang polisi, tentulah orang itu akan lebih terarah dan memiliki semangat serta minat yang kualitasnya bisa bertahan dalam durasi yang cukup panjang. Tak hanya itu adanya tujuan yang jelas dan spesifik juga dapat mengarahkan seseorang kejalan yang benar untuk mencapai tujuannya. Seperti seorang remaja yang memiliki tujuan bergabung ke dalam kepolisian, tentunya jalan yang ditempuh berbeda dengan orang yang memiliki tujuan menjadi seorang guru. Remaja yang memiliki tujuan menjadi polisi akan lebih melatih fisik dan kemampuan akademiknya, sedangkan remaja yang akan menjadi guru akan lebih melatih dan meningkatkan cara berinteraksi dan nilai akademiknya. Dalam menentukan tujuan juga jangan berlebihan sampai diluar batas kemampuan kita, karena jika tujuan yang ditetapkan terlalu berlebihan diluar kemampuan kita, sehingga kita cenderung tidak menyelesaikan tujuan itu sampai akhir (Sehat, 2024).

### **B. Menikmati Setiap Proses**

Rasa malas itu kerap datang ketika kita mengalami kebosanan atau kejenuhan dalam melakukan kegiatan yang kita lakukan secara terus, apalagi ketika kegiatan itu cukup monoton. Diperlukan ketekunan dan kesetiaan dalam melakukan sesuatu untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan yang diinginkan. Menikmati proses adalah cara yang sangat ampuh untuk membuat ketekunan dan kesetiaan itu lebih berwarna dan lebih hidup (Ananda, 2022). Ada kalanya ketika ada suatu hambatan atau masalah yang membuat kita merasa tidak dapat mencapai tujuan kita padahal kita sudah bekerja keras, alhasil kita harus memulai kembali. Di saat seperti ini lah “menikmati proses” itu hadir, menikmati proses artinya kita menjadikan setiap kejadian dan peristiwa yang terjadi menjadi sebuah pelajaran serta pengalaman yang berharga bagi kita, sehingga menguatkan seseorang dan membuat seseorang menjadi lebih semangat lagi. Untuk itulah seseorang perlu menikmati setiap proses dalam jalannya masing-masing.

### **C. Tidak Menunda Tugas / Pekerjaan yang Ada**

Tidak menunda pekerjaan yang ada sekecil dan segampang apapun itu adalah cara dan strategi yang sangat efektif untuk mencegah timbulnya rasa malas dan stres berlebihan. Tugas yang sedikit akan terasa lebih mudah dan enak mengerjakannya, berbeda dengan tugas yang banyak dan menumpuk. Tidak hanya menggunakan sedikit waktu dan energi, kita juga dapat melakukan aktivitas lain jika tugas dan pekerjaan kita sudah selesai dengan waktu yang singkat

. Ketika tugas dan pekerjaan ditunda rasa malas akan semakin mengental seiring tugas juga bertambah banyak. Sebaliknya ketika kita dapat menyelesaikan tugas yang diberikan sesegera mungkin dan secara benar, maka akan menciptakan rasa pencapaian yang mendorong produktivitas dan memperkuat disiplin diri, sehingga dapat melepaskan budaya menunda (Rachmansyah, 2023).

#### **D. Membuat Jadwal dan Rutinitas**

Dengan membuat jadwal dan rutinitas seseorang akan lebih terarah apa yang akan dilakukan dan penggunaan waktunya juga akan lebih teratur. Membuat jadwal berarti menyusun atau memetakan apa yang akan kita lakukan kedepannya, contoh sederhana ketika kita memulai hari yang baru kita sudah membuat jadwal dari jam berapa ke jam berapa kita melakukan suatu kegiatan apa, dan seterusnya sampai hari itu berakhir. Rutinitas berarti suatu tindakan yang dilakukan secara berulang dan terus menerus (Setiyawan, 2024). Perlu membiasakan diri untuk melakukan sesuatu dengan efisien dan konsisten jika kita membuat jadwal dengan jam-jam tertentu.

#### **E. Istirahat yang Cukup**

Keadaan tubuh yang tidak bugar, membuat seseorang tidak memiliki semangat dalam melakukan sesuatu. Kita perlu memperhatikan keadaan tubuh kita ketika kita ingin mengejar tujuan kita. Dengan tubuh yang tidak fit yang dikarenakan kurangnya istirahat membuat seseorang tidak dapat menjalani jadwal dan rutinitas yang telah dibuatnya dengan maksimal (Cendana, 2022). Tak jarang karena kurangnya istirahat, seseorang mengambil waktu dari jadwal yang dibuat untuk digunakan untuk beristirahat. Istirahat itu seperti waktu pengisian tenaga, jadi jika waktu yang diperlukan untuk mengisi tenaga kita kurang, kita akan kekurangan tenaga untuk melakukan kegiatan kita dalam sehari itu.

#### **F. Mendisiplinkan Pikiran**

Tentukan tujuan harianmu dengan jelas dan latih dirimu untuk tetap fokus. Meskipun mungkin membutuhkan waktu, jika kita terus melatih pikiran kita untuk bekerja secara efisien dan menghindari penundaan, lama-kelamaan fokus pada tugas harian akan menjadi kebiasaan (Gradianto, 2023). Sehingga rasa bosan tidak akan datang, dan kita dapat lebih produktif melakukan banyak hal.

#### **G. Self Reward**

*Self reward* atau dalam bahasa indonesianya “penghargaan kepada diri sendiri” bisa menjadi alternatif yang dinilai ampuh untuk mengatasi kemalasan. Ketika kita mencapai goals-goals kecil yang kita tetapkan untuk kita capai dalam kurun waktu tertentu, tidak ada salahnya kita mengapresiasi diri kita karena sudah berusaha (Suhamdani, 2022). *Self reward* ini bak

*health elixir* yang mampu memulihkan kesehatan. *Self reward* juga demikian, hanya bedanya dari fungsinya, *self reward* akan meregenerasi semangat kita menjadi baru lagi, untuk mencapai goals-goals selanjutnya.

### **Efektivitas Strategi yang Diusulkan**

Rasa malas di kalangan mahasiswa merupakan tantangan yang umum dan dapat menghambat pencapaian akademis serta pengembangan pribadi. Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk menerapkan strategi yang efektif dan terintegrasi, seperti menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur, menikmati setiap proses, serta tidak menunda tugas atau pekerjaan yang ada. Mahasiswa juga dianjurkan untuk membuat jadwal dan rutinitas yang teratur, memastikan mereka mendapatkan istirahat yang cukup, serta mendisiplinkan pikiran agar tetap fokus. Selain itu, memberikan reward pada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas dapat meningkatkan motivasi. Dengan pendekatan yang holistik ini, mahasiswa dapat belajar mengelola waktu mereka dengan lebih baik, menemukan motivasi intrinsik, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan.

Untuk memastikan efektivitas strategi ini, mahasiswa perlu melakukan evaluasi secara berkala terhadap kemajuan mereka. Dengan menganalisis apa yang berhasil dan apa yang perlu diperbaiki, mereka dapat menyesuaikan metode belajar dan rutinitas yang diterapkan. Selain itu, dukungan dari teman sebaya dan dosen juga berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang positif. Diskusi kelompok dan kolaborasi dalam tugas dapat meningkatkan rasa tanggung jawab dan saling motivasi. Dengan menciptakan komunitas yang saling mendukung, mahasiswa akan lebih termotivasi untuk tetap disiplin dan aktif dalam belajar, sehingga rasa malas dapat diminimalisir dan produktivitas meningkat.

### **Dampak Positif dari Penerapan Strategi**

Penerapan strategi efektif untuk mengatasi rasa malas di kalangan mahasiswa dapat memberikan berbagai dampak positif yang signifikan. Pertama, dengan menetapkan tujuan yang jelas dan membuat jadwal yang teratur, mahasiswa dapat meningkatkan produktivitas mereka, sehingga waktu belajar lebih efisien. Selain itu, strategi ini membantu mahasiswa mengembangkan kemandirian dan kemampuan manajemen diri, karena mereka belajar mengatur waktu dan tanggung jawab sendiri. Peningkatan motivasi juga menjadi hasil penting, karena menikmati proses belajar dan memberikan reward kepada diri sendiri dapat meningkatkan keterlibatan dan antusiasme. Di samping itu, memastikan istirahat yang cukup dan disiplin dalam menjaga pikiran berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik, mengurangi stres dan kecemasan.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari apa yang sudah paparkan diatas mengenai rasa malas, bisa kita tarik sebuah kesimpulan bahwa rasa malas merupakan musuh dan penyakit umum yang sudah biasa terjadi. Rasa malas ini memberikan dampak yang cukup signifikan, terutama terhadap mahasiswa, jadi diperlukan solusi dan jalan keluar untuk mengatasi rasa malas ini. Demikianlah dipaparkan strategi-strategi yang dinilai efektif dan ampuh dalam mengatasi rasa malas. Mahasiswa bisa menerapkan strategi-strategi seperti; menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur, menikmati setiap proses, dll. Strategi-strategi ini telah didukung banyak penelitian terdahulu yang telah diteliti. Jadi perlunya praktek langsung oleh mahasiswa dan semua orang yang terjebak dalam rasa malas ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan sebesar-besarnya untuk rekan-rekan dan dosen yang memberikan saya dorongan dan motivasi untuk dapat menyelesaikan penelitian ini. Saya juga berterima kasih untuk para peneliti terdahulu yang telah memberikan pandangan-pandangannya sehingga dapat membantu setiap argument saya, saya ucapkan rasa terimakasih saya sebesar-besarnya.

## DAFTAR REFERENSI

- Abdi. (2023, June 22). 5 dampak buruk malas gerak untuk kesehatan, sebabkan penyakit. **Liputan6.com**. <https://www.liputan6.com/hot/read/5309272/5-dampak-buruk-malas-gerak-untuk-kesehatan-sebabkan-penyakit>
- Aldi. (2022). Cara efektif menghilangkan rasa malas. **Osc.Medcom.Id**. <https://osc.medcom.id>
- Ananda. (2022, June 20). 15 cara menghilangkan rasa malas dan kebiasaan menunda pekerjaan. **Best Seller Gramedia**. <https://www.gramedia.com/best-seller/cara-menghilangkan-rasa-malas/>
- Anggraini, A. P. (2023, June 17). 3 hal ini bisa jadi penyebab malas yang menghambat produktivitas. **KOMPAS.com**. <https://health.kompas.com/read/23F17180000068/3-hal-ini-bisa-jadi-penyebab-malas-yang-menghambat-produktivitas>
- Cendana. (2022). 9 cara menghilangkan rasa malas agar tetap produktif. **Traveloka**. <https://www.traveloka.com/id-id/explore/tips/pl-cara-menghilangkan-rasa-malas-agar-tetap-produktif/135493>
- Christy. (2019). 80 persen anak muda di dunia terjangkit mager (males gerak)—Data. **Tempo.co**. <https://data.tempo.co/data/541/80-persen-anak-muda-di-dunia-terjangkit-mager-males-gerak>

- CNN. (2024). Daftar 10 negara paling malas di dunia, Indonesia nomor berapa? **CNN Indonesia**. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20221005191307-255-856832/daftar-10-negara-paling-malas-di-dunia-indonesia-nomor-berapa>
- Damayanti, D. (2023). 6 penyebab seseorang kehilangan tujuan dalam hidupnya. **IDN Times**. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/daysdesy/penyebab-seseorang-kehilangan-tujuan-hidup-c1c2>
- Dwiputri, A. (2023, July 7). Kemalasan. **Kompas.id**. <https://www.kompas.id/baca/opini/2023/06/30/kemalasan>
- Fesly, K., & Sulis, N. F. (2024). Dampak penggunaan smartphone terhadap karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 69–81.
- Fimela. (2023, October 12). 7 faktor yang membuat orang merasa malas untuk melakukan sesuatu. **Fimela.com**. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/5415252/7-faktor-yang-membuat-orang-merasa-malas-untuk-melakukan-sesuatu>
- Fuadah. (2019, November 4). Penyebab malas melakukan semua hal. **Alodokter**. <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/kenapa-saya-malas-melakukan-semua-hal>
- Gradianto. (2023, March 29). 12 cara mengusir rasa malas agar terus rajin bekerja. **Bola.com**. <https://www.bola.com/ragam/read/5246554/12-cara-mengusir-rasa-malas-agar-terus-rajin-bekerja>
- Halim, R. A. (2021). *Fenomena malas kuliah mahasiswa organisatoris di Institut Agama Islam Negeri IAIN Parepare* [Undergraduate thesis, IAIN Parepare]. <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/3201/>
- Hapsari, & Sehan. (2022). Siap-siap dengan 4 dampak buruk ini, jika rasa malas tidak segera diatasi. **Suara.com**. <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2022/09/06/200716/siap-siap-dengan-4-dampak-buruk-ini-jika-rasa-malas-tidak-segera-diatasi>
- Hawari. (2024). 11 penyebab malas dalam Islam dan doa mengatasinya. **Detik.com**. <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-7169852/11-penyebab-malas-dalam-islam-dan-doa-mengatasinya>
- Kautsar. (2021, December 23). 15 penyebab malas yang sering menghantui kamu. **Fimela.com**. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/4832156/15-penyebab-malas-yang-sering-menghantui-kamu>
- Kumairoh. (2022). Negara yang penduduknya paling malas di dunia, Indonesia nomor 1. **Sonora.id**. <https://www.sonora.id/read/423145045/negara-yang-penduduknya-paling-malas-di-dunia-indonesia-nomor-1>
- Listyotami, M. K., & Reznani, N. S. (2022). Meningkatkan produktivitas menulis karya ilmiah bagi mahasiswa di era digital. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 253–259.
- Monica. (2022). Mengatasi rasa malas dengan teknik kaizen. **Kemenkeu.go.id**. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-palembang/baca-artikel/15022/Mengatasi-Rasa-Malas-Dengan-Teknik-Kaizen.html>

- Nantari, D. (2022). 8 penyebab rasa malas yang sering kamu alami, yuk kenali! **IDN Times**. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/dwi-nantari/peyebab-rasa-malas-c1c2>
- Priherdityo, E. (2015). 57% anak Indonesia malas bergerak, kebanyakan anak orang kaya. **CNN Indonesia**. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150423151558-255-48780/57-anak-indonesia-malas-bergerak-kebanyakan-anak-orang-kaya>
- Pujiati. (2023, December 8). Ternyata ini 6 penyebab masyarakat Indonesia malas membaca. **Penerbit Deepublish**. <https://penerbitdeepublish.com/malas-membaca/>
- Purwoko, S. A. (2022, April 6). 7 cara menghilangkan rasa malas yang paling ampuh. **Hello Sehat**. <https://hellosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/tips-melawan-rasa-malas/>
- Putri. (2023, September 4). Orang yang sering menunda pekerjaan dibilang pemalas, apa benar? **Liputan6.com**. <https://www.liputan6.com/health/read/5387453/orang-yang-sering-menunda-pekerjaan-dibilang-pemalas-apa-benar>
- Qothrunnada, K. (2024). Warga Indonesia jadi yang paling mager di dunia. **Detik Jabar**. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-7303215/warga-indonesia-jadi-yang-paling-mager-di-dunia>
- Rachmansyah, S. F. (2023). Sering menunda-nunda pekerjaan, malas atau prokrastinasi? **Kumparan**. <https://kumparan.com/sahira-fayyaza-rachmansyah/sering-menunda-nunda-pekerjaan-malas-atau-prokrastinasi-21iHE4mi018>
- Rasyid, A. J. A. (2023). Malas dan mahasiswa tingkat akhir. **TIMES Jabar**. <https://jabar.times.co.id/news/kopi-times/93ouek4fs/malas-dan-mahasiswa-tingkat-akhir>
- Saleleubaja, A. S., Halawa, V. E., Purba, H., & Pasaribu, A. G. (2023). Peran konseling Kristen dalam pengentasan malas belajar siswa kelas XI di SMK St. Nahanson Tarutung. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 11872–11889.
- Saragih, G. A., Wahyuni, N., & Purba, A. D. (2024). Peran gembala dalam membentuk karakter dan iman Kristen pada jemaat dalam melawan pengaruh LGBT (lesbian, gay, bisexual, dan transgender). *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik*, 2(3), 149–163.
- Sehat. (2024). 8 cara menghilangkan rasa malas agar tetap produktif. **Sehat AQUA**. <https://www.sehataqua.co.id/cara-menghilangkan-rasa-malas/>
- Setiawaty. (2023, June 13). Cerewet di media sosial tetapi malas membaca: Kondisi literasi yang tidak baik-baik saja. **Kantor Bahasa Provinsi Maluku**. <https://kantorbahasamaluku.kemdikbud.go.id/2023/06/cerewet-di-media-sosial-tetapi-malas-membaca-kondisi-literasi-yang-tidak-baik-baik-saja/>
- Setiyawan, D. (2024). 6 cara melawan rasa malas agar tetap produktif. **Radartuban**. <https://radartuban.jawapos.com/lifestyle/864397517/6-cara-melawan-rasa-malas-agar-tetap-produktif>
- Suhamdani. (2022, March 20). Hilangkan rasa malas dengan self reward! **Joglosemar News**. <https://joglosemarnews.com/2022/03/hilangkan-rasa-malas-dengan-self-reward/>

- Sukoco, Kamaliah, & Rahman. (2024). Strategi efektif bagi widyaiswara: Analisis hambatan dan solusi untuk meningkatkan produktivitas publikasi ilmiah widyaiswara. *Edutrained: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan*, 8(1). <https://doi.org/10.37730/edutrained.v8i1.296>
- Tamara. (2023). Hal-hal penting yang bisa dilakukan mahasiswa saat kuliah selain belajar. **Politeknik Tempo**. <https://politekniktempo.ac.id/index.php/front/artikel/63/Hal-Hal-Penting-Yang-Bisa-Dilakukan-Mahasiswa-Saat-Kuliah-Selain-Belajar>
- Wahyuningsih, S. (2019). Pengaruh pelatihan dalam meningkatkan produktivitas kerja karyawan. *Warta Dharmawangsa*, 13(2).
- Yunus, S. (2019). Survei gaya hidup mahasiswa; 44% chatting, 23% baca, 18% game online. **Kumparan**. <https://kumparan.com/syarif-yunus/survei-gaya-hidup-mahasiswa-44-chatting-23-baca-18-game-online-1sTPRJ3K3Hn>