“GAMBARAN *SELF MANAGEMENT* DALAM PENGGUNAAN HANDPHONE PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MAHASISWA DARUSSALAM GERJEN PUCANGAN KARTASURA”

SKRIPSI
Diajukan kepada
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

TSANYA MUAMARIAH

NIM.18.11.41.078

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
TAHUN 2022

WAKHID MUSTHOFA, M.PSI., PSIKOLOG
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID
SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri Tsanya Muamariah
Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudari :

Nama : Tsanya Muamariah
NIM : 181141078
Judul : Gambaran *Self Managemant* dalam Penggunaan Handphone Pada Santri Pondok Pesantren Mahasantri Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada sidang Munaqosah Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Surakarta, 05 Desember 2022
Pembimbing,

Wakhid Musthofa, M.Psi., Psikolog
NIP. 19861109 201801 1 002

i

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tsanya Muamariah
NIM : 181141078
TTL : Ngawi, 27 September 1999
Alamat : Jln Pattimura 03/09 Dsn Nglarangan, Ds Karangasri, Ngawi
Program Studi : Psikologi Islam
Jurusan : Psikologi dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Gambaran *Self management* dalam Penggunaan Handphone Pada Santri Pondok Pesantren Mahasantri Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura" adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terdapat pernyataan tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 21 Desember 2022

Penulis

METERAI TEMPEL
10000
E2AKX127242612

Tsanya Muamariah

NIM. 181141078

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN *SELF MANAGEMENT* DALAM PENGGUNAAN HANDPHONE PADA SANTRI PONDOK PESANTREN MAHASANTRI DARUSSALAM GERJEN PUCANGAN KARTASURA

Disusun Oleh :
Tsanya Muamariah
NIM. 181141078
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Jumat Tanggal 16 Desember 2022
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan
Guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Surakarta 26 Desember 2022
Penguji Utama

Vera Imanti, M.Psi., Psikolog
NIK. 19810816 201701 2 172

Penguji II/ Ketua Sidang

Dr. Ernawati, S.Psi., M.Si
NIK. 19820330 201701 2 122

Penguji III/ Sekretaris Sidang

Azzah Nilawaty, M.A.
NIP. 19870509 201903 2 006

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dr. Islah, M.Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah, dengan kerendahan hati saya ingin mempersembahkan karya yang sederhana ini kepada orang-orang yang saya banggakan dan selalu memberi saya dukungan serta setia berada disamping saya selama ini. Dengan ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya tercinta Bapak Subandri dan Ibu Indah Suyatun, Saya mengucapkan terimakasih atas doa yang selalu terpanjatkan hingga saya berada di titik ini, tidak terlepas dari doa dan dukungan kalian, rasa cinta, perhatian, perjuangan, dan kasih sayang yang tiada tergantikan akan selalu tertanam dihati
2. Kedua adik kandung saya Durrotul Naimah Fatin dan Muhammad Nailun Nabban yang selalu menjadi support system bagi saya selama ini. Saya mengucapkan terimakasih atas doa yang selalu terpanjatkan hingga saya berada di titik ini, tidak terlepas dari doa dan dukungan kalian, rasa cinta, perhatian, perjuangan, dan kasih sayang yang tiada tergantikan akan selalu tertanam dihati dan tentunya selalu menemani dan memberikan hiburan disaat setiap saat.
3. Sepupu, bude, pakde dan Keluarga besar yang selalu perhatian, memberikan motivasi dan semangat hingga terselesaikannya skripsi ini. Saya mengucapkan terimakasih yang tiada henti semoga kebaikan selalu menyertai kalian.

MOTTO

لاَيُكَلِّفُ ا للهُ نَفْسًااِ لاَّ وُ سْعَهَا

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

(Qs Al-Baqarah 286)

Jika Allah mengabulkan doaku maka aku bahagia, tapi jika Allah tidak mengabulkan doaku maka aku lebih bahagia. Karena yang pertama adalah pilihanku, sedangkan yang kedua adalah pilihan Allah

(Ali bin Abi Thalib)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillahirabbil'alamin penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Atas izin dan kehendak-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Baginda Rasulullah Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan umatnya yang senantiasa istiqomah dalam menegakkan agama islam.

Skripsi dengan judul "Gambaran *Self management* dalam Penggunaan Handphone Pada Santri Pondok Pesantren Mahasantri Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura"ini dimana guna memenuhi pernyataan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi Islam Jurusan Psikologi dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Penulis menyadari bahwa keberhasilan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudhofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor Universitas Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Dr.Islah, M.ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Ibu Dr. Retno Pangestuti, M. Psi., Psikolog selaku ketua Jurusan Psikologi dan Psikoterapi UIN Raden Mas Said Surakarta
4. Bapak Wakhid Musthofa, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta serta sekaligus Dosen Pembimbing
5. Ibu Vera Imanti, M.Psi., Psikolog, Ibu Azzah Nilawaty, M.A, dan Ibu Dr. Ernawati, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Penguji
6. Seluruh Dosen Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta
7. Seluruh Dosen dan staff pegawai Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta

8. Seluruh ustadz dan ustadzah, asatidz dan Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam terutama teman-teman angkatan 2018 dan santri yang telah bersedia menjadi informan penelitian
9. Sahabat-sahabatku tersayang Miladdiyani Nur Hasanah, Nanik Srisunarni, Milya Ambriyani, Lulu'il Fikria, Mellyana Febri, Muhammad Tabbah Anggani Prastya, Farodis Alami, Giesty, Nisa, Della, Marwa, Warda, Mutiara, Risnanda, Febiyola, Achmad Mustofa, Hafidz Ridho, Aryan Putra, Rizki Novaldi, Sembilan Squad, Tim Hore, Tela, saya mengucapkan banyak terimakasih atas doa, dukungan, perhatian dan kebersamaan kita selama ini sungguh tak akan terlupakan.
10. Teruntuk seseorang dengan NIM 2021611014 terima kasih sudah hadir untuk menemani seluruh prosesku dan memberikan segala support serta semangat yang selalu ada di setiap saat, kasih sayang tulus dan perhatian yang selalu diberikan. Saya sangat beruntung dan engkau adalah sosok yang berharga dalam hidup saya.
11. Teman-teman kelas PI C 2018 dan Teman-teman satu perjuangan Psikologi Islam Angkatan 2018
12. Untuk mas-mas Hasbona, terimakasih sudah bersedia direpotkan
13. Untuk Iqbaal Dhiafakhri Ramadhan dan Rayyanza Malik Ahmad, terimakasih sudah memberikan hiburan untuk selalu semangat dan mewarnai hari-hariku untuk tetap terus tersenyum dan tertawa.
14. Untuk diriku sendiri, terimakasih sudah mau bertahan dan berjuang melewati rasa bosan dan kemageran dengan penuh semangat, tenaga dan air mata, Suangarrr pokok.
15. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah terlibat dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik, saran dan masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga

skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya serta bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Surakarta, 05 Desember 2022

Tsanya Muamariah

NIM. 18114107

DAFTAR ISI

NOTA DINAS PEMBIMBING ..... **i**
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **iv**
MOTTO ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
Daftar Bagan ..... **xi**
Daftar Tabel ..... **xii**
ABSTRAK ..... **xiv**
ABSTRACT ..... **xv**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 8
C. Rumusan Masalah 9
D. Tujuan Penelitian 9
E. Manfaat Penelitian 9
BAB II **11**
LANDASAN TEORI **11**
A. Landasan Teori 11
1. Self management 11
2. Penggunaan Handphone 21
3. Santri 23
B. Telaah Pustaka 24
C. Kerangka Berpikir 33
BAB III **35**
METODE PENELITIAN **35**
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 35
B. Lokasi Penelitian 37
C. Sumber Data Penelitian 37

D. Teknik Pengumpulan Data 39
E. Teknik Analisis Data 42
F. Kredibilitas Penelitian 44
G. Peran Peneliti 44
H. Etika Penelitian 45
BAB IV 47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 47
A. Setting Penelitian 47
B. Temuan Hasil Penelitian 49
C. Hasil Analisis Data 75
D. Pembahasan 82
BAB V 85
KESIMPULAN DAN SARAN 85
A. Kesimpulan 85
B. Saran 87
DAFTAR PUSTAKA 88
LAMPIRAN 97
BIODATA PENULIS 295

Daftar Bagan

Bagan 1. Kerangka Berpikir 34
Bagan 2. Tahap Penelitian..... 48

Daftar Tabel

Tabel 1. Data Informan Penelitian 49
Tabel 2. Aspek *Self management* Informan LTS 54
Tabel 3. Aspek *Self management* Informan IM..... 61
Tabel 4. Aspek *Self management* Informan MSI 68
Tabel 5. Aspek *Self management* Informan AFA..... 74
Tabel 6. Rangkuman Temuan Data 77
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Data 81

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Lembar Wawancara dan Observasi 94
Lampiran 2. Dokumen Wawancara 97
Lampiran 3. Dokumen Penggunaan Handphone santri 98
Lampiran 4. Verbatim 100
Lampiran 5. Informed Concent 288
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian 294

ABSTRAK

Tsanya Muamariah (181141078). " Gambaran *Self management* dalam Penggunaan Handphone pada Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura." **Skripsi : Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta 2022.**

Kurang focus dan konsentrasi pada santri serta juga kebanyakan dari mempunyai kegiatan yang banyak sehingga santri memiliki kendala dalam mengelola dirinya terutama dalam penggunaan handphone apalagi dengan banyaknya peraturan serta jadwal yang ada. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Self management* dalam penggunaan handphone pada santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam. Jenis Penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan subjek menggunakan teknik *Purpose sampling*. Sumber data dalam penelitian ini adalah empat santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam yang telah memenuhi syarat menjadi informan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi serta dokumentasi. Teknik analisis data yaitu dengan menggunakan reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini yaitu menunjukkan gambaran *self management* yang dimiliki oleh santri dalam penggunaan handphone. Kegiatan mengaji dalam pondok menjadi kegiatan yang utama. Dalam penggunaan handphone menghasilkan seorang santri yang memiliki motivasi untuk melakukan hal-hal positif, mendisiplinkan diri, dan dapat berbagi ilmu yang positif dalam penggunaan handphone. Sehingga dapat membantu dalam kegiatan perkuliahan serta kegiatan keseharianya di pondok pesantren. Faktor yang dapat memengaruhi *self management* santri dalam penggunaan handphone adalah kesadaran diri serta memiiki kepekaan dengan setiap tanggung jawab dan tugasnya.

Kata kunci : *Self management*, Penggunaan Handphone, Santri

ABSTRACT

Tsanya Muamariah (181141078). "The Description of *Self management* by The Student in Using Mobile Phones at Darussalam Islamic Boarding House, Gerjen, Pucangan, Kartasura." Thesis: Islamic Psychology Study Program, Ushuluddin and Dakwah Department, Raden Mas Said Islamic University of Surakarta 2022.

Lack of focus and concentration on students and also most of them have a lot of activities so that students have problems managing themselves, especially in using cellphones, especially with the many existing rules and schedules. The purpose of this study is to find out the description of Self-Management in using mobile phones by santri in Darussalam Islamic Boarding House. This study is using qualitative and phenomenological approach. Subject taking technique using purposive sampling technique. The object of this study are four santri of Darussalam Islamic Boarding House who has met the requirements to become informants. The data collection techniques used are interviews, observations and documentations. Data analysis technique is by using data reduction, data presentation and drawing conclusions.

The results of this study are to show the description of self-management owned by Islamic students (santri) in using mobile phones. study activities in the cottage became the main activity. The use of mobile phones produces students who have the motivation to do positive things, discipline themselves, and can share positive knowledge in using mobile phones. So that it can help in lecture activities and daily activities in Islamic boarding schools. The factors that influence students' self-management in using mobile phones are self-awareness and sensitivity to each of their responsibilities and duties.

Keyword: Self-Management, Mobile Phone Uses, Santri.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok Pesantren adalah sebuah gabungan kata dari pondok yang berasal dari bahasa arab yang berarti penginapan serta pesantren yang secara etimologis berasal dari kata santri, yaitu seseorang yang belajar agama islam, sehingga pesantren dapat diartikan sebagai tempat berkumpul untuk belajar islam. Pondok pesantren adalah lembaga keagamaan yang memberikan pendidikan dan pengajaran serta mengembangan dan menyebarkan imu agama islam (Nasir,2005). Dengan pengertian tersebut dapat diartikan bahwa pondok pesantren dapat menjadi wadah untuk para santri menimba ilmu agama yang lebih mendalam.

Menurut Yusuf yang dikutip dalam (Husainiah, Flurentin, dan Ramli, 2020) Pada umumnya tujuan dari pondok pesantren adalah untuk mendalami ilmu agama, meninggikan moral, melatih kediplinan, mempertinggi semangat, menghargai nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan, mengajarkan sikap dan tingkah laku yang jujur dan menyiapkan santri untuk hidup yang lebih sederhana.

Pondok pesantren terdapat santri dengan beberapa kalangan yaitu ada yang dengan hanya santri putra dan santri putri saja, dengan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Atau bahkan Mahasiswa yaitu anak perkuliahan. Menurut pendapat Hartini dalam (Afrika Yunani, 2020) mahasantri yang tinggal di sebuah Ma’had atau

pesantren biasa disebut sebagai mahasantriwan atau mahasantriwati. Mahasantri biasanya berumur 19-22 atau bahkan lebih. Pondok pesantren mahasantri Darussalam terdiri dari santriwan dan santriwati yang juga menempuh pendidikan sarjana. Mereka terdiri dari semester 1 sampai semester 8. Seluruh mahasantri yang menempuh ilmu agama di pondok pesantren Darussalam diwajibkan untuk menetap atau tinggal di pondok karena agar lebih fokus untuk belajar.

Pondok Pesantren Darussalam memperbolehkan santrinya untuk menggunakan handphone. Penggunaan handphone yang tinggi atau rendah kemungkinan akan berdampak juga dalam kesehariannya dalam beraktifitas. Seperti yang dikatakan oleh (Lukiyana, 2020) akibat yang ditimbulkan handphone yaitu mengakibatkan seseorang mengalami perubahan sikap dan perilaku diantaranya seperti hilangnya rasa perhatian seseorang karena seseorang lebih memperhatikan handphone dan dunia maya dibanding dengan kehidupan nyata seperti bergaul, berkomunikasi dengan teman atau orang lain, yang kedua adalah dapat menurunkan konsentrasi, penggunaan handphone yang terlalu lama membuat seseorang berkosentrasi hanya pada hal-hal yang di dalam handphone sehingga membuat seseorang sedikit kesulitan dengan berkosentrasi dengan hal lain. Yang ketiga dapat mengakibatkan seseorang melupakan tugas dan kewajiban karena terlalu asyik dan focus dengan handphone sehingga hal ini juga dapat berdampak pada prestasi seseorang dalam belajar atau target yang harus dicapai.

Menurut puspita yang dikutip dalam (Indriani, Rahayuningsih, & Sufriani, 2021) durasi penggunaan handphone perlu diperhatikan, pada usia 3-5 tahun durasi yang disarankan 1 jam perhari, sedangkan usia 6-18 tahun sebanyak 2 jam perhari yang merupakan waktu yang ideal menggunakan handphone.Seseorang menggunakan handphonenya untuk dapat mengakses internet. Data survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggaraan Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, menemukan jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 196,7 juta jiwa (73,7%) dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 266,72 juta orang (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Sehingga peningkatan durasi pada penggunaan handphone pada seseorang yaituselama 11,6 jam perhari. Kemampuan smartphone dalam menggunakan internet dapat memudahkan pengguna dalam mengakses berbagai hal seperti mendengarkan music, bermain game, menonton video, mengakses informasi dan media sosial (Indriani et al., 2021).

Pada fenomena ini, ketika santri menggunakan handphone secara berlebihan kemungkinan akan berdampak pada *Self management*nya. *Self management* merupakan salah satu teknik dari modifikasi perilaku yang biasa disebut dengan *cognitive behavioral therapy* (CBT). Menurut Palmer dalam (Cahyani & Nuqul L, 2018) Cognitive Behavior Therapy ini merupakan bentuk pendekatan yang menggunakan teknik kognitif dan perilaku individu untuk membantu individu melakukan modifikasi terhadap suasana hati dan perilaku dengan melakukan perubahan melalui pikiran. Menurut Komalasari, wahyuni dan Karsih dalam (Heriansyah dan Kurniawan, 2017) *Self*

management adalah prosedur yang dimana individu dapat mengatur perilakunya sendiri, sehingga *Self management* dapat membantu seseorang dalam mengolah dirinya, mengendalikan dirinya, meningkatkan perbuatan baik atau benar, dan dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran tanggung jawab seseorang. Seseorang yang mempunyai *Self management* yang baik akan mengarahkan diri pada hal-hal yang positif dan memiliki ketrampilan untuk memotivasi diri, menyusun diri, mengelola diri dan mengembangkan segala unsur dalam dirinya (Albaar, Ragwan dan Mufidah, 2020). Menurut Ratna dalam (Indrajati Kunwijaya, 2019) manajeman diri adalah sebuah pengendalian pada diri terhadap pikiran, ucapan dan perbuatan yang dilakukan seseorang, sehingga hal tersebut dapat mendorong dalam penghindaran diri terhadap hal hal yang tidak baik dan dapat meningkatkan diri dalam hal hal yang baik serta juga meningkatkan perbuatan yang baik dan benar.

Self management menurut Rismanto dalam (Lestary & Winingsih, 2020) merupakan strategi yang dilakukan dalam mengatur diri yang dimiliki oleh seseorang. Pada aspek yang ada dalam *Self management* yang dikutip dari (Suriatie, 2016) menurut Cormier aspek *Self management* dibagi menjadi tiga yaitu self monitoring (pemantauan diri), stimulus control (pengendalian rangsangan) serta self reward (penghargaan diri sendiri).

Penggunaan handphone dengan tanpa batasan waktu memungkinkan membuat santri lupa akan waktu, bahkan ketika santri terlalu focus dengan handphone maka mereka kurang focus dengan keadaan sekitar, terutama

dengan teman sendiri. Selain itu juga membuat santri kurang focus dalam mengaji, serta mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Karena disini santri berperan sebagai mahasiswa sehingga santri mempunyai dua fungsi primer dan fungsi sekunder. Menurut pendapat Arief yang dikutip dalam (Ulum, 2018) Fungsi primer adalah mahasiswa yang belajar di tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya sebagai suatu keahlian tingkat sarjana. Fungsi sekunder adalah ketika mahasiswa juga aktif di organisasi atau mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yang biasa disebut ekstrakurikuler ketika dimasa sekolah. Fungsi sekunder ini dapat digunakan oleh mahasiswa untuk meningkatkan skill atau keahlian seseorang atau bahkan dapat mengembangkan serta menambah ilmu yang tidak diajarkan oleh dosen diperkuliahan. Fungsi sekunder ketika dipondok adalah ketika terdapat pelajaran tambahan seperti membaca kitab kuning menulis pegon, pembacaan berzanji, sholawatan, hadrah serta kegiatan yang masih banyak lagi.

Terdapat juga hal positif dalam penggunaan handphone. Contoh positif ketika mahasantrimenggunakan Handphone untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, dapat menggunakan fitur dari handphone dengan baik seperti menggunakan fitur notes untuk mencatat jadwal keseharian atau mencatat hal-hal penting yang mungkin kurang dapat diingat dengan baik atau dapat juga mencatat ringkasan materi yang diberikan oleh dosen, lalu hal positif lainnya handphone juga dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan keluarga yang mungkin jauh dari kita atau mungkin memberikan kabar

penting untuk seseorang. Menurut rahma yang dikutip dalam (Putra & Wahyuni, 2021) beberapa dampak positif dari handphone selain sebagai alat informasi namun juga sebagai alat pembelajaran, alat hiburan, alat dalam dunia kerja, alat dalam dunia bisnis, alat dalam dakwah keagamaan dan masih banyak lagi kegunaan lainnya.

Contohnya dalam mencari informasi menjadi lebih mudah selain itu Bahkan dengan hanya fitur-fitur sederhana yang ada didalam handphone maka kita dapat melakukan banyak hal. Bahkan didalam handphone juga terdapat media sosial yang juga dapat dengan mudah diakses melalui Handphone. Menurut Sabrina yang dikutip dalam (Saraswati, Setiawan, dan Hilyana 2021) dampak positif penggunaan handphone yaitu menambah pengetahuan, memperluas jaringan persahabatan, mempermudah komunikasi dan melatih kreativitas anak.

Pada suatu pondok akan memiliki peraturan yang berbeda-beda, terdapat pondok pesantren yang memiliki peraturan tidak membolehkan santrinya untuk membawa handphone. Contohnya pada salah satu pondok pesantren di Jombang Jawa Timur. Dalam penelitian sebelumnya, pondok tersebut menerapkan peraturan pelarangan membawa dan menggunakan handphone. Sebab dalam pondok tersebut sudah menyediakan handphone komplek yang bisa digunakan untuk santri berkomunikasi dengan orang tuanya. Selain itu, juga dapat menyebabkan santri akan menggunakan handphone untuk bermain game, berjualan online, dan bermain media sosial.Pada pondok tersebut hanya membolehkan santrinya menggunakan

handphone ketika berada diluar pondok pesantren dan hanya untuk yang berstatus mahasiswa (Malayati & Daniel Susilo, 2020). Dari wawancara dengan salah satu santri Darussalam, santri tersebut mengatakan bahwa terdapat juga peraturan dalam pondok pesantren Darussalam, yaitu hanya membolehkan santrinya menggunakan handphone ketika diluar pelajaran ta'lim pondok.

Penggunaan handphone dengan positif atau negative kemungkinan berpengaruh dengan *Self management* pada santri. *Self management* digunakan untuk membantu seseorang membuat perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan mereka untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasi atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi yang diinginkan (Darminto, 2007) dalam (Indrayana & Nursalim, 2015).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada informan salah satu mahasantri pondok pesantren darussalam, Informan lebih banyak menggunakan waktunya dengan menggunakan handphone. Informan menyatakan bahwa menggunakan handphone 60% dan mengerjakan tugas-tugas selama 40%. dalam penggunaan handphone, informan menggunakan fitur alarm yang ada didalam handphone yang digunakan sebagai pengingat dalam pengerjaan tugas. Dalam hal ini informan mempunyai dampak yang positif serta negative dalam penggunaan handphone, yaitu dampak positifnya subjek dapat lebih teratur dalam pengerjaan tugas, tetapi jika subjek sudah merasa bosan saat mengerjakan tugas maka informan akan memilih membuka handphone untuk melihat aplikasi belanja atau aplikasi hiburan. Sehingga

dalam hal ini informan kurang dapat mengelola dirinya atau memanagemant dirinya dalam penggunaan handphone. (AW, W1, 18 Desember 2021)

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti faktor dalam penggunaan handphone yang terlalu sering adalah santri merasa bosan dan lelah dengan banyaknya tugas kampus serta banyaknya waktu luang yang ada. Sehingga akibat perilaku yang tampak dalam seringnya penggunaan handphone adalah membuat santri terlambat dalam beribadah, contohnya terlambat dalam sholat berjamaah atau terlambat mengikuti kelas mengaji dalam pondok. Selain itu juga membuat santri kurang dalam berinteraksi dengan teman sekamar atau tetangga kamarnya. Contohnya ketika ada yang memanggil tidak terdengar karena terlalu focus dengan handphone.

Pada kesimpulannya berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat disimpulkan pondok pesantren Darussalam menunjukkan adanya peraturan dalam penggunaan handphone. Penggunaan handphone hanya boleh dilakukan ketika diluar jam ta'lim, maka ketika diluar jam tersebut santri dengan bebas menggunakan handphonenya. Penggunaan handphone yang tinggi atau rendah juga akan memperngaruhi *Self management* santri. Sehingga dari fenomena tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui lebih mendalam tentang *Self management* khususnya dalam penggunaan handphone pada mahasantri pondok pesantren Darussalam.

B. Identifikasi Masalah

Gambaran *Self management* dalam penggunaan handphone pada santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah **:**

Bagaimana gambaran *Self management* dalam penggunaan handphone pada santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Self management* dalam penggunaan handphone pada santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu berupa informasi tambahan serta ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi klinis yang terkait dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) yaitu pada modifikasi perilaku terutama mengenai *Self management* dalam penggunaan handphone pada santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam.
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Santri

      Dalam penelitian inidiharapkan mampu membantu seseorang terutama pada *Self management* dalam penggunaan handphone ketika berada di pondok pesantrendan mempunyai peran sebagai santri sehingga dapat mengelola dirinya dengan lebih baik.

b. Bagi Pondok Pesantren

Dalam penelitian ini diharapkan pondok pesantren bisa melahirkan lulusan santri terbaik yang dapat mengelola dirinya dengan baik.

c. Bagi peneliti

Dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang mengambil penelitian dibidang yang sama.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Self management

a. Pengertian *Self management*

Menurut gunarsa yang dikutip dalam (Setianingsih & Dharsana, 2018) *Cognitive behavior therapy* ini memiliki beberapa teknik atau cara dalam penerapannya salah satunya adalah *self management.Cognitive Behavior Therapy adalah* model pendekatan yang digunakan untuk memecahkan masalah dengan cara melakukan pembentukan dari sisi kognitif dan perilaku seseorang (Abdillah & Fitriana, 2021). Menurut Karyani (Abdillah & Fitriana, 2021) dalam cara kerja CBT dengan memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak mengedepankan pikiran untuk menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali, sehingga akan mengubah cara pola pikir dan perasaan individu dan diharapkan dapat mengubah perilaku negatifnya menjadi positif.

Self management adalah suatu usaha untuk mendorong diri sendiri untuk lebih mampu mengatur segala unsur kehidupannya, mampu mengendalikan diri untuk melakukan sesuatu hal, dan mengembangkan potensi untuk mencapai kehidupan yang lebih baik (Gie, 2000).

"*Self management is a process in which client direct their own behavior change with anyone therapeutic strategy or combination strategy*". *Self management* adalah sebuah strategi atau usaha pada individu untuk melakukan perubahan tingkah laku yang dikelola sendiri oleh individu secara sadar dengan sedikit arahan dari konselor menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi yang bersifat terapeutik. *Self management* diperlukan untuk membantu individu tersebut agar lebih mampu mengelola dan mengatur dirinya untuk mengarahkan pada suatu perubahan yang lebih baik. Yaitu menerangkan bahwa *Self management* adalah suatu proses dimana seseorang mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi maupun dengan gabungan strategi. Jadi, *Self management* dapat terbentuk dengan adanya suatu tindakan dari diri sendiri dengan pengaruh dari luar atau pun dalam yang bisa mengakibatkan perubahan tingkah laku pada diri seseorang (Cormier, L.j & Cormier, 2009).

Self management merupakan sebuah prosedur untuk mengatur diri sendiri dan mampu terlibat pada seluruh komponennya, seperti menentukan perilaku yang akan dikerjakan, menjadi pengawas dari perilaku tersebut, dan memilih prosedur yang diterapkan, melaksanakan dari prosedur yang telah di program, kemudian mengevalusi seluruh kegiatan dari prosedur tersebut (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011).

Self management dapat terjadi dikarenakan suatu usaha pada individu untuk memotivasi dirinya serta mengelola dirinya dan berusaha untuk memperoleh apa yang diinginkannya dan berusaha untuk mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik, karena ketika seorang individu dapat mengelola dirinya yang meliputi pikiran, perasaan serta tingkah lakunya maka dapat dikatakan seorang individu tersebut memiliki kemampuan *Self management* (Ali, Muksin, & Chodijah, 2017).

Menurut Miltenberger dalam (Isnaini & Rifai, 2018) mengemukakan bahwa : "*Self-management is the use of behavior modification strategies to change your own behavior. Specifically, it is a process in whish a person engages in controlling behaviors to influence the future occurrence of a controlled behavior. The controlling behaviors are Self management strategies, and the controlled behavior is the target behavior to be modified*". *Self management* atau pengelolaan diri adalah penggunaan modifikasi strategi perilaku untuk mengubah perilaku diri sendiri, yaitu proses dimana seseorang terlibat dalam mengendalikan perilaku untuk mempengaruhi masa depan terjadinya perilaku yang dikendalikan.

Maka disimpulkan bahwa *Self management* atau pengelolaan diri ini adalah sebuah cara atau strategi untuk mengatur serta memantau perilaku seseorang tersebut untuk menjadikan perilaku yang lebih terkontrol di masa depan.

b. **Tujuan *Self management***

Tujuan dari *Self management* adalah untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu biasanya seperti perilaku yang mengganggu sehingga tugas-tugas sekolah tidak terselesaikan dengan baik serta meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/komunikasi (Neitzel, J & Busick, 2009).

Menurut pendapat Sukadji dalam (Komalasari et al., 2011) tujuan *self management* adalah agar individu lebih teliti dalam memposisikan diri dari situasi-situasi yang dapat menghambat perilaku yang akan dihilangkan. Selain itu juga dapat memberikan peran yang aktif pada individu, individu pun dapat mempola pikiran, perasaan serta perilaku yang diinginkan setiap individu sehingga nantinya dapat menciptakan keterampilan atau sesuatu hal yang baru dengan sesuai harapan.

Maka dapat disimpulkan tujuan dari *self management* adalah agar lebih mengontrol dan mengurangi sikap atau perilaku yang dapat menghambat diri seseorang sehingga dapat meningkatkan kemampuan dirinya serta juga dapat menciptakan kreativitas yang baru dengan sesuai apa yang diharapkan.

c. **Aspek-aspek *Self management***

Self management adalah suatu teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan (Yates, 1985). Maka aspek-aspek dalam *Self management* menurut (Gie, 2000) adalah sebagai berikut:

1) Dorongan diri (*Self Motivation*) yaitu dorongan batin dalam seseorang yang membuat ia melakukan sebuah kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2) Penyusunan diri *(self organization)* yaitu pengaturan diri seseorang terhadap apa yang dipikirkan, tenaga seseorang, waktu dan tempat seseorang serta sumber daya lainnya yang ada pada kehidupan seseorang tersebut. Misalnya tentang pencatatan semua kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dengan menempelkan lembaran pengingat dinding atau lewat pencatatan pada buku harian.

3) Pengendalian diri (*Self Control*) yaitu perilaku seseorang yang membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melakukan apa yang harus dikerjakan dan dicapai sesuai apa yang sudah menjadi targetnya.

4) Pengembangan Diri (*Self Development*) yaitu perilaku yang dapat menyempurnakan atau meningkatkan kualitas diri dalam berbagai hal. Perilaku yang dapat menjadikan seseorang memiliki pengembangan diri yang sempurna adalah dengan memiliki kecerdasan pikiran yang baik, watak kepribadian yang luhur dan perilaku yang baik, memiliki rasa kemasyarakatan dan memiiki kesehatan jasmani serta rohani.

Maka dapat disimpulkan aspek-aspek *self management* yaitu dorongan diri seseorang atau *self motivation*, yang kedua pengaturan diri seseorang atau *self organization*, yang ketiga pengendalian diri

seseorang atau *self control,* dan pengembangan diri seseorang atau *self development.*

d. **Tahapan-tahapan *Self management***

Menurut Cormier dalam (Isnaini & Rifai, 2018) strategi *Self management* dibagi menjadi tiga yaitu self monitoring (pemantauan diri), stimulus control (pengendalian rangsangan) dan self reward (penghargaan diri sendiri).

1) Pemantauan diri (self-monitoring) adalah suatu proses seseorang mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Self-monitoring atau pemantauan diri yaitu dengan rasional strategi, memilih respon, mencatat respon, mempertunjukkan data dan menganalisanya (Nursalim, 2005). Pemantauan diri bisa digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah treatment yang mungkin akan sangat berguna untuk evaluasi yang akan menghasilkan perubahan pada perilaku seseorang.

2) Stimulus control (pengendalian rangsang) dapat digunakan sebagai susunan awal suatu kondisi lingkungan yang membuat kondisi lingkungan tersebut tidak meningkatkan terwujudnya perilaku yang tidak diinginkan. Stimulus control juga dapat digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan seperti dapat mengatur tindakan yang menjadikan penghambat dalam pengaturan tingkah laku, mengurangi waktu atau rangkaian penyebab tindakan dan akibat tingkah laku.

Selain itu juga dapat digunakan untuk meningkatkan suatu perilaku seperti dapat memunculkan tindakan yang dapat secara cermat digunakan memunculkan tingkah laku yang diinginkan, dapat memusatkan perilaku ketika dalam situasi tertentu, mengembangkan secara bertahap dalam situasi lain, menyediakan situasi yang membantu, baik oleh orang lain maupun hal-hal yang bisa meningkatkan diri sendiri.

3) Self reward (penghargaan diri sendiri) dapat mengatur dan memperkuat perilaku seseorang melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Menurut Coemier dalam (Isnaini & Rifai, 2018) bahwa " self-reward (penghargaan diri) digunakan pada sasaran pelaku penguat ketika pelaksanaannya diikuti oleh respon yang ditargetkan. Komponen utama pada self reward terbagi menjadi empat bagian yaitu

a) Pertama, pemilihan penghargaan yang tepat seperti penghargaan yang bersifat pribadi, penggunaan penghargaan yang dapat diterima (lisan, materi, imajinasi, arahan dan kekuatan), penggunaan penghargaan yang kuat, penggunaan penghargaan yang tidak menekan atau menyakiti orang lain,
b) kedua adalah penyajian self reward, seperti menggunakan hasil dari self-monitoring sebagai data target respon, merinci apadan berapa banyak yang dilakukan untuk sebuah penghargaan, merinci frekuensi penguat dalam jumlah yang kecil untuk tingkatan yang berbeda dari target yang sudah ditentukan,

c) ketiga penentuan waktu self reward yaitu meliputi penghargaan sebaiknya datang setelah tingkah laku bukan sebelumnya, penghargaan sebaiknya mengikuti penampilan, bukan dijanjikan atau ditunda,

d) keempat adalah perencanaan untuk pemeliharaan perubahan diri yaitu seperti mencatat bantuan orang lain dalam sharing atau pemberian penghargaan, meninjau data dengan konselor.

Menurut Sukadji yang dikutip dalam (Sa'diyah, Chotim, & Triningtyas, 2017) Tahapan-tahapan *Self management* atau pengelolaan diri adalah sebagai berikut :

1) Tahap monitor atau memonitor diri, yaitu pada tahap ini subjek dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu durasi. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Memonitor diri dapat digunakan untuk mengevaluasi perubahan perilaku pada seseorang.

2) Tahap evaluasi diri, yaitu membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program.

3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman yaitu memberikan reward atau hukuman pada diri sendiri dalam pelaksanaan target yang telah dibuat.

Maka dapat disimpulkan tahapan dari *self management* yaitu tahap monitor diri, lalu tahap evaluasi diri serta yang terakhir adalah tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman.

e. *Kelebihan* dan Kekurangan *Self management*

Menurut Cormier (2009) strategi *Self management* atau pengelolaan diri memiliki beberapa kelebihan yaitu, penggunaan strategi *Self management* diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada orang lain, selain itu juga merupakan pendekatan yang murah dan praktis serta mudah digunakan dan juga menambah proses belajar dalam berhubungan dengan lingkungan baik situasi bermasalah atau tidak.

PSEA Educational Services Division (2008) berpendapat keuntungan *Self management* adalah mendorong seseorang untuk mengambill tanggung jawab lebih besar atas perilaku, meningkatkan kemungkinan bahwa perilaku yang sesuai akan berlangsung dari waktu-waktu dan generalisasi ke pengaturan lainnya, menyediakan sarana bagi seorang guru untuk menghabiskan lebih banyak waktu mengajarkan dan sedikit waktu mencoba untuk mengendalikan perilaku, memberikan seseorang rasa kepemilikan dan control atas perilaku mereka sendiri, serta memberikan seseorang dengan cara yang proaktif dan positif untuk menghindari sebuah hukuman.

Kekurangan dari penggunaan strategi *Self management* menurut Cormier (2009) yaitu tergantung pada kesediaan, kesabaran dan motivasi seseorang, perilaku sasaran yang bersifat pribadi sering tidak dapat diamati, tergantung pada persepsi subyek sendiri, pengukuh yang paling murah adalah imajinasi dan hanya dapat disarankan pada subjek atau seseorang yang cukup baik daya khayalnya, penggunaan imajinasi sebagai hukuman dapat melebihi takaran tanpa diketahui orang lain.

Maka dapat disimpulkan kelebihan dari *self management* ini adalah dapat meningkatkan pengamatan diri terhadap lingkungan serta dapat menurunkan ketergantungan terhadap orang lain. Kekurangan dari *self management* ini adalah tergantung dengan pada kesediaan, kesabaran dan motivasi seseorang, perilaku sasaran juga dapat bersifat subjektif, serta dapat mengurangi takaran hukuman tanpa diketahui orang lain.

f. Faktor*-faktor yang mempengaruhi *Self management

Cormier (2009) berpendapat beberapa faktor penting yang mempengaruhi efektifitas penggunaan strategi *Self management* yaitu suatu kombinasi strategi, sebagian terfokus pada tingkah laku, konsisten dari penggunaan strategi selama periode waktu tertentu, kesungguhan darii seseorang untuk membuktikan dan melaksanakan evaluasi diri dan penetapan tujuan dengan standart yang tinggi, penggunakan penguat dari dari dalam, lisan maupun penguat yang bersifat materi, dan tingkat kedudukan dari luar atau dari dalam lingkungan.

2. Penggunaan Handphone

Martin Cooper adalah pembuat telepon genggam yakni suatu alat untuk berkomunikasi dengan ukuran kecil dan mudah untuk dibawa kemana-mana karena alat komunikasi tersebut praktis maka perkembangannya menjadi begitu pesat (Kasiyanto, 2015). Indonesia menjadi salah satu negara dengan pengguna aktif handphone atau smartphone terbesar keempat di dunia setelah negara Cina, India dan Amerika. Banyaknya jumah pengguna handphone atau smartphone yang termasuk disemua golongan yaitu orang tua, remaja sampai anak-anak dalam survey yang ada yakni termasuk kategori cukup karena mayoritas menggunakan handphone untuk mencari suatu informasi, hiburan serta berkomunikasi dengan seseorang secara online (Oktafia, Triana, & Suryani, 2021).

Handphone merupakan telepon elektronik yang berfungsi layaknya telepon tradisional, tetapi handphone dapat digunakan dimana saja serta tidak memerlukan sambungan nirkabel. Teknologi handphone dari tahun 1990 sampai tahun 2000-an mengalami perkembangan pesat seiring berkembangnya teknologi (Nurhakim, 2015). Karena perkembangan tersebut didalam handphone terdapat banyak aplikasi yang bisa memberikan dampak yang negative dan positive sesuai dengan kegunaannya.Handphone dapat mempermudah kinerja dari manusia dengan dihadirkannya fitur-fitur atau aplikasi yang dapat membantu menyelesaikan pekerjaan penggunanya, handphone juga kebanyakan

dibekali oleh berbagai fitur hiburan seperti pemutar video, pemutar music, radio, perekam suara dan kamera digital lainnya (Prasetyo & Suwindiatrini, 2020).

Menurut Nadhila yang dikutip dalam (Rustantono, 2022) Bahkan generasi muda saat ini bisa dibilang memiliki rasa ketergantungan terhadap handphone. Keberadaan handphone bisa memenuhi hampir semua kebutuhan mulai dari informasi, hiburan, pusat perbelanjaan dan masih banyak lagi, bahkan handphone juga dapat dimanfaatkan untuk melakukan sebuah usaha atau bisnis. Sehingga dapat disimpulkan handphone memiliki fitur atau aplikasi yang dapat memberikan dampak positif atau negative sesuai dengan penggunaan penggunanya.

Menurut Handrianto dalam (Marpaung, 2018) mengatakan terdapat dampak negative serta positif dalam penggunaan Gadget atau Handphone yaitu berkembangnya imajinasi, melatif kecerdasan, meningkatkan rasa kepercayaan diri, dan dapat mengembangkan diri dalam memecahakan suatu masalah, sedangkan dampak negative dalam penggunaan handphone adalah dapat menurunkan konsentrasi saat belajar, dapat menurunkan kemampuan dalam bersosialisasi, dapat membuat kecanduan, dapat menimbulkan gangguan kesehatan dan dapat menghambat perkembangan kognitif seseorang.

3. Santri

Pengertian santri diturunkan dari bahasa sanskerta yaitu “shastri” yang berpengertian seorang pelajar sekolah agama atau seorang yang menganut islam dengan sungguh-sungguh (Junaedi, 2017). Istilah “santri” mempunyai dua konotasi yaitu pertama berpengertian seorang muslim sholeh yang memeluk agama islam dengan sungguh-sungguh dan taat menjalakan perintah-perintah agama islam dan meninggal apa yang menjadi laranganNya dan yang kedua adalah siswa yang berada di sebuah pondok pesantren (Hariadi, 2015).

Santri adalah peserta didik yang menimba ilmu dalam sebuah pondok pesantren. Santri merupakan eleman yang penting dan berperan penting dalam system pondok pesanten (Fahham, 2015). Santri dalam kesehariannya dipenuhi dengan kegiatan-kegiatan keagamaan seperti Ibadah dan mengaji. Shalat lima waktu selalu dilakukan berjama’ah di masjid pesantren. Kegiatan mengaji seorang santri menggunakan beberapa kitab dan mereka juga mengaji Al-Qur’an sehingga meyakinkan bahwa seorang santri sangatlah dekat dengan pendidikan keagamaan.

Menurut Dhofier dalam (Junaedi, 2017) santri dapat dibagi menjadi dua yaitu santri yang mukim dan santri kalong, santri mukim yaitu santri atau murid yang berasal dari daerah-daerah yang jauh sehingga menetap dalam pesantren dan yang kedua adalah santri kalong

yaitu santri yang biasanya tidak menetap di pondok pesantren untuk mengikuti pelajarannya di pesantren, mereka bolak balik dari rumahnya.

B. Telaah Pustaka

Terdapat penelitian terdahulu yang digunakan peneliti sebagai perbandingan ini dengan penelitian sebelumnya, antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian ini peneliti menggunakan penelitian terdahulu dengan judul "Konseling Individual melalui Teknik *Self management* di SMP Negeri 2 Kadungora" oleh Wiwin Yuiani, Suryadi (2021)**.** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu mengungkapkan serta memaparkan data apa yang ada di lapangan. Hasil dari penelitian ini adalah layanan konseling individual yang dilakukan sekolah ini sudah cukup baik, strategi juga sudah sesuai dengan peserta didik, yang dilakukan terjadwal dan incidental meskipun ada pelaksanaan yang kurang kompeten tetapi ruang lingkup sudah memadai sesuai dengan bidang pribadi serta sarana prasarana.
2. Peneliti juga menggunakan penelitian terdahulu yang berjudul "*Effectiveness of Self management techniques to reduse truant students in middle school*" oleh Latifah, (2019). Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eskperimental. Hasil dari penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Self management* ini dapat efektif mengurangi perilaku membolos siswa. Sehingga dapat juga mengetahui upaya yang harus dilakukan untuk mengontrol tingginya perilaku membolos.

3. Selain itu peneliti juga mengambil penelitian terdahulu dengan judul "Pelaksanaan Bimbingan Kelompok untuk menumbuhkan *Self management* dalam Belajar Siswa" oleh Ibrahim Ali, Ucin Muksin dan Siti Chodijah (2017)**.** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yakni mengenai gambaran mengenai fakta-fakta secara akurat dan sistematis dalam belajar siswa di madraah Ash Shibyan Kecamatan Bayongbong Garut. Data yang diperoleh dari siswa yang tidak memiliki *Self management*. Hasil dari penelitian ini adalah dengan bimbingan kelompok maka dapat menumnuhkan *Self management* siswa dalam belajar sehingga dalah upaya tersebut maka siswa dapat berupaya mengendalikan serta mengembangkan segala bentuk potensi diri dengan pengolahan diri yang baik yang sesuai dengan harapan dan cita-cita mereka.
4. Selain itu juga mengambil penelitian terdulu dari jurnal yang berjudul "Penerapan teknik *Self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai" oleh Nur Azizah Imran (2019)**.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *Self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental dengan model the Randomized pretest posttest control group desaign. Populasi dalam penelitian tersebut siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sinjai sebanyak 40 siswa. Teknik pengumpulan yang digunakan adalah skala kecanduan media sosial dan

observasi. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis statistic deskriptif dan analisis statistic inferensial.

5. Selain itu juga mengambil penelitian dari jurnal yang berjudul "Efektivitas Teknik *Self management* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri" oleh Sumargininingsih Arifah Romawati, Khulaimata Zalfa, Linda Dwi Sholikhah (2021)**.** Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Nonequvalent Control Group Desain.* Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsenstrasi belajar santri sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *Self management*, mengungkap efektivitas penggunaan teknik *Self management* dengan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan konsentrasi belajar.
6. Penelitian dari jurnal yang berjudul "Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self management* untuk meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa" oleh Masnurrima Heriansyah dan Dydik Kurniawan (2017)**.** Penelitian ini menggunakan *desain rancangan pre experimental design dengan jenis one group pre-test and post-test design.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tanggung jawab belajar mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management*. Penelitian ini menghasilkan ternyata sebelum dan sesudah diberikan ayanan bimbingan kelompok dengan teknik sef management terjadi peningkatan dalam tanggung jawab belajar mahasiswa.

7. Penelitian selanjutnya berjudul "Teknik *Self management* untuk mengurangi perilaku terlambat datang di sekolah" oleh Anita Dewi Astuti dan Sri Dwi Lestari (2020)**.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *Self management* untuk mengurangi perilaku terlambat datang di sekolah. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Sehingga menghasilkan kesimpulan adanya perubahan perilaku yang ditandai dengan menurunnya perilaku terlambat siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan teknik *Self management*.
8. Penelitian selanjutnya diambil dari jurnal yang berjudul "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Strategi *Self management* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Palangkaraya" oleh Mimi Suriatie (2016)**.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil efektifitas strategi sef management dalam meningkatkan motivasi belajar matematika siswa. Penelitian ini menggunakan penelitin tindakan kelas. Sehingga penelitian ini menghasilkan motivasi belajar matematika siswa dapat ditingkatkan melalui strategi *Self management*. Hal ini membuat *Self management* lebih efektif dalam meningkatkan motivasi belajar matematika siswa.
9. Penelitian selanjutnya diambil dari jurnal yang berjudul "Strategi *Self management* untuk mengembangkan stabilitas Emosi Siswa" oleh Annisa Ul Azmi, Ika Mustika, Ecep Supriatna (2021)**.** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan penelitian deskriptif tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana konseling dengan strategi *Self*

management untuk mengembangkan stabiitas emosi peserta didik kelas X. pada hasil dari penelitian ini adalah strategi *Self management* dapat meningkatkan stabilitas emosi siswa, yang dilihat dari cara siswa dalam mengelola emosi setelah diberi teknik konseling, selain itu juga siswa dapat menata kembali lingkungan sebagai anteseden atas respond tertentu sehingga siswa dapat menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

10. Penelitian selanjutnya yaitu dari jurnal yang berjudul "Penerapan Konseling Menggunakan Teknik *Self management* untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik" oleh Aziz Inmas Prasetya dan Nurjannah (2021). Peneitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode tindakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik *Self management* dalam konseling individual untuk mereduksi prokrastinasi pelajar. Sehingga hasil dari penelitian ini adalah dapat mengungkapkan bahwa konseling individual menggunakan teknik *Self management* dapat mereduksi prokrastinasi akademi konseli yang ditujukan dengan adanya perubahan sikap prokrastinasi akademi konseli seiring setelah dilakukannya konseling dengan menggunakan teknik *Self management*.
11. Penelitian selanjutnya adalah diambil dari jurnal yang berjudul "Bimbingan Kelompok Teknik *Self management* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri" oleh Julia Wijayanti, Sumarwiyah dan Sucipto (2020). Tujuan dari penelitian ini adalah mendiskripsikan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan penerimaan diri anak

panti Asuhan Nurul Jannah. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Sehingga menghasilkan layanan bimbingan kelompok teknik *Self management* dapat meningkatkan penerimaan diri anak panti asuhan Nurul Jannah.

12. Penelitian selanjutnya adalah dari jurnal yang berjudul "Konseling Behavior dalam Meningkatkan Manajemen Diri Siswa Remaja" oleh Siti Kholijah, Tadjoer Ridjal dan Bakhrudin All Habsy (2019)**.** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen. Rancangan yang digunakan menggunakan purposive sampling pretest-posttest control group design. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling behavior efektif untuk meningkatkan manajeman diri siswa sehingga dapat digunakan untuk guru bimbingan dan konseling.
13. Penelitian selanjutnya adalah dari jurnal yang berjudul "Pengaruh Teknik *Self management* dalam Mengatasi Siswa yang mengalami Kecanduan Game Online di SMP Negeri 17 Makasaar" oleh Nurhidayatullah (2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *Self management* di SMP Negeri 17 Makassar serta untuk mengetahui gambaran kecanduan siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik*Self management* dan pengaruhnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis single subject. Sehingga menghasilkan terdapat pengaruh dalam teknik *Self management* dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan game online.

14. Penelitian selanjutnya diambil dari jurnal Internasional yang berjudul *"Effectiveness of Group Guidance Service Using Self-Management Techniques to Reduse the Addiction to the Use of Social Media"* oleh Yulisma Pauza, A. Muri Yusuf dana Neviyarni (2020)**.** Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas layanan bimbingan kelompok menggunakan manajeman diri untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental dari Non-Equivalent control group. Penelitian ini menghasilkan layanan bimbingan kelompok menggunakan *Self management* untuk mengurangi kecanduan siswa terhadap penggunaan media sosial.
15. Penelitian selanjutnya diambil dari jurnal yang berjudul "Penerapan Teknik *Self management* untuk Mereduksi Kecanduan Gadget dalam Jejaring Sosial pada Siswa" oleh Nurul Maulida Alwi, Abdullah Pandang, Muhammad Fiqri Syahril (2020). Penelitian ini menggunakan pendekatana kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *Self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan gadget dalam jejaring sosia pada siswa serta gambaran perilaku kecanduan gadget dalam jejaring pada siswa. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat kecanduan gadget dalam jejaring sosial pada sisa sebelum diberikan teknik *Self management* berada pada kategori yang sangat tinggi, dan setelah diberikan teknik *Self management* berada pada kategori sangat rendah sehingga teknik *Self management* dapat mereduksi kecanduan gadget dalam jejaring sosial pada siswa.

16. Penelitian selanjutnya diambil dari jurnal yang berjudul "Efektivitas Teknik Self-Management dalam Konseling Kelompok Melalui Google Meet untuk meningkatkan Minat Belajar Siswa Secara Daring saat Pandemi Covid-19 di SMA Dr. Soetomo Surabaya" oleh Yosefina Fatima Lisa, Sutijono, Dimas Ardika Miftah Farid (2021)**.** Penelitian ini bertujuan untuk memahami keefektifan teknik *Self management* dalam konseling kelompok melalui google meet untuk meningkatkan minat belajar siswa secara daring saat pandemic covid 19 di SMA Dr.Soetomo Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan Desain One Group Pretest-Posttest. Sehingga pada kesimpulannya menghasilkan teknik *Self management* dapat meningkatkanminat belajar siswa secara daring saat pandemic covid-19 di SMA Dr Soetomo Surabaya.
17. Penelitian yang dilakukan oleh mengambil penelitian terdahulu yaitu dengan judul "Manajeman diri pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Palopo" oleh Mutiara Imani Buniamin (2021). Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan jenis studi kasus. Penelitian ini memperoleh data melalui wawancara, observasi serta dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah mahasiswa yang berhasil dalam manajeman diri maka ia dapat mengelola dirinya, pikirannya serta perilakunya, selain itu juga manajeman diri berpengaruh dalam kehidupan mahasiswa, hal tersebut mampu membuat mahasiswa lebih bisa membagi atau membuat agenda yang ingin dikerjakan, sehingga

mahasiswa dapat melakukan segala pekerjaan yang akan dikerjakan dengan lebih tertata, terjadwal dan terorganisir dengan baik.

18. Selain itu juga mengambil penelitian skripsi yang berjudul "Manajeman Diri Mahasiswa Santri Penghafal Qur'an (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al – Qu'aniyy Surakarta)" oleh Wafa'atul Inayah (2020). Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan dengan metode kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Hasil dari penelitian ini adalah mahasiswa santri penghafal qur'an memiliki cara masing-masing dalam memanajeman dirinya. Hal tersebut Karena adanya motivasi diri yang didorong dengan motivasi dari eksternal serta juga adanya pengaruh dari lingkungan. Terdapat juga mahasiswa yang kurang mampu mengelola dirinya dengan baik, hal tersebut dilihat dari tidak adanya jadwal hafalan serta kurangnya istiqomah.
19. Selain itu juga mengambil penelitian terdulu dari skripsi yang berjudul "Upaya Mengatasi Penggunaan Media Sosial pada Saat Jam Pembelajaran kelas VII melalui Pendekatan Behavioristik dengan Teknik *Self management* SMP 1 Dawe Kudus" oleh Karina Destyaningrum (2016). Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah teknik *Self management* berhasil digunakan untuk mengatasi penggunaan media sosial pada saat jam pembelajaran siswa kelas VIII sehingga siswa dapat berkembang dengan optimal. Hal

tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada siswa, selain itu siswa juga dapat memperbaiki pola belajarnya, dapat mandiri dalam mengerjakan tugasnya dan tidak bermain handphone sehingga lebih banyak ngobrol dengan temannya ketika tidak dapat mengerjakan tugas.

20. Selain itu juga mengambil dari skripsi yang berjudul "Pendekatan Behavior Teknik *Self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan Media Sosial (Facebook) Pada Siswa di SMPN 2 PUJUT" oleh Lilik Sasmia Iktia Pratiwi (2021). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dan pengumpulan datanya dengan observasi, wawancara serta dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah dengan menerapkan pendekatan teknik *Self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial (facebook) maka peneliti dalam penelitian ini pertama melakukan identifikasi anak lalu menganalisis kecenderungan masalah yang ada setelah itu menetapkan teknik untuk mengatasi masalah setelah itu melakukan treatment atau terapi dengan self monitoring, self evalution dan self reinforcement, setelah itu follow up. Maka menghasilkan berkurangnya durasi dalam mengakses media sosial (facebook) dan juga berkurangnya frekuensi dalam mengakses media sosial (facebook).

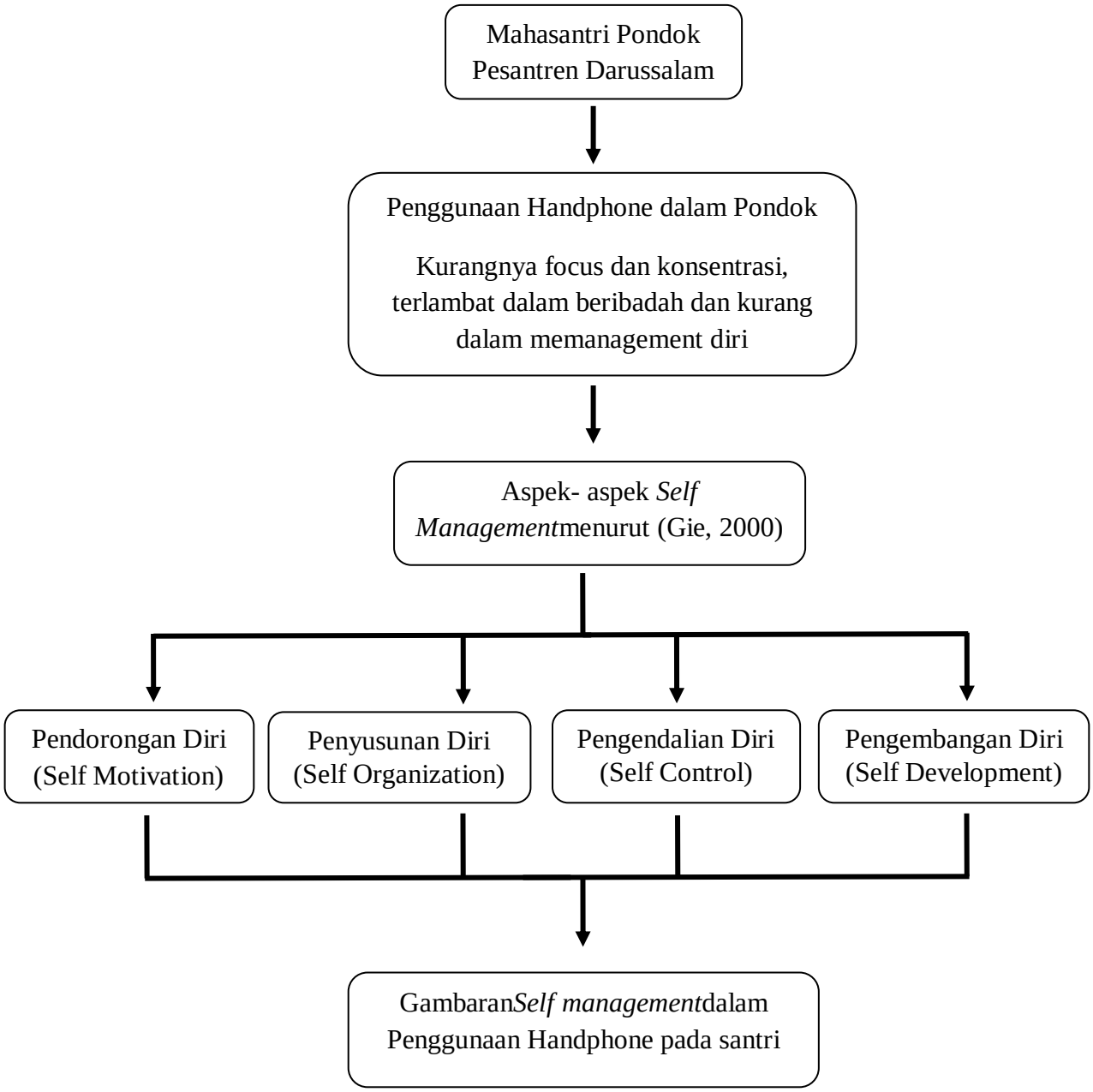
C. Kerangka Berpikir

Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam menunjukkan bahwa kebanyakan santri menggunakan handphone dalam kesehariannya. Beberapa faktor yang ada adalah seperti kurang focus dan konsentrasinya mahasantri

dalam melakukan kegiatan serta kurangnya focus dalam lingkungan sekitar seperti teman sekamar, selain itu terlambatnya dalam beribadah, serta kurangnya memanagement dirinya dengan baik.

Self management adalah suatu teknik dalam menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai suatu target kemandirian dan hidupnya berjalan dengan lebih produktif. Menurut Yates dalam (Mujahid & Rahmawati, 2021)*Self management* adalah suatu teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan. Aspek-aspek *Self management*menurut (Gie, 2000) adalah pendorongan diri (*Self Motivation*), Penyusunan diri (*Self Organization*), Pengendalian diri (*Self Control*) dan pengembangan diri (*Self Development*).

Pada pondok pesantren berlaku peraturan-peraturan dalam pembelajaran yang telah terjadwal, sehingga terdapat juga peraturan dalam penggunaan handphone pada saat pembelajaran berlangsung. Maka berdasarkan landasan teori diatas maka dalam penelitian ini terdapat kerangka berpikir sebagai berikut :



Bagan 1.

Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah.Secara mendasar penelitian kualitatif ini mempunyai dua tujuan yaitu menggambarkan dan mengungkapkan serta menggambarkan dan menjelaskan fenomena melalui pengumpulan data yang terfokus. Metode ini merupakan metode yang menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah (Siyoto, 2015).

Pada penelitian kualitatif terdapat beberapa model pendekatan yaitu diantaranya *case study, phenomenology, biography, grounded-theory,etnography.* Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, dengan pendekatan ini lebih ditujukan untuk mendapatkan kejelasan dari fenomena dalam situasi natural yang dialami oleh individu setiap harinya. Dapat juga diartikan suatu pengalaman individu terhadap suatu fenomena melalui penelitian mendalam dalam konteks sehari-hari subjek yang diteliti (Herdiansyah, 2010). Sehingga pada penelitian dengan pendekatan ini berfokus pada suatu konsep suatu fenomena tertentu dan bentuk dari studinya adalah dengan melihat dan memahami arti dari suatu pengalaman individual atau kelompok yang berkaitan dengan suatu fenomena tertentu. Fenomenologi adalah studi untuk memberikan gambaran-gambaran

tentang suatu arti dari pengalaman-pengalaman beberapa individu mengenai suatu konsep tertentu (Herdiansyah, 2015).

Penelitian kualitatif ini bersifat deskriptif yaitu peneliti diharuskan mendeskripsikan suatu objek, fenomena atau setting sosial yang akan dituangkan dalam tulisan yang bersifat naratif,yang artinya dalam kepenulisannya berisi data dan fakta yang dapat berbentuk kata atau gambar (Setiawan, 2018). Tujuan dari penelitian ini yaitu membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki (Prasanti, 2018). Ciri-ciri utama penelitian ini adalah lebih memusatkan pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang atau masalah kejadian yang aktual dan berarti, dan penelitain ini dimaksudkan untuk mendespkripsikan situasi atau kejadian secara tepat dan akurat bukan untuk mencari hubungan atau sebab akibat (Muri, 2014).

Sehingga dari pengertian atas dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi adalah menganalisis data dengan menggunakan deskripsi atau dengan menggambarkan data yang telah terkumpul sehingga dapat memberikan informasi yang lebih mendalam dan luas mengenai suatu fenomena dan juga lebih memusatkan pada pemecahan permasalahan. Fokus penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran tentang bagaimana *Self management* pada santri dalam penggunaan handphone.sehingga penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini sesuai dan dapat digunakan untuk penelitian ini.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi yang ingin dijadikan penelitian dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam yaitu berada di daerah Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Alasan peneliti memilih lokasi ini adalah belum pernah ada yang melakukan penelitian terkait *Self management* dalam penggunaan handphone pada mahasantri yang berada dalam pondok. Pondok pesantren tersebut masih di lingkungan dekat kampus. Selain itu juga alasan peneliti mengambil pondok pesantren tersebut karena peraturan yang berada dalam pondok ini dalam hal penggunaan handphone lebih longgar dari pada pondok lainnya. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti dilokasi tersebut.

C. Sumber Data Penelitian

Sumber data adalah subjek data yang dapat diperoleh berupa benda, hal, orang, tempat dengan mengamati, membaca ataupun bertanya mengenai data yang sesuai dengan penelitian yang terkait ada tiga klasifikasi sumber data yaitu person (orang), place (tempat) dan paper atau kertas (Arikunto, 2014).

Penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu sumber data primer serta sekunder. Sumber data primer adalah sumber yang dapat diperoleh dari subjek penelitian yang dijadikan sumber informasi yang dicari (Saifuddin, 2009). Data atau informasi tersebut dapat diperoleh melalui wawancara dan juga observasi.Sumber data primer pada penelitian ini yaitu Mahasantri serta pengurus Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam. Dalam pemilihan subjek, peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling

adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Dengan artian ketika peneliti mengambil sampel seseorang maka seseorang tersebut dapat membantu dalam memudahkan penelitian. Peneliti menggunakan pengambilan sampel denganpertimbangan tertentu, maka peneliti mengambil subjek infoman yang sesuai dan memenuhi karakteristik penelitian. Berikut merupakan karakteristik informan yang harus dipenuhi, yaitu :

1) Mahasantri Pondok Pesantren Darussalam. Alasannya karenafokus penelitian pada mahasantri yang sedang berstatus mahasiswa serta santri yang mondok di Pondok Pesantren Darussalam.
2) Berusia 18-25 tahun. Alasannya hasil survey APJII (Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia dalam (Mawarpury Marty, Syanti Maulina, Syarifah Faradina, 2020) menunjukkan bahwa mayoritas pengguna handphone berusia 18-25, karena kategori usia tersebut memiliki karakter yang sangat aktif serta memiliki kecakapan dalam menggunakan atau mengoperasikan handphone.
3) Jenis Kelamin perempuan. Alasannya Choliz dalam (Frieda NRH, 2018) menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat ketergantungan handphone lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Sehingga perempuan lebih sering menggunakan handphone dari pada laku-laki

Sumber data sekunder adalah sumber data yang sifatnya mendukung dalam sebuah penelitian. Maka dalam penelitian ini menggunakan dokumentasi sebagai data pendukung. Dokumentasi pada penelitian ini,

peneliti mengambil bentuk sebuah catatan harian atau jurnal harian pada mahasantri.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang utama dalam penelitian. Dalam penelitian menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi serta dokumentasi.

1) Wawancara

Wawancara adalah komunikasi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dengan tatap muka dimana salah satu berperan dengan interviewer dan pihak yang lain berperan sebagai interviewee dengan focus tujuan tertentu (Fadhallah, 2020).

Menurut Rich dalam (Edi, 2016) mengkasifikasikan tujuan dari wawancara menjadi lima hal yaitu Fact Finding Interviews yaitu wawancara bertujuan untuk menggali data atau informasi atas suatu topic, yang kedua fact giving interviews yaitu wawancara digunakan untuk memberikan keterangan atau penjelasan kepada orang yang diwawancara, lalu yang ketiga manipulative interview yaitu wawancara yang digunakan untuk mengarahkan atau membuat subjek melakukan apa yang diinginkan, lalu yang keempat treatment interviews yaitu wawancara yang digunakan untuk memberikan support, konseling ataupun menumbuhkan insight kepada subjek serta yang terakhir yaitu demonstrative interviews adalah wawancara yang digunakan untuk mengilustrasikan atau mendemostrasikan teknik atau ha-hal penting kepada subjek.

Terdapat beberapa jenis wawancara yang akan digunakan sesuai dengan kebutuhan atau sesuai dengan metode penelitian yang akan dilakukan. Ada tiga jenis wawancara yaitu wawancara terstruktur, wawancara semi terstruktur dan tidak terstruktur. Penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Menurut (Herdiansyah, 2015) Wawancara tersebut memberikan kesempatan yang luas untuk memahami dan mendengarkan segala hal yang ingin dikatakan oleh subjek penelitian dari pengalaman hidupnya. Selain itu wawancara ini juga memiliki sifat yang fleksibel, setting natural dan lebih menekankan pada bahasan.

2) Observasi

Observasi yaitu proses mengamati subjek penelitian beserta lingkungannya serta melakukan perekaman dan pemotretan atas perilaku yang diamati tanpa mengubah kondisi alamiah subjek dengan lingkungan sosialnya (Herdiansyah, 2013). Menurut Lincoln dan Guba dalam (Gumilang, 2016) Terdapat beberapa pemanfaatan observasi yaitu teknik observasi didasarkan atas pengalaman secara langsung, teknik observasi memungkinkan peneliti mencatat peristiwa dalam situasi yang berkaitan dengan pengetahuan proporsional maupun pengetahuan yang langsung diperoleh dari data, sering terjadi adanya keraguan pada peneliti, teknik observasi memungkinkan peneliti mampu memahami situasi-situasi yang rumit serta dalam kasus-kasus tertentu dimana teknik komunikasi tidak dimungkinkan maka observasi menjadi alat pengumpulan data yang sangat berguna dan bermanfaat.

Dalam pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* (observasi partisipan) dan non participant observation (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan observasi non partisipan. Karena dalam observasi nonpartisipan peneliti tidak terlibat dalam aktivitas subjek. Pengumpulan data dengan observasi nonpatisipan tidak akan mendapatkan data yang mendalam tidak sampai pada tingkat makna (Sugiyono, 2019).

3) Dokumentasi

Dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen tersebut dapat berupa tulisan, gambaran atau karya-karya dari seseorang. penelitian kualitatif dapat berupa beberapa bentuk dokumen yaitu diantaranya berbentuk karya, tulisan atau gambar. Dokumen yang berbentuk gambar dapat berupa foto, gambaran hidup ataupun sketsa. Dokumen yang berbentuk tulisan yaitu catatan harian, sejarah hidup, biografi (Sugiyono, 2015).

Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dokumen berupa dokumen gambar yaitu foto serta juga didukung dengan dokumen tulisan yang berupa jurnal harian subjek atau catatan harian. Dokumen tersebut mengacu pada tahap-tahap *self management* yang telah ditentukan. Peneliti menggunakan tahap-tahap *self management* Menurut sukadji yang dikutip dalam (Sa'diyah et al., 2017) Tahapan-tahapan *Self management* atau pengelolaan diri adalah sebagai berikut :

1) Tahap monitor atau memonitor diri, yaitu pada tahap ini subjek dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri, intensitas perilakunya dan waktu durasi.
2) Tahap evaluasi diri, yaitu membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program.
3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman yaitu memberikan reward atau hukuman pada diri sendiri dalam pelaksanaan target yang telah dibuat.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses untuk mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan serta dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, lalu menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipaham oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2015). Teknik analisis data menurut Miles dan Huberman dalam (Herdiansyah, 2015) terdiri dari empat tahapan yaitu tahap pengumpulan data, tahap reduksi data, tahap display data dan yang terakhir tahap penarikan kesimpulan atau tahap verifikasi. Sehingga pada penelitian ini setelah tahap pengumpulan data menggunakan analisis data sebagai berikut

1. Reduksi Data

Menurut (Sugiyono, 2015) Mereduksi data merupakan merangkum, memilah hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema, dan polanya serta membuang yang tidak perlu. Reduksi data juga dapat diartikan dengan proses penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan atau sebuah script yang akan dianalisis (Herdiansyah, 2015). Sehingga data yang telah direduksi maka akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk pengumpulan data selanjutnya.

2. Penyajian Data

Miles dan Huberman dalam (Sugiyono, 2015) menyatakan bahwa *"the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text"* paling sering digunakan untuk penyajian data dalam kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.Dalam penyajian data ini terdapat tiga tahapan yaitu berupa kategorisasi tema yaitu pengelompokan tema-tema yang telah disusun dalam akumulasi tema wawancara kedalam suatu matriks kategorisasi, lalu tahap yang kedua adalah sub-kategori tema yaitu bagian dari tema yang leboh kecil dan lebih sederhana, lebih mudah dicerna serta bersifat lebih praktis, lalu tahap yang terakhir adalah proses pengodean yang merupakan memasukkan pernyataan-pernyataan subjek sesuai dengan kategori tema dan sub-kategori temanya, kedalam matriks kategorisasi,

serta memberikan kode tertentu pada setiap pernyataan subjek (Herdiansyah, 2015).

3. Penarikan Kesimpulan

Terdapat tiga tahapan dalam penarikan kesimpulan yaitu menguraikan sub-tema dalam table kategorisasi dan coding yang disertai dengan quote verbatim wawancara, yang selanjutnya adalah menjelaskan hasil temuan penelitian dengan menjawab pertanyaan penelitian berdasarkan aspek, tahap yang terakhir adalah membuat kesimpulan dari temuan dan juga memberikan penjelasan atau uraian dari jawaban pertanyaan yang telah diajukan (Herdiansyah, 2015). Jadi kesimpulannya penarikan kesimpulan mempunyai tiga tahap yaitu menguraikan sub-tema, menjelaskan hasil temuan dan setelah itu penarikan kesimpulan.

F. Kredibilitas Penelitian

Penelitian kualitatif sebuah data akan dinyatakan kreabel apabila adanya persamaan antara apa yang harus dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti (Mekarisce, 2020). Uji kreadibilitas data atau kepercayaan data hasil penelitian kualitatif meliputi perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, analisis kasus, menggunakan referensi dan member check (Sugiyono, 2015).

G. Peran Peneliti

Peran peneliti dalam penelitian ini sangat penting karena peneliti menjadi instrument atau dapat diartikan menjadi segala dari keseluruhan

proses penelitian ini. Peran peneliti yaitu menjadi perencana, pelaksana pengumpulan data, menganalisis data, menafsirkan data, dan menjadi pelapor hasil penelitian. Ciri-ciri umum peneliti sebagai instrument adalah responsive, dapat menyesuaikan diri, menekankan keutuhan,mendasarkan diri atas pengetahuan, memproses dan mengikhtisarkan dan memanfaatkan kesempatan mencari respon yang dianggap ilmu pengetahuan baru (Moleong, 2007).

H. Etika Penelitian

Proses penelitian ada beberapa etika yang harus dipatuhi, yaitu sebagai berikut:

1. Lembar Persetujuan (*Informed Concent*)

   Informed Concent adalah suatu bentuk kesepakatan antara peneliti dengan informan sebelum proses penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Tujuan *Informed Concent* adalah memberikan pemahaman kepada informan mengenai maksud dan tujuan penelitian dan konsekuensinya, jika informan bersedia maka peneliti harus menghormati hak informan sebagaimana yang sudah menjadi kesepakatan.

2. Tanpa nama (Anonimity)

   Anonymity adalah tidak mencantumkan atau memberikan nama informan pada lembar dan penelitian.

3. Kerahasiaan (Confidentialy)

Peneliti harus merahasiakan hal-hal yang berkaitan dengan informan, seperti data diri sebagai salah satu bentuk menghargai informan sebagai subjek penelitian.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

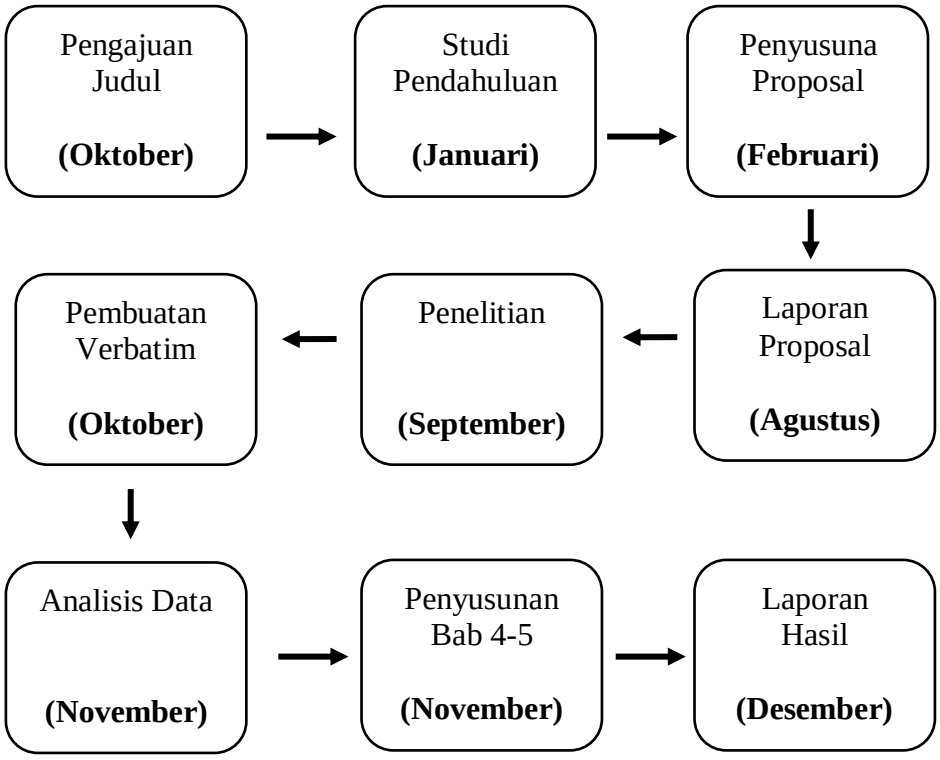
A. Setting Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu yang berfokus pada bagaimana gambaran tentang *Self management* pada santri dalam penggunaan handphone di Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura.

Penelitian ini berlangsung sejak 20 september – 10 oktober 2022. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam yang terletak di Jln. Pandawa, Gerjen, RT 01 RW 03, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah. Sistem belajar Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam yaitu memadukan antara tradisi pesantren salafiyah dan budaya ilmiah perguruan tinggi dengan model bandongan, sorogan, diskusi dan praktik lapangan.

Unsur-unsur dari Pondok Pesantren mahasiswa Darussalam adalah Kyai, Ustadz, Pengurus dan santri. Sarana Prasarana pada Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam terdiri dari masjid, gedung pondok, kantor pondok, aula pondok, kamar mandi, fasilitas belajar mengajar, dan koperasi santri. Perilaku santri di pondok pesantren di dalam pengawasan, salah satu aturan yang berlaku adalah diperbolehkan membawa media komunikasi (Handphone) dengan batasan tertentu, seperti peraturan dilarang menggunakan media komunikasi (Handphone) selama kegiatan sedang berlangsung di Pondok. Waktu kegiatan aktif pondok adalah ketika setelah sholat magrib, setelah sholat isya' dan setelah sholat subuh.

Hasil penelitian diperoleh dari wawancara semi terstruktur dengan menggunakan *guide interview* yang telah dibuat untuk memudahkan dalam proses wawancara dengan informan. Selanjutnya, peneliti juga menggunakan observasi dan dokumentasi untuk memperkuat data yang diperoleh yang nantinya akan dianalisis. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan informan santri yang sudah berada di Pondok Pesantren minimal 1 tahun dan juga berstatus mahasiswa. Setelah bertemu dengan informan yang bertempat di Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam, peneliti memberikan informed consent sebagai bentuk ketersediaan informan untuk memberikan data atau informasi tanpa adanya paksaan. Adapun tahapan penelitian akan peneliti jabarkan dalam bagan sebagai berikut :



Bagan 2.

Tahapan Penelitian

B. Temuan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan temuan berbagai macam data selama proses penelitian. Pada bab ini, peneliti akan memaparkan hasil temuan selama proses penelitian berlangsung, khususnya terkait dengan *self management*dalam penggunaan Handphone pada santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam. Data yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu melalui wawancara yang didukung dengan observasi dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini adalah empat santri yang berstatus menjadi mahasiswa. Data tersebut di dukung dengan dua *significant other*yaitu pengurus Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam.

Nama (Inisial)	Usia	Keterangan
Sdri. LTS	20 Tahun	Informan Utama
Sdri. IM	20 Tahun	Informan Utama
Sdri. MSI	19 Tahun	Informan Utama
Sdri. AFA	22 Tahun	Informan Utama

Tabel 1. Data Informan Penelitian

Berikut merupakan temuan penelitian pada informan penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Informan LTS
   a) Dorongan Diri

      Informandalam hal ini memiliki dorongan diri yang cukup kuat untuk memasuki pondok pesantren terutama memasuki Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam, padahal di dalam pondok tersebut memiliki peraturan. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan informan dalam kutipan sebagai berikut :

"aku mondok aja soalnya aku pengen selain dapet ilmu dari kampus tapi juga dapat ilmu dari pondok yaudah mondok aja tapi yang nyari pondok yang ngga ketat gitu hehe.."

Informan juga mengetahui bahwa dipondok tersebut memiliki tata tertib terutama dalam penggunaan handphone. Informan juga mengungkapkan bahwa pondok tersebut juga tidak melarang santrinya untuk menggunakan Handphone karena hal tersebut menurutnya sangat dibutuhkan terutama disaat perkuliahan ataupun untuk komunikasi dengan orang tua. Selain itu, informanjuga mengungkapkan ketika mau masuk pondok berprinsip untuk lebih mengurangi bermain handphone, ketika ketatnya peraturan dipondok dan banyak kegiatan. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan dalam kutipan sebagai berikut :

"kalo sekarang kan engga gitu kalo emng udah kayak seakan-akan sebagai kebutuhannya anak pelajar atau mahasiswa gitu loh mba kan pakainya hp pakainya laptop gitu mba"

"kayak harus merasa mengurangi gitu iya sih dulu mba peraturan e udah diketatin kayak gitu ya aku baru mulai menjadwal gitu kayak ini waktunya ngerjain tugas waktunya ngaji waktunya maen kayak gitu"

"ya karena disini diperbolehkan, dan juga memang dibutuhkan untuk kuliah juga mba, selain itu kan juga untuk komunikasi dengan orang tua juga gitu sih mba"

b) Penyusunan Diri

Selama di pondok pesantren tentunya banyak sekali jadwal untuk mengaji. Selaininforman berstatus menjadi santri, ia juga menjadi berstatus menjadi mahasiswa tentunya akan membutuhkan pengaturan untuk dirinya terutama dengan jadwal pondok, jadwal kuliah dan jadwal kesehariannya. Informan awalnya menggunakan alarm sebagai pengingat untuk melakukan sesuatu, tetapi untuk sekarang ia berganti menggunakan pencatatan jadwal di nomer Whatsappnya karena itu lebih memudahkannya. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan dalam kutipan sebagai berikut :

"dulu pasti ituku alarm pengingatku, tapi sekarang ini semester ini makenya tulisan dichat, nulis disini mba dinomerku sendiri biar selalu

ingat, nanti ngapain aja kayak gitu, terus apa yang harus aku lakuin gitu, kayak nyuci, beli sabun, belanja, terus beli apa gitu tak tulis disini biar ga lupa"

"aku sebenernya ada mba kayak yang sticky note gitu cuman kalo ngga alarm ya itu cuman sekarang nulis disini aja gitu mba, soalnya kan kalo inget gitu kan, ngga nulis tangan mba tapi ketik di hp gitu, soalnya yang dipegang hp gitu jadi langsung ketik, nanti kalo ngga lupa jadi diketik gitu trus nanti kalo ada yang bilang apa gitu diketik atau langsung tak ketik soalnya emang yang dipegang selau hp gitu"

"jadi kalau mau nglakuin apa gitu diketik biar ngga lupa gitu apa yang aku mau cari trus tugas kalo ngga apa gitu pasti tak tulis disini mba di WA kalo ngga dulu tu alarm"

Selain itu informan tentunya juga mempunyai pengaturan terhadap dirinya dalam penggunaan handphone terlebih ketika dalam kesehariannya. Sehingga informan ketika mempunyai deadline tugas, ia hanya perlu dengan membuka handphonenya. Tetapi dengan demikian informan juga menyadari kapan ia akan menggunakan handphonenya. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"sekarang soalnya kan selalu bukak hp kan mba jadi inget, buka hp aku liat apa yang harus aku lakuin apa yang harus aku cari gitu trus aku baca gitu apa yang aku tulis gitu, nulis apa gitu"

juga waktu tugas kan juga buka hp kan ya mba, tapi kalo hiburan ya waktu gabut aja sih mba waktu ngga bisa tidur gitu juga sih, nah itu bukanya hiburan karna butuhnya hiburan wkwkkwkw

c) Pengendalian Diri

Perilaku dalam mendisiplinkan diri terutama pada santri adalah hal yang sangat diperlukan, Karena hal tersebut dapat digunakan dalam menuju target yang diinginkan oleh informan.Terutama dalam beribadah atau melaksanakan tugas dan piketnya, yang terkadang ia juga menunda dan lupa.Dalam hal ini informan mengontrol dirinya selain menggunakan pencatatan di handphonenya ia juga dengan menggunakan kesadaran dirinya. sehingga ketika ia lupa maka akan mendapat sanksi dari pengurus. Sanksinya yaitu berupa denda. hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

iya mba pernah mba wkkkw, soalnya kalo dah buka hp kan scroll adanya yang seru kan kayak pen nonton terus gitu kan, kayak selalu pengen lanjut terus gitu, bikin kepo kan kadang apalagi kalo nonton kayak gitu kan..

"yaa kalo mendekati dimatiin dulu sih mba, kalo denger adzan yaudah gitu dimatiin gitu mba..mungkin aku kalo udzur sih mba, tapi kalo suci ya aku sholat dulu gitu sebelum tidur, aku ngga tenang juga kalo tidur kalo ngga jam 2 tu belum sholat gitu aku ngga tenang gitu, soale tu takut lupa, jadi sholat dulu baru nyantai baru tidur baru apa gitu"

"jadi kalo piket harian gitu yang biasanya masih lupa tapi kalo piket buat belanja aku inget mba tapi kalo lupa biasanya tu dipanggil mba sama temen belanja aku jadi ngga nulis juga gitu, juga ngga ngalarm juga..jadi kalo piket harian didenda mba dan aku pernah didenda wkwkwkw karna lupaa"

Selain itu informan juga harus mendisiplinkan dirinya dalam penggunaan handphone yaitu dengan membatasi dirinya ketika ia mempunyai jadwal pondok ataupun jadwal kuliah yang harus dilaksanakan. Selain itu informan memilih meninggalkan handphonenya ketika ada kegiatan dipondok dan informan juga lebihmeninggalkan handphonenya ketika ia sudah lelah karena terlalu lama menggunakan Handphone. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan informan sebagai berikut :

"ngga dibawa aja mba kalo kegiatan , ditinggal dikamar gitu mba"

"kalo ada tugas dan tugasnya di handphone, tugasnya nanti dulu aja gitu mba kegiatan yang disini dulu gitu sih mba, nah baru kalo kegiatan disini udah selesai baru nugas gitu hehehe"

"soalnya panas mba ditangan, dan matanya juga ngga enak gitu, jadi kadang bosen udah biarin gitu hpnya, kadang jugakan udah panas gitu hpnya langsung tak lempar aja mba, karna panas tangannya ngga kuat akunya, langsung kadang ya rebahan gitu mba, rebahan tanpa membuka hp gitu mba kadang ngapain gitu mba, gabut kadang keliling kesana kesini gitu, keliling keliling kamar gitu karna gabut karena hpku dah panas jadi gitu.."

d) Pengembangan Diri

Informan menyadari perlunya dalam mengembangkan dirinya terutama di pondok pesantren. Selain ia mengikuti jadwal mengaji dipondok informan juga sering mengunjungi kamar-kamar temannya ketika ia sudah bosan. Maka dari itu hubungan pertemanan antar kamar juga menjadi baik karena sering berinteraksi dengan teman yang lainnya. Bahkan interaksinya dengan kakak kelas atau adek kelas pun juga baik karena ia juga baik kepada semua teman pondoknya. Selain itu, ia juga memilih tidur ketika tidak memiliki kegitan atau tugas kuliah. Sehingga dalam hal ini informan meskipun banyaknya tugas kuliah ataupun kegiatan mengaji, dengan ia mengatur keseharianya dengan menjadwal maka ia juga mempunyai cara untuk menjaga kesehatanya yaitu dengan mempunyai pola tidur yang teratur. Bahkan ia juga mengatur pola makannya selama berada dipondok.Hal tersebutdiperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"gabut kadang keliling kesana kesini gitu, keliling keliling kamar gitu karna gabut karena hpku dah panas jadi gitu.."

"sama teman pondok ya baik-baik aja sih mba, kalo aku ya gitu sih mba kayak kalo ketemu orang tu setidaknya nyapa kalo ngga senyum, terus kalo terkait hubungan ya baik-baik aja sih mba, sebisa mungkin aku menghindari untuk tidak sebel sama orang, sebisa mungkinya aku buat sama mereka-mereka sama temen, sama kakak kelas, sama adek kelas tu ya baik-baik aja gitu sih mba"

"untuk menjaga kesehatan dan stamina itu ya itu kalo emang lagi mungkin malam itu aku targetin sebisa mungkin ya mba aku ngga begadang gitu sih mba, ya sebisa mungkin gitu tapi kalo emang lagi ngga bisa tidur atau ngga ngantuk apa gimana ya begadang gitu mba tapi ya sebisa mungkin aku mengatur waktu buat setidaknya kalo malem memang tidur cepet gitu loh mba.."

"terus mungkin itu mbak kalo aku karna dikit-dikit makan yang terlalu pedes, itu tu ya sakit perutnya, nah kalo aku tu ngehindar itu mba, bukan berarti aku ngga mau makan pedes lagi tapi ya kayak mengurangi gitu sih mba walaupun ada gejala ini aku langsung mengurangi itu sih mba"

"Trus ahamdulillahnya tu waktu-waktu ini tu aku lebih sering minum air putih sih mba malah jarang banget yang namanya ngga minum air putih itu, pasti minumnya air putih"

"tapi kalo sekarang tu mungkin pokoknya setiap habis makan atau siang, pokoknya itu diwaktu-waktu ini tu harus minum gitu, ngga apa ya kayak ngga ketinggalan buat ngga minum gitu, setidaknya terisi air gitu mba perutnya wkwkwk"

Dalam hal ini informan juga menjaga waktunya terutama dalam penggunaan handphone, ia mencoba untuk lebih mengurangi handphonenya kalau hanya digunakan untuk hiburan. Selain itu, jika ia sedang mengobrol dengan teman ia mengungkapkan akan juga bermain handphone ketika temannya juga bermain handphone tetapi kalo tidak ia akan membalas chat yang penting lalu menaruh handphonenya dan lebih mementingkan mengobrol dengan temannya. Dan itu juga berlaku ketika ia sedang di dalam kelas atau bersama dengan teman kuliahnya. Hal ini dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"kalo aku juga ngga buat hiburan doang kan ya mba, tapi juga kayak yang buat saling ngasih kabar atau apa gitu mba, mungkin bisa nanti bisa lebih dikurangin untuk yang hiburannya gitu sih mba"

"lebih ke temen sih mba jadi kalo ada temen hpnya mati tapi kalo emang temennya main hp yaudah aku juga ikut main hp gitu sih mba, atau ngga kalo aku ada hal penting di hp siapa yang ngechat gitu aku main hp, biasanya aku main hpnya itu chattingan gitu mba, semisal ada yang ngechat aku bales dulu gitu, kalo ada temennya duluan maen ya aku ikut maen gitu"

"tapi kalo hp lebih sering mati sii aku, apalagi kalo dikelas gitu maen hp ya karna ngantuk gitukan kosong ngantuk gitu, soalnya kan kadang juga ngga bisa tidur mba kalo dikelas, tapi kadang kalo ngga ngantuk gitu ngobrol mba jadi hpnya mati semua gitu mba."

NO	Aspek	Temuan
1.	Dorongan Diri	Ia menyadari sebelumnya pernah tinggal diasrama, dan ia mengetahui nantinya akan menambah ilmu agamanya

		sehingga hal tersebut membuatnya mempunyai motivasi untuk bertempat tinggal di pondok. Dalam hal penggunaan handphonenya Ia baru mulai mempunyai handphone disaat kuliah yaitu untuk berkomunikasi dengan orang tua dan dibutuhkan untuk perkuliahan
2.	Penyusunan Diri	Ia awalnya menggunakan alarm dan sekarang berpindah menggunakan no Whatsaap yaitu untuk mencatat jadwal kesehariannya, deadine dan tugas-tugasnya.
3.	Pengendalian Diri	Ia menyadari pentingnya kesadaran diri terhadap tanggung jawabnya dalam melaksanakan jadwal kesehariannya terutama ibadah, tugas dan piketnya. Ia membatasi penggunaan handphone ketika mempunyai jadwal yang harus dikerjakan, dan jika ia lelah maka ia akan meninggalkan handphonenya dalam kamar.
4.	Pengembangan Diri	Ia lebih untuk mengatur pola tidurnya serta ia juga lebih meminum air putih yang banyak tentunya ditambah dengan mengikuti olahraga rutin yang diadakan oleh pondok. Ia juga mempunyai hubungan pertemanan yang cukup baik karena ia ramah kepada setiap temannya. Sehingga terkadang ia lebih mementingkan mengobrol dengan

		temannya dari pada bermain handphone.

Tabel 2. Aspek *Self management* Informan LTS

2. Informan IM

a) Dorongan Diri

Prinsip awal dari informan memasuki pondok pesantren yaitu ia mengungkapkan bahwa ia sebelumnya disaat sekolah menengah atas ia bertempat tinggal di asrama, sehingga mulai dari itu ia merasakan kenyamanan saat di asrama.Dengan bermulanya ia bertempat tinggal di asrama informan juga mengungkapkan bahwa ketika ia dipondok nantinya ia akan mempunyai banyak teman dan bisa sharing atau berdiskusi dengannya, selain itu orang tuanya juga mendukung karena ia juga belum bisa mengendarai motor sehingga itu juga menjadi alasanya akhirnya memutuskan memilih bertempat tinggal dipondok.Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"pertama aku awal e emang niat kuliah itu harus mondok soalnya aku semenjak diasrama itu aku kayak suka gitu lo mba, oh dipondok temen e banyak kayak bisa sharing diskusi juga kan trus ya enak gitu banyak temene makane aku kayak kuliah harus mondok alas an kedua kan aku juga pas itu lulus SMA aku belum bisa motoran jadine kalo misal mau lepas laju juga orang tua masih khawatir kan jugaan terlalu beresiko juga kan ya soalnya rumahku boyolali kan mba sekitar 40 menitan juga dari rumah"

"aku bilang ke orang tua ku "kalo disini gimana? Gitu trus dijawab setuju-setuju aja yang penting akunya disini seneng gitu, terus aku juga setelah beberapa lihat sikonnya juga nyaman gitu loh mba, kayaknya pondoknya nyaman gitu"

Informan juga mengungkapkan bahwa di pondok ini juga lebih fleksibel dalam peraturan untuk membawa handphone, orang tuanya juga menasehatinya sebelum ia berangkat seperti berhati-hati dan harus inget waktu, sehingga itu juga menjadi alasan ia untuk memilih pondok

ini dari pada yang lainnya. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"disini menurutku ngga terlalu ketat mba dan untuk perizinan untuk nugas kayak gitu masih lebih fleksibel maksudnya aku juga masih merasa nyaman gitu ngga terlalu tertekan juga"

"Cuma kan emang urgent dibutuhkan buat itu kan buat kuliah, jadi dari orang tua ya ngga ada batasan apa atau apa gitu, ya biasa aja sih paling Cuma diperingati buat emm maksutnya kan aku dari asrama dulu kan ngga bawa hp terus sekalinya bawa maksudnya mungkin nanti takut kalo candu kayak gitu, intinya ya suruh hati hati aja lah ngati ngati dewe gitu sih ya harus inget waktu juga mba.."

"kayak harus merasa mengurangi gitu iya sih dulu mba peraturan e udah diketatin kayak gitu ya aku baru mulai menjadwal gitu kayak ini waktunya ngerjain tugas waktunya ngaji waktunya maen kayak gitu"

b) Penyusunan Diri

Pengaturan diri pada santri tentunya sangat perlu, karna dengan banyaknya kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh pondok, apalagi dengan ditambahnya dengan kegiatan kampus serta diluar kampus. Informan mengungkap ia tidak melakukan penjadwalan untuk kegiatan kesehariannya karena ia terkadang tidak konsisten. Ia juga mengungkapkan bahwa sebenarnya menggunakan self monitoring ini lebih efektif untuk dirinya karena hal tersebut bisa membantu dirinya sebagai pengingat ketika ada tugas, lebih tertata, dan juga itu memudahkan dirinya untuk melaksanakannya. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"aku kayak itu tadi mba aku orang ngga konsisten trus juga ngga bisa buat menarget buat kedepannya gitu lho mba dan aku kayak gimana ya udah terbiasa ngga punya planning yang pasti gitu lho mbak jadi juga tergantung sikon mba mood-mood an sii mba lebih tepat e wkwkwkk nek misal lagi bener-bener sregep yo iso nek ora yaa tergantung sikon gitu mba pokok intinya wkkwkwk"

"efisien dan efektif sii mba menurutku ya apa namane, bagi aku yang ngga pernah nulis maksudnya yang ngga pernah menjadwal itu menurutku efektif sih aku ngerasa ada perbedaannya gitu, ya

perbedaannya itu tadi kayak ngerasa e..tugasku kayak lebih tertata banyak yang terlaksana juga mempermudah juga buat itu nglaksanainnya"

"aku buat itu sih mba terutama buat nyelesain tugas jadinya kayak lebih ngebantu besok harus ngerjain ini ngerjain ini jadinya kayak ada pengingat gitu trus apa namane yo intine lebih ke bantu sih gitu mba"

Selain itu tentunya ia juga memerlukan pengaturan dirinya terutama dalam penggunaan handphone. Informan tidak menggunakan handphone sebagai pencatatan atau alarm sebagaipengingat dalam kegiatannya.Ia lebih mengandalkan kesadaran dirinya dalam menggunakan handphonenya. Ia mengungkapkan bahwa ia paling sering membuka handphoneketika ia sedang menonton drakor dan paling lama iabermain handphone satu sampai dua jam. Tetapi disamping itu ia juga menggunakan handphonenya untuk mencari referensi dan berkomunikasi dengan temannya. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"aku sendiri kalo udah kelamaan ohh yaudah gitu habis itu aku balik lagi ngerjain tugas, biasanya juga ngga ada alarm atau apa gitu sih jugaan, lebih ke kesadaran sendiri sih mba wkwkwk tapi ya gitu kesadarannya juga masih kurang wkwkkw"

"tapi pas nugas juga buka hp sih mba wkwkkk kan apalagi kalo kelompokan ya komunikasi sama temen nyari referensi, paling kalo paling sering kalo misal bener-bener libur itu sih paling sering mba.."

"kalo seumpama dari bangun tidur itu pasti buka sih ya mba ngeliat jam habis itu kan ngebuka habis itu ya tak selingi lainnya tapi ya pasti buka lagi kalo missal dalam sekali lihat paling lama satu jam dua jam sih mba, kalo yang bikin lama banget ya paling ya itu mba drakor itu, itu lama banget kalo hari-hari biasa paling ya itu sih satu jam dua jam itu paling lama"

c) Pengendalian Diri

Informan melakukan kontrol diri terhadap dirinya dengan lebih mengingat waktu. Ia mengungkap bahwa tidak pernah melakukan permbatasan terhadap dirinya.Ia juga mengatakan ketika mempunyai jadwal piket atau mempunyai jadwal pondok tinggal menyesuaikan saja

waktunya. Hanya saja ketika ia sudah mulai memasuki perkuliahan maka ia membatasi dirinya untuk tidak menonton drakor. Bahkan itu pun juga menjadi pesan ibunya. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"Intinya lebih ke inget waktu aja gitu kalo misal apa namane lagi longgar tu juga ya kalo ngga longgar pun ya teteplah kayak ngerasa aduh aku masih ada beban gitu jadi harus inget waktu gitu, jadi soalnya tuh kalo aku ada tugas apa biasanya aku catat sih mba, jadi aku kalo misal tugas gitu tak tulis kayak matkul ini tugas ini dateline ini kayak gitu aku Cuma ingetnya dari itu tok sih mba buat pengingat kalo dari Hp ngga ada sih mba kalo Hp tu buat nugas hiburan komunikasi itu udah trus browsing-browsing itu juga kayak gitu sih mba jadi tergantung penggunaan juga mba wkwkk jadi Cuma itu-itu tok kayaknya mba.."

"kalo ada tugas tuh aku gini mba aku sebelum kuliah tuh tak full kan buat seneng-seneng maksute dalam artian maksute pas kuliah aku ngefull ke itu buat drakor ya pas liburan, jadi terus kalo pas kuliah aku juga full ngga boleh liat itu drakor, ya paling kalo hiburan ya Ig itu tok sih mba, jadinya aku juga harus batesin gitu sih mba, soalnya dari ibuku juga bilang intinya, kalo kuliah jangan drakor kalo pas liburan tok aja gitu mba"

"manageman waktu aku itu sih mba pake ngira-ngira gitu loh jadi aku ngga ada yang semisal tertulis gitu kayak aku harus kayak gini harus kayak gini gitu aku harus ngapain jam segini aku harus nglakuin apa kayak gitu aku Cuma ngira-ngira, biasane ngira-ngira sih mba kayak ohh habis ini kayak aku longgar barti aku nugas gitu habis ini kayaknya aku cape jadi aku tidur gitu jadinya belum ada kayak hidupku ngga teratur banget mba wkwkkwkw"

Informan dalam hal ini kontrol diri terhadap penggunaan handphone yaitu dengan mengingat waktu. Ia mengungkap bahwa ketika mempunyai deadline tugas ia tidak akan membuka handphonenya dann yang ada ia juga lebih mengurangi dalam penggunaaan handphonenya ketika mempunyai jadwal piket atau jadwal kegiatan yang ada di pondok. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"cara membatasi akuu gimana ya mba kayak ngga ada cara sih mba kayak lebih e..inget waktu aja sih mba jadi kalo misal e..ini

waktunya agak longgar nah aku maen kalo misal waktunya aku dateline kalo ngga waktu misal piket atau apa kayak gitu yaa itu apa namane yaa tak kurangi gitu"

"kalo ngga ya pas kayak besoknya dateline itu kayak baru mba kayak bener-bener ngga buka gitu wkkwkw kayak ngga buka yang hiburan-hiburan gitu"

"Alhamdulillah masih bisa sih mba, akuu maksude kalau tugas itu benar-benar banyak yaa itu kadang kayak intinya aku kayak berprinsip ngga maen Hp kayak gitu maksudnya maen Hp dalam hal hiburan jadinya ya kalo buat bagi yaa aku sesuai sikon sih, kalo buat jadwal pondok kan juga pasti kan mba jadinya aku sendiri ya harus bisa menyesuaikan tiap harinya gitu"

"ngontrolnya mungkin kalo aku yaa ngeliat waktu aja sih kayak ngeliat jamnya juga kalo semisal kelamaan kayak ya udah gitu soalnya kayak aku ngga ada batas kayak aku jam segini harus nyelesain ini tanpa buka Hp misal itu aku ngga bisa sih mba soalnya kita nanti kan perlu juga buat Wa habis itu buka referensi juga"

d) Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah perilaku yang dapat meningkatkan atau menyempurnakan kualitas dirinya. Contohnya seperti mempunyai perilaku yang baik, disamping itu informan akrab dengan semua temannya seperti teman seangkatan, teman kamar ataupun teman antar kamar, ia juga tidak memilih milih ketika berteman sehingga itu akan membuat nyaman dirinya berada di pondok. Selain itu, informan juga menjaga kesehatan tubuhnya, karena ia mempunyai darah rendah maka ia mengungkapkan bahwa ketika malam harus minum obat penambah darah dan paginya minum vitamin C untuk menjaga staminanya. Informan mengungkapkan bahwa di pondok juga setiap hari sabtu pagi mengadakan olahraga bersama seperti senam atau pun jalan-jalan. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut:

"*kalo sama temen kamar Alhamdulillah fine-fine aja sih mba orangnya juga enak enak, kalo sama temen seangkatan ya enak semua menurutku, temen kuliah juga enak jugaa sih hehe, maksudnya aku kalo sama temen ya akrab semuanya mba, jadi ngga yang milih milih gitu, maksudnya misal kayak nyamannya sama ini sama ini terus gitu engga*

sih mba, jadi tetap akrab ke semua meskipun aku pendiam tapi ya ke semua oke oke aja gitu.."

"kalo buat menjaga kesehatan dan stamina itu mba kan aku punya darah rendah, trus aku kalo malem itu minum obat tambah darah tapi, sekarang jarang banget sih mba soale ya males hehe tapi biasanya kayak gitu kalo malem minum obat tambah darah, trus paginya minum vitamin C, tapi kadang itu aku ngga nglakuin soalnya kadang ya biasa aja gitu, kalo misalkan aku udah lemes banget nah itu aku baru minum gitu"

"kalo olahraga aku dulu itu mba lari pagi eh lari sore mba tapi pas dulu, tapi sekarang udah jarang olahraga mba soalnya kan juga udah capek mba, terus juga waktunya juga kadang dah males, tapi kan kalo hari sabtu juga udah ada kegiatan senam atau jalan jalan kan dari pondok jadi ya itu sih mba hehe"

Informan juga menjaga waktunya dalam penggunaan handphone yaitu dengan mengurangi menonton Drama Korea, sehingga pada saat berkuliah ia lebih focus dan berkonsentrasi dengan belajar dan kegiatan pondok terutama mengaji. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan sebagai berikut :

"aku nghibur dirinya ya itu sih mba drakor wkwk tapi kayak aku pas kuliah pokoknya aku jangan drakor gitu mba, kayak aku juga ngga ada yang tak buat reward apa gitu sih mba, soalnya kalo kuliah tapi aku drakoran tuh kayak ada beban gitu mba pas nontonnya, kayak pas drakor itu kayak kepikiran tugas gitu kayak ngga tenang gitu ngga jenak gitu mba."

NO	Aspek	Temuan
1.	Dorongan Diri	Ia merasa nyaman di pondok dan berfikir nantinya akan mempunyai banyak teman sehingga bisa saling sharing atau diskusi. Dorongan yang membuat dia membawa handphone dipondok adalah untuk berkomunikasi dengan orang tua dan karena urgent perkuliahan.
2.	Penyusunan Diri	Ia menyadari tidak mempunyai jadwal

		kesehariannya, karena ia merasa ia tidak konsisten, padahal ia menyadari memonitoring diri sendiri dapat membantu dirinya mempunyai jadwal yang lebih tertata. Ia juga tidak menggunakan alarm atau aplikasi yang lainnya untuk mengatur jadwalnya, hanya saja ia mengandalkan kesadaran dan kepekaan dirinya.
3.	Pengendalian Diri	Ia menyadari ketika ia mempunyai jadwal kegiatan yang harus dikerjakan maka kesadaran dirinya untuk melaksanakan tanggung jawabnya harus kuat, karena jika tidak maka akan terlewatkan. Dan ia lebih mengingat waktu untuk setiap jadwal yang dimilikinya
4.	Pengembangan Diri	Ia menjaga kesehatan tubuhnya dengan minum vitamin C, serta tentunya tidak melewatkan olahraga rutin yang diadakan pondok. Selain itu ia seoarang yang memiliki sifat tidak memilih milih teman sehingga dapat berteman dengan siapa saja. Dalam penggunaan handphonenya ia lebih mengeshare ilmu atau informasi seperti semina melalui akun media sosialnya

Tabel 3. Aspek *Self management* Informan IM

3. Informan MSI
   a) Dorongan Diri

Niat awal pada informan untuk memasuki pondok ini adalah karena untuk memudahkannya ketika ia ada kesulitan dalam kegiatan kuliah atau pondok. Ia juga mengungkapkan bahwa ia dapat bertanya kepada kakak tingkatnya ketika ia merasa tidak tau, selain itu banyak sekali kakak tingkat yang di pondok sebelumnya sudah ia kenal, karena itu hal tersebut membuat ia menjadikan alasan untuk memasuki pondok ini. Informan mengungkap dipondok inilah jadwalnya sangat ramah mahasiswa sehingga itu tidak memberatkan dirinya, dan ia juga merasa nyaman-nyaman saja tidak terlalu beradaptasi yang begitu berat karena ia sebelumnya sudah pernah di pondok. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"aku malah ngga tau kalau ada pondok itu-itu, karna taunya ini yaudah kesini, terus kayak alumninya banyak yang disini juga gitu kan ya, kayak banyak yang kenal gitu loh disini, ya kalo kenapa-kenapa yaa disini gitu, apalagi ini aku pertama kali mondok ditempat yang bukan punya saudaraku kan bukan punya kerabatku"

"ya seperti pondok pada umumnya, tapi point plusnya adalah sangat ramah mahasiswa jadwalnya, ngaji tu kayak pas matahari tenggelam gitu, kayak pas matahari terbit yaudah waktunya ngampus gitu, trus juga pelajaran-pelajaran yang diajarin dipondok kayak juga ngga nuntut gitu loh, kayak ngga harus hafalan ini atau hafalan ini gitu, kan ada pondok yang ada ujiannya gitu loh kita kan ngga dikasih ujian kan"

"kayak mungkin kan ada orang-orang yang kayak kaget dengan sistem pondok kan ko waktu dulunya kayak gini sih kok banyak gitu kan untuk itunya aku ngga ya kayak nyaman-nyaman aja gitu aku ngga tau gitu jadinya orang, kepribadian orang-orang, kayak ke adaptasi ke sistemnya udah kalo pas disininya ngga masalah soalnya kan ya udah ngerti dari dulu"

Selain itu informan mengungkap karena rumahnya jauh dari pondok atau tempat perkuliahan sehingga ia diberikan handphone oleh ibunya, ia mengungkapkan merasa bebas memegang handphone ketika saat berkuliah ini, selain untuk berkomunikasi tentunya karena pada saat awal ia masuk perkuliahan system belajarnya masih online

sehingga hal itu membuat mengharuskan membawa handphone. hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"trus pertama kali bebas megang Hp tuh ya disini, kayak dapet kebebasan gitu akhirnya aku dapat otoritas yang selama ini aku damba-dambakan gitu, ngga juga sih kan dulu dah pernah megang Hp sendiri juga cuman kan bedanya kan dirumah, mungkin karna dulu tu mungkin karna remaja ya, kayak masih remaja labil jadi ya pegangnya Hp terus gitu, trus giliran dikasih Hp trus bebas gini trus tu kayak dibebasin ibu, malah kayak megang Hp ya seperlunya aja gitu kayak udah tau prioritas gitu, ngga malah misal kayak terlena itu engga,"

b) Penyusunan Diri

Penyusunan diri adalah pengaturan diri terhadap apa yang telah ditargetkan. Informan mengungkap bahwa ia melakukan banyak kegiatan, seperti kegiatan mengaji di pondok, kegiatan perkuliahan dan ditambah dengan ia juga ikut mengajar di salah satu bimbel di daerah Kartasura. Selain itu, informan juga mengungkap iaadalah orang yang improve to atau bisa dikatakan kurang terstruktur dalam penjadwalan kegiatan kesehariannya, dalam artian ia melakukan kegiatan pondok dan kegiatan perkuliahan seuai dengan jadwal yang ada, dan untuk jadwal mengajarnya di bimbel waktunya lebih fleksibel,karena ketika ia tidak sibuk atau jadwalnya tidak bertabrakan dengan jadwal wajibnya (jadwal perkuliahan dan jadwal pondok) maka ia mengambil pekerjaan tersebut. Jadi hal tersebut lebih memudahkan dirinya. Ia juga mengungkapkan menurutnya, jika menggunakan monitoring atau pencatatan di buku itu kurang efektif untuk dirinya karena terkadang ketika ia sudah mempunya planning, tetapi itu bisa terlaksana atau tidak terlaksana jadi ia lebih memilih seperti menjalani sesuai jadwal yang ada. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"kadang emang tu dikepala udah ada rencana tapi kayak bisa terlaksana bisa ngga terlaksana gitu, ya kalo buat aku ngga efektif sih mba soalnya kalo aku orang e ngga terstruktur aku orangnya juga spontan trus improve to jadi kayak yaudah jalanin aja soalnya kadang kalau disusun tuh malah ngga jadi gitu"

"tergantung kalo aku seminggu padet banget aku ngga ngambil, jadi bisa ngambil gitu dan ngambilnya terserah, tapi kayak seumpama mau di schedule itu juga bisa kayak yang jadwal jelas itu juga bisa, tapi kalo kamu pengen lebih dari itu ya bisa ngambil gitu lah kondisional"

"aku Alhamdulillah masih bisa berpegang teguh dengan jadwal sholat Alhamdulillah kayak semoga istiqomah kedepannya"

"aku kalo misal ditanyain sistem, mekanisme, jadwal gitu aku ngga bisa jawab soalnya aku orangnya sangat spontan sekali sangat improve to sekali, kayak kalo udah keadaan darurat yaudah jalanin gitu bukan orang-orang yang saklek banget sama jadwal gitu sih soalnya nanti kalo misal ada event-event tidak terduga terjadi kayak aduh jadwalku terlewat, jadi aku ngga punya jadwal apa yang akan terlewat gitu wkwkwkw tidak ada, yang penting terlaksana sesuai waktunya gitu udah wkwkwk"

Pada informan dalam penggunaan handphonenya,ia mengungkapkanmenggunakan fitur alarm yang ada di handphonenya yaitu untuk mengatur jadwalnya terutama jadwal piket pondok dan untuk jadwal wiridan. Ia juga mengungkap dari pagi ia akan mengikuti jadwalnya dan lebih mengutamakan kegiatannya seperti kegiatan rutinannya seperti yang ia katakanya muroja'ah. Sehingga, penggunaan handphone dalam kesehariannya tidak terlalu mengganggunya dan informan juga menyadari yang mana yang menjadi prioritas utamanya. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan sebagai berikut :

"pasti tugas atau deadlinenya dulu lah, kayak konserkan bisa diputer ulang kan rekamannya kayak deadline ngga bisa nanti konser bisa nanti pokoknya kalo bisa nanti ya nanti lah kayak kalo yang harus sekarang ya sekarang lah kayak gitu maksudnya kayak ya taulah yang prioritas yang mana"

"yaa sewajarnya aja sih gangguannya yang gangguan sewajarnya aja gitu sih ini pun kayak aku dari pagi udah mengikutin jadwal ku gitu, kayak pengen Hp an terus keinget oh iya aku harus muroja'ah gitu"

"aku make alarm ya aku alarm ada yang nyala tiap hari sih eh ngga tiap hari sih kalo tugas aku ngga pernah pake alarm sih kayak alarmnya ini nih jam 6.30 hari kamis itu piket trus seterusnya juga ada alarm wiridan kalo ini tiap hari ini tiap kamis gitu"

c) Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah perilaku seseorang untuk mendisiplinkan tekadnya sehingga melakukan apa yang harus dikerjakan dan apa yang dicapai sesuai dengan targetnya. Pengendalian diri pada informan yaitu dengan menyusun skala prioritasnya sehingga itu juga menjadi coping mechanismnya. Selain karena ia hanya menjalankan apa yang ada seperti jadwal pondok atau jadwal kuliah, maka ia lebih mengingat waktu dengan kesadaran dirinya, sehingga menurut ia itu lebih fleksibel. Ia mengungkap bahwa lebih memprioritaskan apa yang harusnya dilakukan saja seperti ketika sudah memutuskan masuk pondok jadi harus melaksanakan apa yang menjadi peraturan dipondok tersebut, apa yang sudah dijadwalkan juga harus dilaksanakan. Ha tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"aku Alhamdulillah masih bisa menyusun skala prioritas gitu meskipun ya itu mungkin itu salah satu coping mechanism ya, salah salah satu coping mechanism yang kayak karna aku udah pernah ditimpa berbagai masalah gitu karna aku udah muak dengan dunia yaudah gitu aku bikin duniaku sendiri kayak dissosiatif gitu ya gitu dehh pokoknya mba"

"ya prioritas aja sih kan kita masuk pondok secara tidak tertulis barti kayak sudah menyetujui akan masuk jadwalnya juga gitu kan kayak waktunya sholat tu ya sholat waktunya ngaji tu ya ngaji, ngga ada waktu, ya kamu barti kalo ngga ada waktu kegiatan barti kamu bisa ngisi dengan hal-hal yang kamu butuh kamu lakukan pada saat itu"

"aku ya mungkin kayak gitu sih yaa, ya on the track, meskipun aku sendiri ngga punya jadwal sakleknya ngga bisa aku turuti ya seenggaknya aku ada realita yang aku ikutin gitu, realita-realita yang kalo ngga aku jalanin kayak ruginya di aku gitu, pokoknya sadar konsekuensi juga sih menurutku jadi kalo misale katakanlah sekarang waktunya ngaji tapi kamu memilih untuk ngga ngaji ya barti kan harus tau konsekuensinya itu barti kayak regulasi waktumu gitu, itu barti regulasi yang harus sesuai konsekuensi yang harus kamu tanggung sendiri gitu"

"kalo aku dikasih jadwal ya aku jalanin tapi ngga yang saklek jam segini harus gini jam segini harus gini gitu, kalo bagi waktu buat ini sih lebih ke kesadaran diri sih, kalo kayak punya waktu luang kayak yang sekiranya otakku lagi longgar juga, kan ada kan ya waktu kita luang tapi otak kita ngga luang, tapi ada juga waktu yang ngga luang tapi otak kita luang gitu jadi kita aku waktunya luang otaknya luang, aku

murajaah aku hafalan kalo pas aku luang tapi otakku isinya kuliah ya dipake buat nugas gitu kalo waktunya ngga luang isi kepalaku kosong gitu kayak ngga tau mau ngapain gitu padaha banyak yang harus dilakuin gitu ya ya aku harus melakukan sesuatu supaya aku ada isinya gitu loh ya kayak mungkin baca-baca, baca-baca tulisan online gitu baca qur'an"

Selain itu informan mengungkapkan ketika mengendalikan dirinya dalam penggunaan handphonenya yaitu ketika terdapat kegiatan yang harus dilaksanakan iameninggalkan handphonenya dan membuat handphone jauh dari pandangannya, ia juga menghapus aplikasi yang hanya menghabiskan kuota dan bisa membuang waktunya dengan sia-sia. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"ya aku tinggal Hpnya aku tinggal dikamar atau aku taruh ditas pokoknya jangan sampai ada di jangkauanku gitu, jadi ya itu cara membatasi diri dengan cara menghilangkan ini dari pandanganku atau dar jangkauanku, kalo masih dipandanganku ada dijangkauanku kayak gini ya aku bisa keg gini pokoknya ya menjauhkan Hp dari jangkauan gitu lah"

"kayak tiktok itu aku udah uninstall sih, itu faktor kedua sih kayak ngabisin kuota ngabisin ruang dan ngabisin waktu terus juga bikin candu gitu terus faktor ketiganya image tiktok itu ngga enak juga gitu loh kayak sebuah aplikasi yang ininya tu Cuma buang-buang gitu loh kayak yaudah ngga usah buat apa juga, kayak aku bisa ko hidup tanpa aplikasi tiktok, trus aku orangnya juga ngga ngikutin trend, jadi banyak temenku yang bilang aku hidup di duniaku sendiri dan itu bener"

d) Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah perilaku yang dapat meningkatkan kualitas pada dirinya. informan mengungkap bahwa ia mengaturnya dengan mengefisiensi energy seperti ia harus sadar ketika harus mendahulukan kegiatan yang harus ia lakukan lebih awal, sehingga informan dapat mempunyai energy stabil dan kegiatan yang lain tidak terlewat. Selain itu ia mengungkapkan keinginannya ketika ia menjadi pengurus ia mempunyai misi seperti ketikashof ngaji abah tidak kosong dan shof sholat juga rapi, dan yang lainnya yang sebenernya bisa membawa perubahan yang bagus.Selain itu informan juga

mengungkapkan cara menjaga kesehatan dan staminanya ketika dipondok yaitu dengan memperhatikan jadwal tidurnya atau dengan mengatur jadwal istirahat yang cukup, dan juga ketika kekampus ia jalan kaki dan ketika kerja juga naik sepeda itu menurutnya sudah seperti olahraga, selain itu ditambah dengan setiap hari sabtu ikut serta dalam kegiatan olahraga pondok. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"mungkin efisiensi energy sih , jadi kayak apa ya aku harus sadar kapan aku capeknya gitu, kayak aku terlalu menghabiskan waktuku di ini, nanti yang lain ngga kepegang soalnya capeknya udah di awal duluan kayak gitu, kayak energy yang kamu punya sekarang kayak batrei yang kamu punya sekarang harus tau presetase mana-mana yang mau kamu pake gitu yang kayaknya butuh effort lebih barti kerjanya terakhiran jadi energy sesame itu bisa kepake sampai habis gitu"

"aku pengen kayak misiku kalo jadi pengurus itu satu kayak ngaji abah itu shaf paling depan ngga kosong terus shaf sholat itu rapi terus pokoknya hal-hal sepele lah yang sebenernya bisa membawa perubahan bagus gitu loh ya gituu"

"kalo buat menjaga kesehatan dan stamina aku lebih ke memperhatikan jadwal tidur sih, kan ada orang yang kalo dipondok, sejak tinggal dirumah gitu jadi kayak acuh gitu, sama jadwa tidurnya, kayak yang penting selesai apa selesai, kayak tugas bisa besok yang penting tidurku cukup kayak gitu wkkk soalnya apa ya kalo tidurku ngga cukup nanti aku juga jadi pusing kan terus juga kayak ngrasain apa greges gitu lo kalo pagi-pagi kurang tidur tu ya mungkin itu sih mengatur jadwal tidur hehe pokoknya istirahat yang cukup gitu"

"olahraga…aku tiap hari jalan kekampus kalo pulang pergi kerja juga naik sepeda sekitar 8 kiloan itu udah olahraga sih hehe, kalo pola makan ngga terlalu aku atur..terus kalo hari sabtu itu juga aku ikut olahraga pondok gitu sih.."

NO	Aspek	Temuan
1.	Dorongan Diri	Ia memiih dipondok yaitu agar memudahkan dirinya ketika mempunyai kesulitan yang berkaitan dengan pondok ataupun kampus, dan ia merasa pondok ini mempunyai jadwal yang ramah untuk

		mahasiswa. Dalam penggunaan handphonenya karena ia pertama kalinya merantau sehingga membutuhkan handphone untuk berkomunikasi dengan orang tua serta tentunya digunakan untuk kebutuhan perkuliahan
2.	Penyusunan Diri	Ia tidak memiiki jadwal yang terstruktur karena ia merasa ia seorang yang improve to sehingga apa yang dia ingin lakukan maka akan ia lakukan. Selain itu ia juga menggunakan alarmnya untuk mengingatkannya untuk wiridan dan ketika ia mempunyai jadwal piket dipondok.
3.	Pengendalian Diri	ia lebih mendisiplinkan dirinya untuk menyusun skala prioritasnya, selain itu juga lebih meningkatkan lagi kesadaran pada dirinya. Dalam penggunaan handphone maka ia lebih membatasi dengan menghapus aplikasi yang hanya menghabiskan kuotanya dan dapat membuang waktunya dengan sia-sia
4.	Pengembangan Diri	Ia lebih mengatur efisiensi energy dirinya serta ia juga menjaga kesehatannya dengan berjalan kaki ketika kuliah dan bersepeda ketika bekerja, ia juga mengatur pola tidurnya, tentunya ia juga mengikuti kegiatan olahraga pagi yang diadakan oleh pondok.

Tabel 4. Aspek *Self management* Informan MSI

4. Informan AFA

a) Dorongan Diri

Dorongan diri adalah dorongan seseorang melakukan sebuah kegiatan untuk mencapai target yang diinginkan. Dalam hal ini informan mengungkapkan ia memutuskan untuk memilih tinggal dipondok karena, ia merasa dipondok itu enak ketika ada apa-apa yang akan terjadi atau ia merasa dia mempunyai kesulitan nantinya ia akan ada teman yang membantunya, dan memang sebelumnya juga ia sudah pernah di pondok jadi ia tau bagaimana enaknya dipondok. Ha tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"enaklah dari pada ngekost aku tuh ngga bisa kalo aku ngga ada temen e mba, ngapa-ngapain kalo dipondok kan ngga ada temen inikan masih ada temen yang lain atau gimana trus kalo dikost tuh ya apalagi kalo lagi sakit atau apa gitu, enak banget pokok kalo dipondok itu"

selain itu ia mengungkap juga dalam penggunaan handphonenya ia mempunyai prinsip awal dirumah ataupun dipondok yaitu dengan tidak membuka handphone ketika ia belum membaca Al-Qur'an. Jadi ia mewajibkan dirinya untuk melakukan hal tersebut. Selain itu juga orang tuanya juga mempercayakan ia membawa handphone karena untuk komunikasi dan kebutuhan perkuliahan. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"udah prinsip dari awal dan juga aku gitu ngga hanya disini mba dirumah juga gitu mba, jadi kalo belum baca Qur'an ya belum baca Hp gitu mba, habis subuh sama habis magrib itu pokoknya habis sholat habis subuh itu kalo mau buka Hp tu harus baca Qur'an dulu baru buka Hp terus habis magrib juga gitu, ngga boleh habis sholat itu buka Hp, pokoknya harus baca Qur'an dulu wajib habis magrib sama habis subuh gitu, habis isya juga baca Qur'an kayak Ar-Rahman, Al-Waqi'ah sama al-Mulk"

"kan disini juga buat nugas, terus juga komunikasi kan mba, terus tugas-tugas itu juga di Hp soalnya juga kebutuhan mba jadi ya gitu ngga papa"

b) Penyusunan Diri

Penyusunan diri adalah pengaturan diri terhadap apa yang ia targetkan. Informan mengungkap ia mengatur dirinya denganlebih ke dalam

kesadaran dirinya saja, dan ia mengungkap sebenarnya dengan menggunakan monitoring atau menjadwal kesehariannya ia dapat mengerti apa saja yang ia lakukan hari itu, tetapi menurutnya kurang efektif dan ia malas melakukan sesuatu hal yang terstruktur. Meskipun menurutnya ha tersebut bagus jika rutin dilaksanakan. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"ya kesadaran aja sih mba sebenernya enak mba kayak gini soalnya kan jadi tau kayak seharian itu ngapain aja gitu tapi aku ii males itu mba, sebenernya kayak ya bisa-bisa aja tapi ya gitu males aja mba wkwkw tapi bagus loh mba jane wkwkwk jane kalo diterapin juga malah bagus loh mba jane, tapi ya gitu sih orangnya aja mba wkwkw"

Selain itu ia mengungkapkan karena ia tidak mencatat dibuku catatan atau menuliskan monitoring akan tetapi dalam penggunan handphone ia menggunakan nomer pribadinya di aplikasi Whatsapp untuk menuliskan jadwal kuliahnya, dan juga ia menggunakan alarmnya untuk membangunkannya agar tidak terlambat sholat.Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"paling kalo jadwal kuliah itu aku kirim di chatku atau nomer pribadiku gitu sih mba, kalo missal jadwal kegiatan itu belum pernah mba, paling kalo kayak alarm gitu aku pakenya pagi mba jam 4 gitu biar bisa bangun dan ngga telat sholat jama'ah"

c) Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah perilaku seseorang dalam mendisiplinkan atau melakukan apa yang harus dikerjakan dan dicapai sesuai dengan targetnya. Pada hal tersebut informan mengungkapkan dengan ia lebih menjalani saja kegiatannya karena ia hanya menyesuaikan saja, dan hal itu membuat ia enjoy dengan apa yang akan ia lakukan. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"ya tak jalanin aja gitu mba, cara baginya ya gimana ya mba kan soalnya udah ada jadwalnya sendiri-sendiri gitu kan ya, aku wes biasa mba sekarang wes enjoy juga, kalo dulu juga dah pernah kayak sekolah sama mondok kan jadi ya kayak otomatis ya wes gitu kayak tinggal menyesuaikan aja gitu apalagi ya disini fleksibel aja kan ya"

Selain itu informan mengugkap ia sempat mengalami peraturan yang lumayan ketat dalam penggunaan handphone yaitu dengan adanya peraturan harus dikumpulkannya handphone setelah sholat Isya' dan bisa diambil lagi setelah subuh atau jam 6 pagi. Hal tersebut menurutnya sangat baik untuk dirinya karena membuatnya tidur lebih awal dan bisa bangun lebih awal untuk kegiatan pagi atau ngaji subuh. Tetapi ia mengungkap untuk sekarang peraturan tersebut sudah tidak berlaku karena menurutnya jika banyak santri yang keberatan. Sehingga juga mengungkapkan ketika bangun tidur ia tidak membolehkan dirinya untuk membuka handphone sebelum ia menyelesaikan membaca Al-Qur'annya. Lalu ia banyak menggunakan handphonenya yaitu ketika libur atau malam minggu karena tidak ada kegiatan dipondok. Informan mengungkapkan ia ketika sedang berkumpul dengan temannya ia tidak membuka handphonenya karena agar lebih memfokuskan ketika sedang mengobrol. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"kan dulu pas awal masih itu to mba, pas malem dikumpulin kan Hp, nah itu aku masih ngrasain itu Habis Isya dikumpulin terus jam 6 baru diambil"

"aku pengen banget loh mba, dan menurutku juga efisien banget mba kayak gitu enak banget gitu, kayak peraturan yang dulu diaktifin lagi, tapi ya gitu mba kayaknya banyak yang ngga setuju deh mba menurutku, mungkin kayak karna tugas atau perkuliahan infonya pasti dari Hp, tapi mba pas kita dulu itu juga bisa-bisa aja ya mba, kemarin juga pas aku bisa mba, malah kayak aku seneng banget gitu mba pas Hp dikumpulin tuh kayak kan tidurnya bisa lebih awal kan ya mba terus juga keganggu juga"

"Alhamdulillah ngga mba, aku loh apa ya kalo bangun tidur tuh kalo belum baca Qur'an tuh ngga boleh buka Hp kalo aku ya gitu mba, kayak harus baca Qur'an dulu kalo buka Hp, kayak Qur'annya dulu yang dipegang bukan Hpnya dulu"

"pas liburan terus pas malem minggu gitu loh ya gitu mba, paling kalo pas lagi ngga sakit itu maen Hp paling bisa 3 sampai 4 jam an mba, biasanya juga bukanya Youtube mba dulu tapi sekarang udah

ngga pernah, dulu aku pas dikamar atas tuh kayak setiap hari loh mba buka youtube gitu"

"cara mengatasiku ya gitu kalo seumpama aku pas lagi diajak ngobrol ya ngga pas maen Hp, jadi Hpnya dilepas ae gitu, jadi ngga maen Hp kalo lagi ngobrol, aku juga pas keluar-keluar gitu atau lagi ngumpul sama temen gitu aku tuh paling anti buka Hp, soalnya kumpul sama temen kan mba ngobrol sama temen e, kalo pun pada focus Hp temenku gitu aku engga sih mba, dan kayak gitu aku ngga suka mba pas ada temen e malah maen Hp gitu, kayak nek wes kumpul yaudah kumpul gitu yaudah ngga megang Hp gitu"

d) Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah perilaku yang dapat meningkatkan kualitas pada diri sendiri. Informan mengungkapkan ia menjaga kesehatan serta staminanya dengan berjalan-jalan pagi setiap tiga kali seminggu dan ditambah dengan adanya senam yang diadakan pondok setiap seminggu sekali. Jika tentang hubungan pertemanannya, ia mengungkap Alhamdulillah terjaga dengan baik yang paling penting adalah komunikasi antara satu sama lain.Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"aku untuk menjaga kesehatan dan stamina biasanya dengan berjalan-jalan pagi setiap seminggu 3 kali dan juga kan dipondok juga diadakan kegiatan senam setiap seminggu sekali"

"mengenai hubungan pertemanan Alhamduillah baik si mba yang penting saling menjaga komunikasi gitu sih mba.."

selain itu dalam penggunaan handphonenya informan mengungkap ketika ia sakit ia menghindari handphone karena ia menyadari bahwa handphone mempunyai radiasi yang besar sehingga ia ketika sakit lebih mengurangi penggunaan handphonenya. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan kutipan sebagai berikut :

"Alhamdulillah engga mba, makanya aku tuh jarang buka Hp mba, dan kemarin kan emang aku sempet sakit juga kan mba nah aku itu disitu aku menghindari Hp mba, soalnya kan mba radiasinya juga besar kan mba makanya aku tak hindari pokoknya kalo aku tidur tuh juga jauh dari Hp gitu ya gitu, pokoknya aku kalo sakit harus Hpnya itu tambah dikurangi gitu mba, makanya itu kemarin juga ngga terlalu megang Hp juga mba".

NO	Aspek	Temuan
1.	Dorongan Diri	Ia menyadari di pondok akan memiiki banyak teman sehingga jika ia sakit atau membutuhkan bantuan maka ada temannya yang akan membantunya karena sebelumnya ia sudah pernah tinggal dipondok maka ia merasa lebih nyaman ketika dipondok. Ia menggunakan handphonenya untuk berkomunikasi serta kebutuhan perkuliahan seperti untuk mencari referensi dan berdiskusi kelompok
2.	Penyusunan Diri	Ia tidak mempunyai jadwal yang terstruktur hanya saja ia menggunakan alarm handphonenya untuk mengingatkannya agar tidak terlambat sholat.
3.	Pengendalian Diri	Lebih membuat enjoy dirinya disetiap kegiatan kesehariannya. Ia sebenenarnya lebih setuju dalam pengumpulan handphone karena dapat membuat tidurnya lebih awal dan membuat pagi harinya lebih fresh dan tidak terlambat dalam kegiatan atau ngaji pondok. Ia juga mendisiplinkan dirinya untuk tidak membuka handphone ketika ia belum membaca Al-Qur'an.
4.	Pengembangan Diri	Ia lebih menjaga kesehatannya dengan berjalan-jalan pagi setiap seminggu tiga kali,lalu ia juga mengikuti kegiatan ukm

		olahraga dan juga ia mengikuti kegiatan olahraga seperti senam dan jalan pagi dipondok. Ia seorang yang menjaga komunikasi antar temannya sehingga ia memiliki banyak teman. Selain itu juga ia lebih mengurangi penggunaan handphone ketika ia sakit karena ia menyadari handphone mempunyai radiasi yang cukup besar.

Tabel 5. Aspek *Self management* Informan AFA

C. Hasil Analisis Data

NO	Informan	Aspek *Self management*			
		Dorongan Diri	Penyusunan Diri	Pengendalian Diri	Pengembangan Diri
1.	LTS	Informan sebelumnya sudah pernah tinggal diasrama, untuk menambah ilmu agamanya, menggunakan handphone untuk perkuliahan serta komunikasi	Menggunakan no Whatsapp untuk mencatat jadwal dan deadline	Memperkuat kesadaran diri dan tanggung jawabnya, lebih meninggalkan handphonenya ketika lelah	Mengatur pola tidurnya, minum air putih yang banyak, olahraga, informan orang yang ramah dan lebih memilih ngobrol dengan temannya dari pada bermain Handphone.
2.	IM	Sudah pernah tinggal diasrama, akan memiliki banyak teman untuk saling berdiskusi	Informan tidak menjadwal dan tidak mempunyai jadwal keseharian.	Mengandalkan kesadaran diri dan ebih mengingat waktu, lebih mengurangi	Minum vitamin C, berolahraga secara rutin, mengshare ilmu atau

		atau sharing, menggunakan handphonenya untuk berkomunikasi dan perkuliahan		penggunaan handphone	informasi melalui akun media sosial.
3.	MSI	Sudah pernah tingga di pondok, Agar memudahkannya ketika mempunyai kesulitan, pondok ndphone memiliki jadwal yang ramah untuk mahasiswa, penggunaan handphone untuk berkomunikasi dgn orang tua dan kebutuhan perkuliahan.	Tidak memiliki jadwal yang terstruktur, informan orang yang improve to, menggunakan alarm untuk jadwal wiridan dan pengingat ketika mempunyai jadwal piket	Lebih mendisiplinkan diri, menyusun skala prioritasnya, meningkatkan kesadaran dirinya, membatasi penggunaan handphone dengan menghapus aplikasi yang menghabiskan kuota dan waktu.	Mengatur efesiensi energy, banyak berjalan kaki dan bersepeda, serta mengatur pola tidurnya.
4.	AFA	Sudah pernah tinggal dipondok sebelumnya, akan mempunyai banyak teman dan merasa lebih nyaman dipondok, menggunakan handphonenya untuk berkomunikasi, kebutuhan kuliah, mencari	Tidak mempunyai jadwal yang terstruktur, menggunakan alarm untuk mengingatkannya sholat	Lebih membuat enjoy setiap kegiatan, ebih mendisiplinkan dirinya untuk tidak membuka handphone sebelum membaca Al-Quran.	Berjalan-jalan pagi setiap tigakali seminggu, mengikuti kegiatan UKM Olahraga, mengikuti olahraga rutin dipondok dan menjaga komunikasi anatar teman.

		referensi dan berdiskusi			

Tabel 6. Rangkuman Temuan Data

1. **Dorongan Diri (*Self Motivation*)**

Dorongan diri (*self motivation*) adalah dorongan batin dalam seseorang yang membuat ia melakukan sebuah kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.Setiap manusia selalu mempunyai motivasinya masing-masing untuk melakukan setiap target yang akan dilakukan. Sama halnya dengan apa yang dilakukan oleh santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam.

Pada kebanyakan santri yang bertempat tinggal dipondok pesantren ini, mereka sudah merasakan pondok sebelumnya, sehingga hal tersebut menjadi hal yang tidak memberatkan bagi mereka. Bahkan mereka dapat cepat beradaptasi dan juga dapat membagi ilmu antara teman satu dengan yang lain karena diketahui memang berasal dari berbagai daerah. Selain itu keempat informan menyatakan mereka nyaman karena pondok pesantren ini mempunyai jadwal yang ramah, sehingga dapat mudah menyesuaikan waktu dengan jadwal kampus. Sehingga selain mendapatkan ilmu di kampus mereka akan mempunyai tambahan ilmu agama bahkan pengalaman yang belum mereka dapatkan sebelumnya.

Dorongan diri santri Pondok Pesantren Darussalam terutama pada keempat informan serta disetujui dengan dua significant others dalam penggunaan handphone adalah lebih diprioritaskan untuk berkomunikasi

dengan orang tua atau dengan teman, selain itu juga digunakan untuk kepentingan perkuliahan seperti kerja kelompok, *zoom meeting*, atau mencari referensi. Sehingga handphone menjadi sesuatu barang yang menjadi kebutuhan santri yang berperan juga sebagai mahasiswa.

2. **Penyusunan Diri (*Self Organization*)**

Penyusunan diri (*self Organization*) adalah pengaturan diri seseorang terhadap apa yang dipikirkan, tenaga seseorang, waktu dan tempat seseorang serta yang lainnya yang ada pada kehidupan seseorang. Tentunya pasti setiap individu mempunyai pengaturan dirinya masing masing dalam kegiatan kesehariannya, terutama pada santri Pondok Pesantren Darussalam.

Pada keempat informan memiliki pengaturan dirinya masing-masing. tetapi dari keempat informan tersebut hanya satu yang mempunyai jadwal terstruktur, sehingga yang lain tidak memiliki jadwal yang terstruktur dikarenakan berbagai macam alasan seperti malas atau memang enjoy dengan tidak adanya jadwal. Padahal mereka menyadari jika hal tersebut baik untuk mereka, tetapi memang nyamannya mereka dengan seperti itu. Sehingga mereka lebih enjoy dalam melakukan kegiatan kesehariannya.

Pengaturan diri terhadap penggunaan handphone tentunya diperlukan oleh seorang santri apalagi dengan jadwal ngaji yang sudah tersedia. Keempat informan kebanyakan menggunakan alarm, yaitu untuk sebagai pengingat ketika mempunyai jadwal beribadah seperti sholat,

wiridan, ataupun membaca Al-Qur'an dan juga bangun tidur. Selain itu beberapa dari mereka menggunakan fitur Whatshapp, yaitu dengan menuliskan tugas atau jadwal kegiatan yang akan dilakukan di nomer pribadinya, alasannya karena mereka lebih sering membuka fitur Whatsapp sehingga hal tersebut dapat mudah mengingatkannya.

3. **Pengendalian Diri (*Self Control*)**

Pengendalian diri (*self Control*) merupakan perilaku seseorang yang dapat membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melakukan apa yang harus dikerjakan dan dicapai sesuai apa yang sudah menjadi targetnya. Pengendalian diri yang dilakukan oleh keempat informan yaitu dengan lebih mengutamakan kesadaran dirinya dan ebih mengingat waktu. Sehingga mereka lebih tau mana yang harus dilakukan terlebih dahulu dan mana yang harus diprioritaskan. Dengan seperti itu, mereka menjalani kegiatannya dengan tidak terbebani, meskipun terkadang ada beberapa kegiatan yang menjadi tertunda karena lupa atau lalai dari diri mereka.

Pengendalian diri sangat diperlukan apalagi dengan banyaknya peraturan yang ada di pondok pesantren. Dari keempat informan dalam penggunaan handphonenya mereka menyadari ketika mempunyai tugas atau kegiatan yang harus dikerjakan mereka lebih mengurangi penggunaan handphone dan beberapa dari mereka akan menghapus aplikasi yang hanya menghabiskan kuotanya dan hanya menghabiskan waktunya.Dan mereka

banyak menghabiskan menggunakan handphone disaat istirahat atau waktu luang serta disaat weekend.

4. **Pengembangan Diri (*Self Development*)**

Pengembangan diri (*self Development*) yaitu perilaku yang dapat menyempurnakan atau meningkatkan kualitas diri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang baik akan menjadikan kualitas diri menjadi lebih baik. Tentunya di dalam pondok pesantren santri dapat mengembangkan dirinya dengan banyak hal yang dapat dilakukan.

Salah satunya Keempat informan menjaga kesehatan serta stamina yaitu dengan selalu menjaga pola tidur yang teratur, lalu juga dengan istirahat yang cukup, minum vitamin serta berolahraga. Keempat informan pun mengatakan di pondok setiap seminggu sekali mengadakan olahraga bersama seperti senam atau jalan-jalan pagi, sehingga dengan seperti itu santri di pondok pesantren mahasiswa Darussalam terjaga kesehatannya.

Selain itu mereka juga mempunyai hubungan pertemanan yang baik seperti dengan teman seangkatan ataupun dengan teman sekamar atau teman antarkamar. Sehingga dapat mempererat pertemanan antara satu dengan yang lain. Dan ketika mereka ada masalah dapat diselesaikan bersama, karena dengan komunikasi yang maka akan menghasilkan hubungan pertemanan yang baik juga.

Pengembangan diri dalam penggunaan handphone tentunya, santri dapat menggunakan handphone dengan cara yang positif seperti membagikan ilmu-ilmu yang dapat dibagikan melalu media sosial serta

selain iu dapat juga mencari infomasi pekerjaan yang dapat dikerjakan diwaktu luang, selain itu dapat juga digunakan untuk melakukan hal positif lainnya.

NO	Aspek	Temuan
1.	Dorongan Diri	Kebanyakan dari mereka sudah pernah merasakan tinggal di lingkungan pondok, dapat menambah ilmu agama, mempunyai banyak teman. Menggunakan handphone untuk komunikasi dengan orang tua serta untuk kebutuhan kuliah.
2.	Penyusunan Diri	Tidak banyak yang mempunyai catatan atau jadwal harian yang terstruktur, hanya saja mengikuti jadwal pondok dan jadwal perkuliahan yang ada. Kebanyakan dari mereka menggunakan nomer Whatsaap untuk menuliskan jadwal atau deadline tugasnya, dan menggunakan alarm sebagai pengingat jadwal harian atau beribadah.
3.	Pengendalian Diri	Kebanyakan dari mereka Menggunakan kesadaran dirinya untuk melaksanakan tanggung jawabnya di pondok ataupun dikampus dan mengingat waktu. Dalam penggunaan handphone, mereka lebih membatasi dan mengurangi penggunaan handphone jika mempunyai kegiatan yang harus dikerjakan, serta menghapus aplikasi di handphone yang hanya membuang-buang waktu dan hanya menghabiskan kuota.
4.	Pengembangan Diri	Mengatur energy yang digunakan, mengatur waktu tidurnya, berolahraga dan mengikuti kegiatan senam atau jalan pagi

		yang diadakan dipondok, mempunyai hubungan pertemanan yang baik dengan teman seangkatan ataupun teman kamar atau teman antarkamar. Menggunakan handphonenya untuk hal yang positif seperti mengeshare ilmu dan dapat digunakan untuk mencari kerja parttime.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Data

D. Pembahasan

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, hasil temuan lapangan yang berupa wawancara, observasi dan dokumentasi dengan keempat informan dan dua *significant other* diperoleh hasil yang berbeda tetapi tidak berbeda jauh antara satu informan dengan informan lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self management* dalam penggunaan handphone pada santri Pondok Pesantren Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura.

Self management adalah suatu usaha untuk mendorong diri sendiri untuk lebih mampu mengatur segala unsur kehidupannya, mampu mengendalikan diri untuk melakukan sesuatu hal dan mengembangkan potensi untuk mencapai kehidupan yang lebih baik (Gie, 2000). Sehingga bertujuan untuk mengurangi perilaku yag kurang pantas atau perilaku menganggu pada seseorang ketika sedang mencapai target atau sesuatu yang diinginkannya.Gie (2000) membagi *self management* menjadi beberapa aspek yaitu dorongan diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organization*),

pengendalian diri (*self control*), dan pengembangan diri (*self development*). Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam *self management* yaitu dengan memonitoring diri,mengevaluasi jadwal kegiatannya, dan memberikan reward atau punishment yaitu dengan peneliti memberikan tabel monitoring selama tujuh hari untuk diisi informan yang berisi jadwal kegiatan harian informan, lalu pencapaian, durasi dalam penggunaan handphone perhari, lalu keterangan, evaluasi dan reward. Sehingga dari keempat informan memiliki hasil yang berbeda-beda, karena memang setiap santri mempunyai jadwal dan kegiatan yang berbeda-beda.

Sehingga hasil dari wawancara dengan keempat informan dengan mencakup aspek-aspek *self management* yaitu yang pertama dorongan diri atau *self motivation.* Kebanyakan dari mereka sudah pernah merasakan tinggal di lingkungan pondok sehingga mereka mudah beradaptasi di lingkungannya, selain itu juga dapat menambah ilmu agama karena dipondok juga ada kegiatan belajar seperti mengaji kitab dan juga sorogan kitab, selain itu santri satu dengan yang lainnya akan mempunyai banyak teman untuk saling sharing dan saling berdiskusi antara satu dengan yang lainnya. Pada dasarnya penggunaan handphone digunakan untuk sarana komunikasi jarak jauh, tempat penyimpanan data, kemudahan untuk berinteraksi sosai serta juga memudahkan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan (Daniel Hartono, 2008), dalam hal ini penggunakan handphone pada santri yaitu lebih mengutamakan untuk komunikasi dengan orang tua serta untuk kebutuhan kuliah.

Aspek Kedua adalah penyusunan diri atau (Self organization) yaitu Pengaturan diri terhadap apa yang ia targetkan (Gie, 2000), dari hasil wawancara dengan keempat informan maka tidak banyak yang mempunyai catatan atau jadwal harian yang terstruktur, hanya saja mengikuti jadwal pondok dan jadwal perkuliahan yang ada, selain itu kebanyakan dari mereka menggunakan nomer Whatsaap untuk menuliskan jadwal atau deadline tugasnya, dan menggunakan alarm sebagai pengingat jadwal harian atau beribadah seperti agar untuk tidak terlambat untuk sholat, wiridan dan membaca Al-Qur'an.

Aspek ketiga adalah aspek pengendalian diri atau *self control* yaitu perilaku seseorang yang dapat membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melakukan apa yang harus dikerjakan dan dicapai sesuai apa yang sudah menjadi targetnya (Gie, 2000), kebanyakan dari mereka menggunakan kesadaran dirinya untuk melaksanakan tanggung jawabnya di pondok ataupun dikampus dan lebih untuk mengingat waktu, dalam penggunaan handphone, mereka lebih membatasi dan mengurangi penggunaan handphone jika mempunyai kegiatan yang harus dikerjakan, serta menghapus aplikasi di handphone yang hanya membuang-buang waktu dan hanya menghabiskan kuota. Salah satu informan mengatakan sebenarnya dulu peraturan yang berada dipondok tersebut lebih diperketat tetapi sekarang menjadi kurang, karena memang sudah berbeda peraturan dari pengurus. Peraturan yang ada dahulu yaitu seperti mengumpulkan handphone mulai dari

setelah sholat isya' dan dapat diambil kembali sampai dengan setelah sholat subuh, hal tersebut dilakukan karena agar dapat tidur lebih awal dan dapat mengikuti kegiatan ngaji di pagi hari, sehingga lebih fresh, tetapi peraturan tersebut tidak berlaku untuk sekarang.

Pada aspek yang terakhir adalah pengembangan diri atau *self development* yaitu perilaku yang dapat menyempurnakan atau meningkatkan kualitas diri dalam berbagai hal (Gie, 2000), dari keempat informan menghasilkan santri dapat lebihmengatur energy yang digunakan karena santri menyadari dirinya yang hanya tau kondisi tubuhnya adalah dirinya, selain itu dengan mengatur waktu tidurnya, selain itu juga berolahraga dan mengikuti kegiatan senam atau jalan pagi yang diadakan dipondok,selain itu juga minum vitamin dan banyak inum air putih, selain harus menjaga kesehatan dan stamina setiap santri juga mempunyai hubungan pertemanan yang baik dengan teman seangkatan ataupun teman kamar atau teman antarkamar sehingga hal tersebut dapat memudahkannya dalam berdiskusi saling bertukar pikiran atau saling membantu dalam menyelesaikan masalah, dan terakhir dalam penggunaan handphonenya santri dapat menggunakannya untuk hal yang positif seperti mengeshare ilmu dan mendapatkan ilmu melalui media sosialnya dan dapat digunakan untuk mencari informasi kerja mungkin untuk mengisi waktu luangnya. Adanya pengembangan diri adalah digunakan sebagai pelengkap dalam sebuat *self management* seseorang karena *self management* dapat terbentuk dengan adanya suatu tindakan dari diri sendiri dengan pengaruh dari luar ataupun dalam yang bisa

mengakibatkan perubahan tingkah laku pada diri seseorang (Cormier, L.j & Cormier, 2009).

Dari hasil observasi dengan tabel monitoring menghasilkan dari keempat informan dalam kegiatan keseharian mempunyai jadwal atau target yang bermacam-macam, dari banyaknya kegiatan maka tertulis ada yang terlaksana dan tidak terlaksana, kebanyakan dari keempat informan yang tercatat tidak terlaksana yaitu karena malas atau terlalu banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan handphonenya, selanjutnya tabel tersebut juga terdapat evaluasi maka informan harus mengevaluasi setiap harinya agar mengetahui dan dapat memperbaiki kedepannya, kebanyakan dari keempat informan mengevaluasi diri mereka untuk lebih mengatur atau menghargai waktunya dan lebih konsisten lagi dengan kegiatan atau apapun kegiatan yang santri sudah ditargetkan, sehingga dapat memperbaiki kedepannya untuk lebih baik lagi, setelah mengevaluasi maka disarankan memberikan reward atau punishment untuk dirinya. karena menurut Cormier dalam (Isnaini & Rifai, 2018) self reward merupakan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri yang digunakan sebagai penguat ketika melakukan sebuah target yang ingin dicapai. Kebanyakan dari keempat informan menuliskan reward seperti jalan-jalan, membeli jajan, atau hanya dengan menonton drakor atau dengan tidur lebih awal. disamping itu juga terdapat yang menuliskan punishment salah satunya yaitu karena ada yang malas mengerjakan tugasnya maka membuat salah satu informan begadang.

Dari hasil wawancara dan observasi dapat disimpukan bahwa *self management* santri dalam penggunaan handphone perlu adanya dorongan serta pengaturan diri dengan pengendalian diri yang baik pula sehingga santri juga dapat mengembangkan diri dan meningkatkan kualitas dirinya di masa depan. Dengan *self management* yang baik maka santri akan dapat mengatur perilakunya untuk menjadikan perilaku yang lebih terkontrol dimasa depan, sehingga hal tersebut dapat memudahkan untuk mencapai target yang diinginkan.

Maka kesimpulan dari pembahasan ini adalah *self management* dalam penggunaan handphone pada santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam adalah dari hasil wawancara dan observasi santri sudah melakukan *self management* yang baik karena beberapa dari santri dapat mengontrol diri khususnya dalam penggunaan handphone, hanya saja perlu ditingkatkan untuk kesadaran diri dan pengelolaan waktu yang santri miliki agar lebih terarah dan dapat memudahkan untuk mencapai apa yang ditargetkan.

Sebuah penelitian tentunya tidak terlepas dari kekurangan selama proses penelitian, maka dari itu peneliti menyadari adanya keterbatasan-keterbatasan didalamnya. Dalam hal ini keterbatasan selama proses penelitian yaitu peneliti kesulitan menyesuaikan jadwal dengan santri karena beberapa dari informan mempunyai jadwal perkuliahan ataupun jadwal piket, dan beberapa dari mereka ada yang masih PPL, selain itu karena pada saat itu musim penghujan maka ketika proses mulai berlangsung, sedikit agak menunda karena menunggu hujan reda agar proses wawancara terdengar dan

terekam dengan jelas. Selain itu juga kurang munculnya hasil dari observasi dalam penelitian.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Self management atau pengelolaan diri adalah sebuah cara atau strategi untuk mengatur serta memantau perilaku seseorang tersebut untuk menjadikan perilaku yang lebih terkontrol dimasa depan. *Self management* memiliki beberapa aspek yaitu dibutuhkan dorongan diri atau motivasi yang kuat, pengaturan diri serta pengendalian diri yang baik sehingga dapat mengembangkan diri untuk meningkatkan kualitas kemampuan diri yang baik.

Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam memiliki kegiatan yang begitu banyak seperti kegiatan mengaji yang dimulai dari setelah sholat subuh hingga setelah sholat isya. Setiap angkatan santri mempunyai jadwal yang berbeda-beda untuk mengaji. Selain mengaji santri juga diberikan jadwal-jadwal kegiatan pondok yang harus dilakukan seperti jadwal untuk piket kebersihan pondok serta piket memasak karena semua dikelola oleh santri yang dibantu dengan pengurus pondok pesantren. Selain kegiatan wajib yang harus dilakukan oleh santri di pondok pesantren santri juga disibukkan dengan kegiatan perkuliahan kampus, ada beberapa santri juga mengisi waktunya dengan mengajar les atau mengajar TPQ. Kegiatan tambahan yang ada di pondok juga dapat meningkatkan kemampuan dari setiap santri contohnya seperti kegiatan sorogan kitab, pelatihan essay, kegiatan banjari, pelatihan penulisan skripsi serta kegiatan yang lainnya.

Penggunaan handphone dalam pondok pesantren dapat mendukung kegiatan sehari-hari santri, yaitu seperti digunakan berkomunikasi dengan orang tua dan juga kebutuhan perkuliahan santri. Santri juga dapat menggunakan handphone untuk membantu menjadwal kegiatan mengaji pondok ataupun jadwal perkuliahan dan juga sebagai alarm pengingat ketika santri memiliki deadline tugas atau jadwal piket. Santri mengembangakan dirinya dengan mendapatkan dan mengeshare ilmu melalui media sosial serta dapat berdiskusi dengan teman meskipun hanya lewat virtual. Santri dapat membatasi dirinya dengan lebih mengingat waktu serta lebih meningkatkan kesadaran dirinya terutama dalam membantu meningkatkan kualitas dirinya serta mencapai target yang diinginkan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran, yaitu :

1. Bagi santri

   Diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan bagi santri, dan dapat meningkatkan *self management* lebih baik lagi

2. Bagi Pondok Pesantren

   Diharapkan dapat memberikan bimbingan yang lebih baik lagi serta mendukung untuk mengaktifkan peraturan khususnya dalam penggunaan handphone sehingga dapat meningkatkan kualitas diri santri untuk menjadi lebih baik lagi.

3. Bagi masyarakat

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai *self management* pada santri

4. Bagi peneliti lain

   Diharapkan peneliti lain diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk melakukan atau melanjutkan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). *Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. *2*(1), 11–24.

Afrika Yunani, H. (2020). *Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Mahasantri Pondok Pesantren dan Sekolah Umum (Studi Komparasi di Ma'had Al-Jami'ah IAIN CURUP)*. *1*(1), 29–39.

Albaar, Ragwan dan Mufidah, F. N. L. (2020). Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan *Self management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya. *Bimbingan dan Konseling Islam*, *10*(01), 34–43.

Ali, I., Muksin, U., & Chodijah, S. (2017). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk menumbuhkan *Self management* dalam Belajar Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan ...*, *5*(2), 143–162. Diambil dari http://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad/article/view/850

Alwi, N. M., Pandang, A., & Syahril, M. F. (2020). Penerapan Teknik *Self management* untuk Mereduksi Kecanduan Gadget dalam Jejaring Sosial pada Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, *4*(3), 143–150.

Astuti, A. D., Lestari, S. D., & Sekolah, T. (2020). *Teknik Self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah*. *10*(1), 54–68. https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304

Azmi, A. U., Mustika, I., & Supriatna, E. (2021). Strategi *Self management* untuk

Mengembangkan Stabilitas Emosi Siswa. *Jurnal Fokus*, *4*(3), 235–240.

Bansode, R. S., Tas, R., Tanriover, O. O., IOTC, Alam, K. M., Ashfiqur Rahman, J. M., … Suwanto, I. (2019). *Self management* Untuk Membantu. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, *3*(2), 32–67.

Cahyani, R., & Nuqul L, F. (2018). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *11*(2), 91–100.

Cormier, L.j & Cormier, L. . (2009). *interviewing strategies for helpers*. California: Books/Code Publishing Company.

Daniel Hartono. (2008). *Menggunakan Smartphone/PDA Lebih Optimal*. Bandung: Informatika.

Edi, F. R. S. (2016). *Teori Wawancara Psikodiagnistik*. Yogyakarta: Leutikaprio.

Fadhallah. (2020). *Wawancara*. Jakarta: UNJ Press.

Fahham, A. M. (2015). *Pendidikan Pesantren : Pola Pengasuhan, Pembentukan Karakter, dan Perlindungan Anak*. Jakarta: Publica Institute Jakarta.

Fatima Lisa, Y., Ardika Miftah Farid, D., Artikel Abstrak Kata Kunci, I., & Siswa, B. (2021). Efektivitas Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Melalui Google Meet Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Secara Daring Saat Pandemi Covid-19 Di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Buana Pendidikan*, *17*(2), 93. Diambil dari http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/index

Frieda NRH, T. M. (2018). Kecanduan Smartphone ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*,

7(Nomor 4), 152–161.

Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Gumilang, G. S. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, *2*(2). Diambil dari http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/a

Hariadi. (2015). *Evolusi Pesantren: Studi Kepemimpinan Kyai berbasis orientasi ESQ*. Yogyakarta: Lkis Yogyakarta.

Herdiansyah, H. (2010). *Metodelogi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu -ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Empat.

Herdiansyah, H. (2013). *Wawancara, Observasi dan Focus Group sebagai Instrumen Penggalian Data Kualitatif*. Jakarta: Rajagrafindo.

Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.

Heriansyah, M., & Kurniawan, D. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, *2*(2), 1–5.

Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). *Teacher in Educational Research , 2 (2), 2020 , 79-84 Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren Effectiveness of behavioral group counseling u*. *2*(2), 79–84.

Indrajati Kunwijaya, M. E. W. dan A. (2019). Mereduksi Prokrastinasi Akademik

Siswa SMP Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik *Self management*. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, *5*(1), 39–44.

Indrayana, R., & Nursalim, M. (2015). *Penerapan Strategi Self management Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan*. 521–527. Diambil dari http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/14050/13/article.pdf

Indriani, D., Rahayuningsih, S. I., & Sufriani. (2021). Durasi dan aktivitas penggunaan Smartphone berkelanjutan pada Remaja. *Jim Fkep*, *5*(1), 124–130.

Isnaini, F., & Rifai, M. E. (2018). *Strategi Self management untuk meningkatkan kedisiplinan Belajar*. Sukoharjo: CV Sindunata.

Junaedi, M. (2017). *Paradigma Baru Filsafat Pendidikan Islam*. Depok: Kencana.

Kasiyanto, K. (2015). *Agresi Perkembangan Teknologi Informasi*. Jakarta: Prenada Group.

Kholijah, S., Ridjal, T., & Habsy, B. A. (2019). Konseling Behavior dalam Meningkatkan Manajemen Diri Siswa Remaja. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, *6*(1), 11–22. https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.3431

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. 2011: PT Indeks.

Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). *KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL : APAKAH DAMPAK DARI KESEPIAN ? 3*, 47–55.

Latifah, L. (2019). *Effectiveness of self management techniques to reduce truant students behavior in middle school*. *8*(1), 17–22.

Lestary, Y. D., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, *11*(3), 288–294.

Lukiyana. (2020). Pengaruh Perkembangan Teknologi Aplikasi Smartphone dan *self management* terhadap sikap dan perilaku generasi milenial yang di moderasi oleh kecerdasaan emosional. *Media Manajemen jasa*, *8*(1), 11–29.

Malayati, R. M., & Daniel Susilo. (2020). Penitipan Handphone Sebagai Komunikasi Non Verbal Santri PPP Walisongo Desa Cukir Jombang. *Communication*, *11*(1), 94–111.

Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan. *Kopasta*, *5*(2), 55–64.

Mawarpury Marty, Syanti Maulina, Syarifah Faradina, A. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone ditinjau dari Jenis Kelamin dan Usia. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, *05*(01), 24–37.

Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *12*(3), 145–151. https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102

Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (24 ed.). Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mujahid, A., & Rahmawati, R. A. (2021). *Sebagai Implementasi Self management*

Di Era Digital. *3*, 20–21.

Muri, Y. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.

Neitzel, J & Busick, M. (2009). *Overview of Self-Management*. Chapel Hills, NC: National Professional Development Center on Autism Sprectrum Disorders, Frank Porter Graham Child Development Institute The University of North Carolina.

Nurhakim, S. (2015). *Dunia Komunikasi dan Gadget*. Jakarta: Bestari.

Nurhidayatullah, N. (2017). Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kecanduan Game Online Di Smp Negeri 17 Makassar. *Al-Qalam*, Vol. 23, hal. 116. https://doi.org/10.31969/alq.v23i1.377

Nursalim, M. (2005). *Strategi Konseling* (Surabaya). Unesa University Press.

Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2021). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Anak Usia Pra Sekolah: literatur review. *Jurnal Kesehatan*, *4*(1), 31–47.

Pauza, Y., Yusuf, A. M., & Neviyarni, N. (2020). The Effectiveness of Group Guidance Services Using Self-Management Techniques to Reduce the Addiction to the Use of Social Media. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, *1*(2), 40–48. https://doi.org/10.24036/005347ijaccs

Prasanti, D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*,

6(1), 13–21. https://doi.org/10.30656/lontar.v6i1.645

Prasetya, A. I. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik *Self management* Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, *4*(1), 63. https://doi.org/10.22373/taujih.v4i1.11419

Prasetyo, H. yanuar dwi, & Suwindiatrini, K. A. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Smartphone Android dalam Pengambilan Data Cagar Budaya. *Tumotowa*, *3*(2), 86–95. https://doi.org/10.24832/tmt.v3i2.62

Putra, A. A., & Wahyuni, I. W. (2021). *Pengaruh penggunaan handphone pada siswa sekolah dasar*. *18*(1), 79–89.

Rustantono, H. dan L. F. (2022). Pengaruh Penggunaan Hnadphone terhadap Interaksi Sosial Santri Putri di Pondok Pesantren Miftahul Huda IV Mojosari Kabupaten Malang. *JPE (Jurnal Pendidikan Edutama)*, *9*(1), 183–192.

Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik *Self management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *6*(2), 67.

Saifuddin, A. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Saraswati, S. W. E., Setiawan, D., & Hilyana, F. S. (2021). Dampak Penggunaan Smartphone pada Perilaku Anak Di Desa Muktiharjo Kabupaten Pati. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *2*(2), 96–102. https://doi.org/10.24176/wasis.v2i2.6432

Setianingsih, A. N., & Dharsana, I. K. (2018). Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik *Self management* dan Teknik Modeling terhadap Motivasi

Berprestasi ditinjau dari Tipe Belajar. *Bisma The Journal of Counseling*, *2*(1), 39–47.

Setiawan, albi anggito dan J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (cetakan pe). Sukabumi: CV Jejak.

Siyoto, sandi dan ali S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sumargininingsih Arifah Romawati, Khulaimata Zalfa, L. D. S. (2021). Efektivitas Teknik *Self management* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri. *Jurnal Imu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *3*(1), 4–10.

Suriatie, M. (2016). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Strategi *Self management* pada Siswa Sekoah Menengah Pertama di Kota Palangkaraya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *2*(April), 42–48.

Ulum, M. M. (2018). *Metode membaca kitab kuning antara santri dan mahasiswa*. *VII*(2), 120–136.

Wijayanti, J., Sumarwiyah, S., & Sucipto, S. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik *Self management* Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, *3*(1). https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5154

Wiwin Yuiani, Suryadi, E. E. R. (2021). Konseling Individual melalui Teknik *Self management* di SMP Negeri 2 Kadungora. *Journal Fokus*, *4*(3), 170–177.

Yates, B. T. (1985). *Self management : The science and art of helping Your self*. California: Wardswords Publishing.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Wawancara dan Observasi

A. Lembar Wawancara (Guide Interview)

NO	Indikator yang ingin diungkap	Pertanyaan
A.	Identitas dan latar belakang informan	a. Sejak kapan menjadi santri? b. Bagaimana Pengalaman ketika di pesantren boleh menggunakan handphone?
B.	Penggunaan Handphone	a. Sejak kapan saudara menggunakan handphone handphone? b. Berapa lama durasi saudara dalam penggunaan handphone? c. Apa saja platform atau aplikasi yang terdapat dalam handphone saudara? d. Apa saja aplikasi yang sering dibuka ketika menggunakan handphone? e. Pada saat kondisi apa saudara paling lama menggunakan handphone?
C.	Aspek-aspek*Self management*menurut (Gie, 2000)	
	1. **Pendorongan Diri (Self Motivation)** Dorongan batin dalam seseorang yang membuat ia melakukan sebuah kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan	a. apaprinsip awal informan ketika menggunakan handphone dalam pondok? b. Apa saja target yang ingin di capai informan? c. Bagaimana dorongan orang tua/pendapat orang tua dalam hal itu? d. Self Reward apa yang mungkin akan didapatkan setelah melakukan target yang telah dicapai?
	***2.* Penyusunan Diri (Self Organization)** Pengaturan diri seseorang terhadap apa yang dipikirkan, tenaga seseorang,waktu dan tempat seseorang serta sumber daya lainnya yang ada pada kehidupannya	a. Apakah informan menggunakan handphone sebagai alat pengingat atau yang lainnya? b. Bagaimana menyusun jadwal keseharian? Apakah Seperti catatan harian atau yang lainnya? c. Bagaimana cara informan berfokus pada apa yang sudah ditargetkan? d. Bagaimana hubungan dengan lingkungan sekitar?
	***3.* Pengendalian Diri (Self Control)**	a. Bagaimana cara informan membatasi diri dalam penggunaan handphone

	Perilaku seseorang yang membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melakukan apa yang harus dikerjakan	ketika sedang ada kegiatan yang harus dikerjakan? b. Bagaimana cara mengontrol diri penggunaan handphone informan ketika apa yang dikerjakan tidak sesuai dengan target? c. Bagaimana saja teknik yang digunakan untuk mengelola diri informan?
	4.* Pengembangan Diri *(Self Development) Perilaku yang dapat menyempurnakan atau meningkatkan kualitas diri daam berbagai hal	a. Bagaimana cara informan agar tetap konsisten dalam penggunaan handphone yang posistif? b. Apa yang akan dilakukan kedepannya untuk lebih mengembangkan pengelolaan diri dalam penggunaan handphone?

B. Guide Observasi

LEMBAR MONITORING

Nama :
Prodi/Semester :

No	Tgl	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				

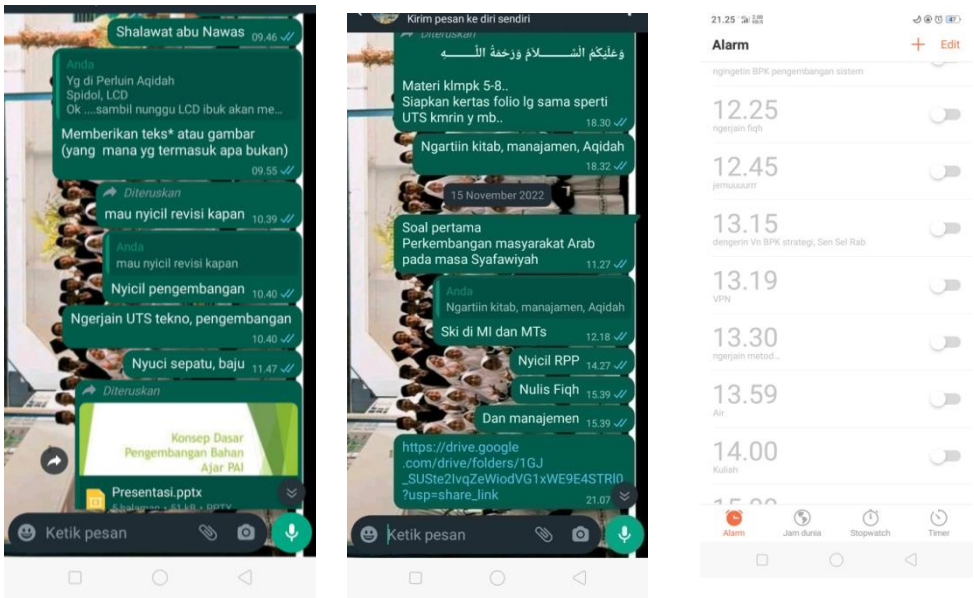
Lampiran 2. Dokumentasi Wawancara

Informan 1 Informan 2

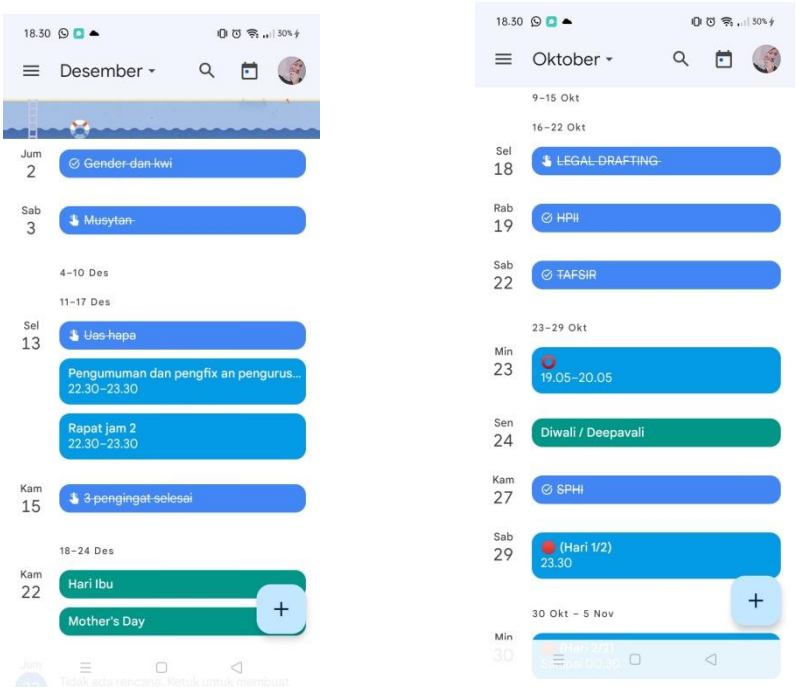
Informan 3 Informan 4

Significant other 1 *Significant Other 2*

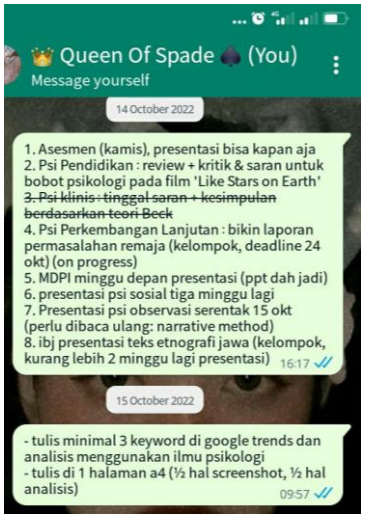
Lampiran 3. Dokumentasi Penggunaan Handphone santri

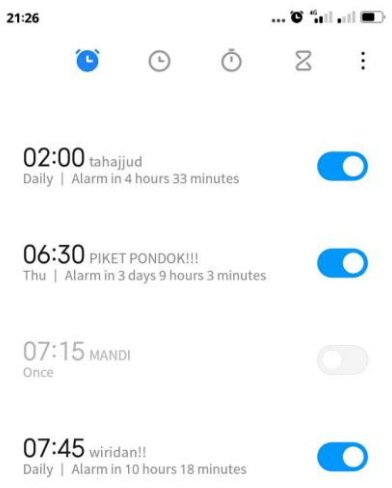


Informan 1



Informan 2





Informan 3

Informan 4

Lampiran 4. Verbatim

Informan pertama (Sdri. LTS)

- Hasil Wawancara

  P : Pewawancara

  I : Informan

No	Wawancara	Interpretasi
1.	P :Assalamu'alaikum, saya Tsanya dari mahasiswa Psikologi islam ingin mengajak ngobrol sebentar nih, jadi santai saja yaa hehee..	
5.	I :Hehe…iyaa mba..	
	P :Maaf ya kalo mengganggu waktunya..	
	I :Engga ko mba, lagi santai aja..	
	P :Langsung saja ke pertanyaan awal nih yaa, udah berapa lama sih menjadi santri ?	
10.	I :Dari Semester 2, emm barti 2 tahun..Semester 2 habis itu libur panjang itu mba..	
	P :Barti dua ribu berapa itu ?	
	I :Kayaknya sekitar 2020 si mba	
15.	P :Oh iya pas corona itu yaa?	
	I :Hehe iya mba…	
	P :Ohhh.. barti sampai sekarang 2 tahun ya ?	
	I :Hehe iya mba..	
	P :Kalau sebelumnya udah pernah mondok	
20.	belum?	
	I :Sebelumnya belum pernah mba	
	P:Kenapa memutuskan untuk mondok disini?	
	I :Soalnya ya mba, kan kalau kuliah apalagi jauh, daripada laju, pertama mungkin karena	
25.	jauh dari pada laju trus pilihannya kan ada kost, asrama ada pondok, dan dulu sebenernya aku	

30. 35. 40. 45. 50. 55.	pengennya asrama aja mba, tapi aku mikir kayaknya kalo kuliah itu ngga ada kalo asrama, trus yaudah **aku mondok aja soalnya aku pengen selain dapet ilmu dari kampus tapi juga dapat ilmu dari pondok yaudah mondok aja tapi yang nyari pondok yang ngga ketat gitu hehe..**jadi awalnya kan aku pengennya asrama mba tapi aku mikirnya ngga ada, tapi ternyata ada, dan ternyata banyak malahan, dan juga udah terlanjur masuk juga hehehe… P : trus taunya pondok sini dari mana? I : oh waktu itu tanya kakak kelas dulu mba kan ada yang kuliah disini juga, trus sekelasnya ada yang mondok disini gitu. P : barti awal masuk sini gimana? Kaget ngga ? kan awalnya belum pernah mondok trus sekarang jadi mondok gitu, apakah kaget dengan peraturan-peraturan yang ada? I : hehehe…sebenernya biasa aja si mba, soalnyakan dari gambaran-gambaran orang-orang lain kalo pondok itu emang kayak gitu.. P : jadi sebelumnya juga tau ya? I : iya mba, pasti yang dipondok kayak gini gini gitu gitu.. P : tapi sebenernya dipondok kan emang banyak peraturan, tapi disini pondoknya kan pondok mahasiswa jadi lebih bebas dan fleksibel sii yaa.. I : iya mba bener..mungkin lebih kesadaran sendiri sih mba soalnya kan juga udah pada	**Aspek Dorongan Diri**

	besar kan mba..	
	P : sebelumnya barti sekolah di SMA biasa	
60.	atau dimana?	
	I : sebelumnya di MAN mba..	
	P : ohh gitu..barti kalo megang handphone udah dari kapan nih ?	
	I : aku punya handphone itu kapan ya	
65.	kayaknya lulus MA deh mba..	
	P : barti MA belum punya handphone atau gimana?	
	I : iya mba waktu MA belum punya, jujur mba sebenernya waktu MA itu aku asrama, tapi	
70.	ngga mondok wkwkkw	
	P : ohh barti ngga kayak pondok gitu ? modelnya asramanya itu kayak gimana?	
	I : engga mba..ya asrama gitu..ya mungkin 11 12 lah tapi asrama, jadi ngga pulang, ngga laju	
75.	gitu loh, ya asrama gitu..	
	P : barti disana temen-temenmu ngga bawa handphone juga ?	
	I : iya mba engga bawa handphone	
	P : atau emng ngga dibolehin ?	
80.	I : iya mba ngga dibolehin..	
	P : tapi prinsip awal kamu gimana ketika kamu memutuskan menggunakan handphone ketika saat menjadi santri dipondok?	
	I : **ya karena disini diperbolehkan, dan juga**	**Aspek Dorongan**
85.	**memang dibutuhkan untuk kuliah juga mba, selain itu kan juga untuk komunikasi dengan orang tua juga gitu sih mba**	**Diri**
	P : bartikan baru banget megang handphone	

	ya..	
90.	I : iya mba trus punya hp secara sendiri itu ya waktu kuliah ini kalo dulu dulu ya barengan dengan orang tua gitu, jadi kalo mau apa kayak gitu kan masih pake hp orang tua	
	P : nah itu kan setelah kuliah barti punya hp	
95.	sendiri ya, itu sempet ketagihan gitu ngga?	
	I : iya mba langsung ketagihan mba..	
	P : ketagihannnya gimana emang?	
	I : kayak ngga mau lepas dari handphone aja gitu mba..jadi dikit-dikit pasti hp dikit lagi	
100.	buka hp gitu	
	P : apalagi awal-awal perkuliahan kan kamu kan online kan karena corona itu, barti cara kamu membatasi waktu ketika bermain hp tersebut sama ketika ada tugas gitu kayak	
105.	kuliah gitu apalagi kata kamu di awal awal sering banget maen hp kan ?	
	I : kalau itu aku sadar aja si mba sebenernya, **kan ada tugas, kalo ada tugas ya aku ngerjain dulu gitu, tapi kalo emang**	**Aspek Pengendalian Diri**
110.	**mungkin aku yakin nanti itu cepet selesai maksudnya tu nanti aku ada selingan buat maen handphone gitu, sosmed atau youtube gitu, atau tiktok ah gitu, kalo emang lagi semangat semangatnya ngerjain tugas**	
115.	**yaudah diselesaiin tugasnya dulu, setelah selesai itu barulah, kalo emang ada tugas tuh kayak tugas dulu lah selesai, kalo emang tugasnya banyak ya diselingi, seingannya maen hp itu..**	

120.	P : ohh gitu, btw biasanya maen apa kalo di hp? I: iya tiktok kalo ngga yang scroll apa gitu.. P : emang kalo yang paling sering itu aplikasi apa yang sering dibuka ?	
125.	I : kalo dulu tiktok, tapi kalo sekarang karna wifinya agak lemot dan ngga lancar jadinya bukanya youtube, soalnya wifinya lancarnya youtube mba wkwkkww kayak sayang aja kalo pake data gitu wkkwkkwk datanya itu biasanya	
130.	kalo buat download aja sih mba wkwk kayak download buat jurnal gitu mba, kayak referensinya gitu mba soalnya wifinya buat download ngga bisa mba.. buat nyari referensi buat browsing itu ngga bisa mba ngga lancar..	
135.	P : paling lama berapa jam nih nggunain hp ? I : kayaknya kalo sehari di itung" sekitar 8 jam deh mba, kan dari pagi sampai malam gitu mba P : semakin lama semakin banyak ya ini dilembarannya?	
140.	I : iya mba soalnya kalo pas sedikit itu ternyata pas PLP, eh bukan mba pas banyak tugas itu deh kayaknya mba kan aku harus nyelesain tugas dulu kan mba jadi selesain tugas-tugas gitu..	
145.	P : oh jadi ngga terlalu megang handphone ya ? I : he em mba iyaa.. P : tapi pernah ngga sih kayak waktu malam ngga bisa tidur lalu melampiaskan maen hp gitu ? itu sampai jam berapa ?	
150.	I : iya mba pernah.. sampai jam 12 mungkin	

	mba.. tapi sering e karna masih ngerjain tugas gitu, kan ada kegiatan kan ngaji malam gitu sampai jam 9, belum sempet ngerjain tugas pulangnya waktu itu juga sore jadi itu ngerjain	
155.	tugasnya dari jam 10 sampai jam 12 gitu, nah habis itu karna sudah selesai tugasnya belum bisa tidur karena udah terlanjur cape dan udah terlanjur malam banget gitu loh mba yaudah deh mbuka lainnya kayak apa gitu..wkkkwkwk	
160.	P : yang penting tugas udah selesai kan ya ?	
	I : iya mba udah selesai..	
	P : kalo kayak gitu nantinya bisa bangun pagi? Apakah bisa bangun pagi	
	I : biasanya kalo bangun pagi handphone aku	
165.	charger sih mba, jadi aku nyargernya waktu pagi soalnya kalo malem kan kelamaan kan mba..soale aku ngga mau lama-lama ngecharger, jadi waktu bangun kayak gitu charger hp..	
170.	P : buat alarm gitu ?	
	I : iya mba kadang, tapi kadang ngga mba, soalnya dari kamar samping udah ada alarm, dan banter banget mba..	
	P : barti sama waktu dulu dek, jadi waktu dulu	
175.	itu samping kamar itu sebelum subuh udah ada alarm dan paling selama 15 menit sekali tu bunyi wkwkw tapi mereka yang punya alarm itu ngga bangun..	
	I : iya sama mba wkwkw bahkan sampai subuh	
180.	pun itu ngga dimati-matiin mba alarmnya bunyi terus, satu alarm tuh bunyi terus	

185. 190. 195. 200. 205. 210.	pokoknya mungkin sebenernya itu alarmnya ada 3 tapi yang 2 itu udah mati, dan yang satu itu selalu bunyii terus dan ngga dimati-matiin mbaa wkkwkwkwk sampai pagi sampai adzan subuh pun itu juga ngga dimatiin sampai iqomah pun itu masih bunyi sampai pernah tu kayak "dek alarmnya dek.." gitu wkkk soalnya yang bangun tu pasti tetangga kamarnya gitu mbaa wkwkwk jadi aku dah jarang pake alarm, dulu sering banget pake alarm P : kalo seumpama misalkan hari ini tugasnya apa atau ada kegiatan apa itu ada alarm atau pengingatnya atau engga? I : sekarang aku engga mba, **dulu pasti ituku alarm pengingatku, tapi sekarang ini semester ini makenya tulisan dichat, nulis disini mba dinomerku sendiri biar selalu ingat, nanti ngapain aja kayak gitu, terus apa yang harus aku lakuin gitu, kayak nyuci, beli sabun, belanja, terus beli apa gitu tak tulis disini biar ga lupa.** P : barti mulai semester ini ya nulis seperti ini? I : iyaa mba biar ngga lupa, kalo dulu sebelum itu sebelum semester ini aku selalu pake alarm mba.. P : kenapa ngga memakai aplikasi dari checklist itu ? I : **aku sebenernya ada mba kayak yang sticky note gitu cuman kalo ngga alarm ya itu cuman sekarang nulis disini aja gitu mba, soalnya kan kalo inget gitu kan, ngga**	**Aspek Penyusunan Diri** **Aspek Penyusunan Diri**

215. 220. 225. 230. 235. 340.	**nulis tangan mba tapi ketik di hp gitu, soalnya yang dipegang hp gitu jadi langsung ketik, nanti kalo ngga lupa jadi diketik gitu trus nanti kalo ada yang bilang apa gitu diketik atau langsung tak ketik soalnya emang yang dipegang selau hp gitu**. P : apalagi paling sering itu nggunain Wa kan jadi paling sering itu yang dibuka I : iya mba bener, lebih mending ngetik dari pada nulis dikertas atau dibuku harian seperti itu, jadi lebih mending ngetik aja gitu mba P : ohh gitu, biasanya kalo aku make checklist si dek soalnya kayak enak planningnya tinggal dicentang-centang gitu si I : ohh aku ngga pernah make kayak gitu sih mba, malah menurutku ngga efektif mba kalau aku kadang, **jadi kalau mau nglakuin apa gitu diketik biar ngga lupa gitu apa yang aku mau cari trus tugas kalo ngga apa gitu pasti tak tulis disini mba di WA kalo ngga dulu tu alarm, selalu alarm, jadi tu Hp ku selalu bunyi karena alarm mba, sering banget bunyi karena alarm**, kayak nyuci atau nugas gitu pasti selalu bunyi alarm, sampai dikamar 6 dan kamar 15 lo mba selalu bunyi karena alarm, jadi sampai hafal temen sekamar tu mba, kayak hpnya selalu bunyi karena alarm, kayak suruh ngapain-suruh ngapain kayak gitu P : tapi emang lebih efektif gitu apa yang sekarang? I : yang sekarang mba, soalnya alarm soalnya	**Aspek Penyusunan Diri**

345.	kadang ngga tak perhatiin jadi langsung tak matiin gitu aja mba, ngga dilihat tulisannya apa gitu mba, jadi ngga tak lihat ngga tak baca tapi cuma tak matiin biar ngga berisik gitu mba wkwkkw	
350.	P : tapi kayak gitu nanti kegiatannya dilakuin atau engga atau langsung dimatiin aja alarmnya?	
	I : iya mbaa malah langsung dimatiin aja mba gitu wkwkkwk	
355.	P : oh gitu wkwkw kalo sekarang apa dilakuin semua atau tetep ngga dilakuin?	
360.	I : iya mba kalo **sekarang soalnya kan selalu bukak hp kan mba jadi inget, buka hp aku liat apa yang harus aku lakuin apa yang harus aku cari gitu trus aku baca gitu apa yang aku tulis gitu, nulis apa gitu**	**Aspek Penyusunan Diri**
	P : paling lama menggunakan hp ketika apa?	
	I : waktu libur si mba terutama mba	
	P : paling lama berapa jam nih ?	
365.	I : 8 jam itu si mba **soalnya panas mba ditangan, dan matanya juga ngga enak gitu, jadi kadang bosen udah biarin gitu hpnya, kadang jugakan udah panas gitu hpnya langsung tak lempar aja mba, karna panas tangannya**	**Aspek Pengendalian Diri**
370.	**ngga kuat akunya, langsung kadang ya rebahan gitu mba, rebahan tanpa membuka hp gitu mba kadang ngapain gitu mba, gabut kadang keliling kesana kesini gitu, keliling keliling kamar gitu karna gabut**	**Aspek pengembangan Diri**

375.	**karena hpku dah panas jadi gitu..** P : barti main kekamar lain gitu yaa ? I : iya mba wkwkkw karna gabut itu dan daripada main hp terus gitu wkwkkw P : tapi pernah ngga ketika kamu focus maen 380. hp dan ketika dipanggil temenmu tapi kurang focus gitu ngga kedenger? I : pernah mungkin mba tapi jarang mba soalnya kalo emang itu, tapi seringnya Alhamdulillah aku masih nyaut sih mba yang 385. ngga focus banget ke hp gitu. P : barti awal megang hp kan pas kuliah kan, tanggapan orang tua seperti apa nih? I : Alhamdulillah percaya sama aku si mba, soalnya megang hpnya aku kan juga pas udah 390. besar ini mba apalagi kan itu juga dari orang tua mempercayai itu beli karena waktu itu ya kuliah itu tadi si mba udah ngga em, kalo dulu kan kalo asrama emang dilarang kan **kalo sekarang kan engga gitu kalo emng udah** 395. **kayak seakan-akan sebagai kebutuhannya anak pelajar atau mahasiswa gitu loh mba kan pakainya hp pakainya laptop gitu mba** P : tapi pernah ngga kayak di nasehatin Karena terlalu banyak megang hp atau online terus 400. gitu? I : tapi kalo aku dirumah itu ya ngga gitu banget si mba, hp itu malah jarang on mba, mungkin kalo dirumah karna, ngga tau ya mba, susah mba kalo bales chat gitu, kalo dirumah 405. malah slowrespon aku mba karena ngga buka	**Aspek Dorongan Diri**

	hp mba, bukanya itu yang lainnya gitu mba, jadi ngga buka WA gitu, kadang soalnya kalo dirumah tu mending nglakuin kegiatan dirumah aja gitu mba maksudnya ngga maen hp gitu,	
410.	kalo engga aku bukanya waktu malamnya, jadi waktu pagi siang sore tu aku jarang buka hp mba kalo dirumah, seringnya itu malah kayak mau tidur gitu mba, waktu malam mau tidur itu buka dulu gitu, kayak ewuh perkewuh aja gitu	
415.	mba, dalam diriku tu, ewuh sama orang tua si mba terutama, meskipun ngga diituin hp terus gitu ngga tapi ya perkewuh aja mba sama orang tua, ada rasa ewuh aja gitu mba, nah itu mba kalo dirumah tu sering nonton tv gitu, makanya	
420.	kalo dirumah aku sering ngga megang hp karena nonton tv gitu	
	P : tapi kalo disini dipondok kan ada tv juga ?	
	I : iya mba tapi ngga pernah liat mba kalo disini tuh, ngga pernah nonton mba akunya	
425.	wkkk, pernah tapi kalo ada yang nonton tapi kadang juga ngga gitu mba kan ada hp ya mba kalo disini, kalo dirumah ada tv, tinggal ceklik gitu, meskipun ngga ada yang nemenin ya ngga papa gitu, kayak ngga tau aja mba mungkin	
430.	karna dirumah sendiri kan ya, kalo disini ya ngga tau	
	P : kalo disini bolehnya nonton tv kan ya pas malam minggu kan yaa ?	
	I : iya mba sebenere, tapi aku ngga pernah mba,	
435.	kayak seakan-akan ngga ada tv gitu, tapi kalo ada kayak yang mengawali nonton itu aku juga	

	ikut nonton mba, tapi kalo ngga ada ya tvnya mati gitu aja mba, mau mengawali akunya ngga mau aja mba ngga tau wkkww kayak	
440.	ngga ada orang gitu hehehe	
	P : gitu yaa, kembali lagi ke kegiatan kamu, kamu pernah memberikan self reward atau punishment ngga si ke diri kamu ?	
	I : engga si mba, aku ngga pernah kayak gitu	
445.	mba soalnya, mungkin aku juga ngga mengharapkan juga sih, mungkin dari diriku sendiri itu ngga ada gitu lo mba, ngga pernah gitu	
	P : tapi menurut kamu perlu ngga si ? soalnya	
450.	mungkin ya untuk penghargaan diri sendiri ketika telah mengerjakan sesuatu gitu ?	
	I : engga sih mba, kalo aku ya aku aja mba, ngga usah ngasih kecuali kalo orang lain yang ngasih aku gitu aku baru seneng banget mba	
455.	nah itu aku akan selalu berusaha melakukan itu, selalu dilakuin terus jangan sampai ditinggalkan gitu loh mba maksut e, kayak harus dipertahankan gitu mba kalo orang lain yang ngasih mba, tapi kao diriku sendiri ya	
460.	ngga pernah mba, dari dulu kalo ke diriku sendiri kalo missal udah nyampai segini yaudah lah gitu kayak yaudah ada rasa seneng aja gitu tersendiri tapi tanpa ngasih diri sendiri tuh sesuatu itu ngga pernah sih mba Cuma rasa	
465.	seneng yang sangat gitu	
	P : tapi pernah ngga kalo orang tua yang ngasih gitu?	

	I : iya mba pernah sih mba, tapi ya seneng aja gitu mba ada rasa seneng gitu, kayak	
470.	Alhamdulillah seneng gitu aja	
	P : kalo aku pernah dek, ketika aku sudah mencapai target yang aku inginkan gitu aku memberikan diriku kayak makan enak dimana gitu atau nonton atau kemana gitu sih dek	
475.	kayak self reward sendiri aja mba menghargai diri sendiri aja si mba	
	I : oh barti itu untuk diri sendiri ya mba, kalo itu aku mungkin pernahnya buat orang lain mba malahan, maksudnya kayak nraktir gitu,	
480.	tapi nraktirnya ya kalo ada aja gitu mba kalo ada uangnya aja gitu, bukan buat diriku sendiri tapi juga sama yang lainnya gitu mba pernahnya gitu, tapi itu emang yang aku harapkan banget gitu loh mba yang aku bisa	
485.	capai gitu, tapi kalo missal tentang dapet nilai gitu engga sih mba cuman kalo emang kayak besok harus juara satu besoknya kalo emang beneran kejadian juara satu nah mungkin itu aku baru itu tadi kayak kasih ae kan juga dari	
490.	senengnya aku gitu sih hehehe	
	P : ohh gituu target kamu kedepan apa nih dek ?	
	I : aku pengen lulus cepet sih mba hehehe	
	Tapi aku juga ngga tau sih mba wkwkw	
495.	P : Aamiin..ya optimis aja sii ngga papa tetep semangat ya, sekarang kan masih semester 5 kan ya, biasanya semester 7 kan udah ngajuin judul, nah mungkin kamu sebelumnya sudah	

500. 505. 510. 515. 520. 525.	mempersiapkan judul gitu sih kayak apa yang ingin kamu teliti atau kamu tertarik neliti apa nih gitu, trus seperti mengumpulkan jurnal-jurnal gitu sih teorinya, kayak teori yang mau kamu ambil tu seperti apa gitu I : sebenernya aku pengen ada sambilan sih mba, kayak kerja gitu pengen dapet tapi ngga dapet-dapet mba, dapet itu ada tau itu jauh gitu mba, soalnya aku kan biasanya juga jalan kaki jadi ngga bisa mba itu kendalanya juga mba P : tapi disini kan semester 5 sudah dibolehkan membawa motor ? I : iya sih mba tapi aku belum bawa mba, disini Cuma dikit mba yang bawa ngga sama kayak yang sebelumnya, Cuma berapa belas mba dikit mba, biasanya penuh ini ngga sampai penuh mba, ngga nyampai mepet-mepet cuma leter L gitu mba juga ngga sampai nutupin kamar mandi juga mba, jadi cuma sebelah sana sama sebelah sini doing gitu mba, dikit yang bawa mba, itu pun yang bawa yang pada sibuk-sibuk semua mba, semester atas semester bawah juga selalu ada kegiatan gitu lah mba kayak selalu keluar gitu juga mba, jadi kayak parkiran sering kosong gitu mba, ngga kayak pas ada angkatannya mba itu, mbanya lulus tu jadi ngga ada motor mba, iya kan mba waktu angkatannya mba kan banyak yang bawa motor kan mba… P : iya sih yaa angkatanku waktu emang rata-rata bawa motor soalnya kayak emang banyak	

530.	yang kerja terus ada kegiatan juga terus penelitian juga gitu kan ya, jadi paling yang ngga bawa motor tu bisa dihitung jari cuma ada beberapa aja yang ngga bawa motor jadi rata-rata emang bawa motor	
535.	I : iya mba makanya tu sekarang dikit banget mba yang bawa, makanya juga ini pada bawanya sepeda mba..	
	P : gitu yaa wkwkwk kalau piket-piket pondok gitu kamu ditulis juga ngga ?	
540.	I : engga mba, jadi kalo lupa yaudah lupa gitu, **jadi kalo piket harian gitu yang biasanya masih lupa tapi kalo piket buat belanja aku inget mba tapi kalo lupa biasanya tu dipanggil mba sama temen belanja aku jadi**	**Aspek Pengendaian Diri**
545.	**ngga nulis juga gitu, juga ngga ngalarm juga..jadi kalo piket harian didenda mba dan aku pernah didenda wkwkwkw karna lupaa**	
	P : kalo dikamar gitu ada piket ngga sih ?	
550.	I : iya mba kalo dikamar juga ada	
	P : barti kamu termasuk kayak selalu terstruktur terjadwal gitu ya kalo ada kegiatan apa gitu?	
	I : iya mba bener..	
555.	P : kalo semisal ada teman gitu lebih ngobrol sama teman atau megang hp nih ?	
	I : **lebih ke temen sih mba jadi kalo ada temen hpnya mati tapi kalo emang temennya main hp yaudah aku juga ikut**	**Aspek Pengembangan Diri**
560.	**main hp gitu sih mba, atau ngga kalo aku**	

	ada hal penting di hp siapa yang ngechat gitu aku main hp, biasanya aku main hpnya itu chattingan gitu mba, semisal ada yang ngechat aku bales dulu gitu, kalo ada	
565.	**temennya duluan maen ya aku ikut maen gitu,tapi kalo hp lebih sering mati sii aku, apalagi kalo dikelas gitu maen hp ya karna ngantuk gitukan kosong ngantuk gitu, soalnya kan kadang juga ngga bisa tidur**	
570.	**mba kalo dikelas, tapi kadang kalo ngga ngantuk gitu ngobrol mba jadi hpnya mati semua gitu mba..**	
	P : tapi kadang temen-temenmu juga main hp terus kamu ngikut maen hp juga gitu..	
575.	I : iya mba bener...	
	P : nah kalo soal ibadah nih apalagi kamu dipondok kan juga an, itu kamu pernah ngga sih lupa atau karna terlalu megang hp jadi sholatnya tertunda gitu ?	
580.	I : iya mba pernah mba wkkkw	
	P : nah kenapa tuh ko bisa ?	
	I : **soalnya kalo dah buka hp kan scroll adanya yang seru kan kayak pen nonton terus gitu kan, kayak selalu pengen lanjut**	**Aspek Pengendalian Diri**
585.	**terus gitu, bikin kepo kan kadang apalagi kalo nonton kayak gitu kan..**	
	P : sering ngga kayak gitu?	
	I : iya lumayan lah mba wkwkkw	
	P : lalu kamu mengatasinya gimana nih kan	
590.	kamu sholat kan ?	
	I : **yaa kalo mendekati dimatiin dulu sih**	**Aspek**

	mba, kalo denger adzan yaudah gitu dimatiin gitu mba..mungkin aku kalo udzur sih mba, tapi kalo suci ya aku sholat dulu	**Pengendalian Diri**
595.	**gitu sebelum tidur, aku ngga tenang juga kalo tidur kalo ngga jam 2 tu belum sholat gitu aku ngga tenang gitu, soale tu takut lupa, jadi sholat dulu baru nyantai baru tidur baru apa gitu**, sebisa mungkin seperti	
600.	itu hehehe	
	P : kalo ngaji pernah membawa hp atau engga ?	
	I : pernah mba, pernah waktu online mba wkwk jadi kan ada jam online gitu kan mba nah aku bawa hp, soalnya waktu itu matkulnya malem	
605.	mba, jadi bawa hp sama headset gitu sih mba heheh	
	P : tapi ketahuan ngga sama pengurus gitu ?	
	I : temen samping-sampingku tahu sii mba ehehehe, tapi temen-temenku pada tau kok mba	
610.	aku bawa hpnya karna ada kuliah gitu jadi pada paham mba..	
	P : tapi pernah ngga bawa hp karena yaudah pengen bawa gitu padahal ngga ada kuliah ?	
	I : kalo ngaji abah engga mba, tapi kalo yang	
615.	ngaji kayak sholawatan gitu pernah mba, dulu itu aku pernah bawa sekali mba karna ya lagi ngejar tugas gitu mba atau lagi kenapa ya mba lupa, kayaknya pernah sekali gitu waktu ngaji ustadz apa ya, iya kayaknya aktu ngaji ustadz	
620.	pernah mba tapi ya karna ada tugas kayak gitu mba, kan beum selesai gitu mba pembagian tugas kayak gitu trus tak bawa sekalian gitu ae	

	deh wkkk	
	P : tapi ngga pernah dapet teguran dari	
625.	pengurus gitu ?	
	I : engga sih mba hehehe	
	P : kalo cara kamu buat membatasi diri dalam	
	menggunakan handphone ketika ada kegiatan	
	yang harus kamu lakukan bagaimana?	
630.	I : **ngga dibawa aja mba kalo kegiatan ,	**Aspek**
	ditinggal dikamar gitu mba	**Pengendalian Diri**
	P : kalo seumpama bertepatan juga ada tugas	
	juga bagaimana ?	
	I : **kalo ada tugas dan tugasnya di**	
635.	**handphone, tugasnya nanti dulu aja gitu**	**Aspek**
	mba kegiatan yang disini dulu gitu sih mba,	**Pengendalian Diri**
	nah baru kalo kegiatan disini udah selesai	
	baru nugas gitu hehehe	
	P : kenapa ketika ada tugas kamu ditulis	
640.	nglampiasinnya kalo ngga tidur ya main hp ?	
	I : karna ngantuk mba wkkw kalo ngga waktu	
	ngantuk tu ngga bisa tidur yaudah buka hp dulu	
	gitu wkwkw soalnya kan waktu baca buku gitu	
	kan ngantuk kan mba, itu juga aku baca buku	
645.	karna ada dosen yang mengharuskan membaca	
	buku itu mba, sebagai absen kayak gitu loh	
	mba makanya aku baca buku itu mba, ngga	
	selesai selesai astaga wkwk baca dikit trus	
	ngantuk wkkw baca buku itu loh mba Islam	
650.	Jawa Tengah itu mba, kayak ya materi gitu	
	mba, terkait Islam Jawa Tengah gitu sama yang	
	judulnya tuh yang teach my Finlandia itu jadi	
	buku pengetahuan gitu lah mba..	

	P : ohh itu matkul apa mba emang ?	
655.	I : matkul Aqidah Aklak gitu mba kayaknya tapi disuruh baca itu mba	
	P : kalo dulu emang awalnya mau di UIN ya?	
	I : engga mba wkwkwk awalnya kalo ngga jogja ya semarang mba wkwkw dan disini itu	
660.	pilihan ketiga mba, kan yang pertama dan kedua itu jogja kalo ngga semarang habis itu baru sini, mungkin juga ridho orang tua disini kan ya, masih daerah solo juga kan ya mba, kalo jauh jauh kan cewe apalagi ya mba, trus	
665.	kayaknya yang pilihan pertama itu PAI trus yang pilihan kedua itu PBA gitu mba wkwkw	
	P : trus emang dari awal pengen jadi guru gitu ya wkwkwk	
	I : wkwkw engga tau mba jujur PAI ini juga	
670.	dari orang tua hehe aku pengennya jadi pengusaha mba kalo sekarang, dulu aku masih bingung mba mau jadi apa gitu yaudah deh ngambil itu gitu mba, tapi sekarang aku pengen jadi pengusaha mba hehe tapi aku ngambil ini	
675.	gitu..	
	P : tapi emang duu ikutnya SPAN atau UM ?	
	I : UM sih mba dulu itu, soalnya waktu itu SPAN aku ngambilnya jogja itu ngga keterima mba jadi terus UM disini deh, aku tuh	
680.	pengennya waktu itu pengen ikut yang Umptkin mbak, pengen ikut itu tapi ternyata disini udah ujian mandiri duluan jadi aku ngga jadi mba, kan seharusnya Umptkin duluan kan mba, tapi disini ternyata ujian mandiri dulu,	

685.	ujian Umptkinnya belum gitu loh mba ya, nah waktu itu tu tahunku kayak gitu mba makanya aku ngga ikut Umptkin jadi ikutnya ujian mandiri mba, soalnya nanti takutnya yang Umptkinnya ngga keterima gitu mba, terus	
690.	yaudah ikutnya yang ujian mandiri ini deh mba, gitu mba sedih kan mbaa..sebenernya sama-sama tes kan ya mba tapi ya ngga tau mba ko gitu, jadinya ujian mandirinya yang disini itu duluan gitu mba..trus habis itu juga	
695.	ada ujian mandiri gelombang kedua mba..kalo tau kayak gitu kan aku ikut yang Umptkin dulu gitu lo mbak..tapi yaudahlah..karena aku juga udah ikut yang mandiri makanya ngga ikut yang Umptkin nanti bayarnya maah double-	
700.	double kan ya mba..	
	P : dulu kan barti awal kesini langsung mau mondok ya, nah itu tanggapan orang tua bagaimana?	
	I : diboleh-bolehin aja sih mba, soalnya kan	
705.	dari pada laju juga kan ya, yang penting bisa bagi waktu aja sih mba gitu..	
	P : barti ini kalo tentang menggunakan hpnya lebih banyak buat positif atau negative nih ?	
	I : kayaknya negative deh mba wkwkk tapi	
710.	soalnya juga untuk menghibur diri juga kan mba..	
	P : tapi kan kalo seumpama untuk menghibur diri tapi tidak mengganggu ketika ada kegiatan kan gapapa ?	
715.	I :iya sih mba, kayak yang alarm tadi untuk	

720. 725. 730. 735. 740. 745.	mengingatkan kalo ada jadwal apa itu sih mungkin mba yang positif, **juga waktu tugas kan juga buka hp kan ya mba, tapi kalo hiburan ya waktu gabut aja sih mba waktu ngga bisa tidur gitu juga sih, nah itu bukanya hiburan karna butuhnya hiburan wkwkkwkw** P : tapi kamu pernah ngga memonitoring diri sendiri, kayak mungkin tiap hari apa aja yang dilakuin lalu ketika kegiatan tersebut tidak terlaksana maka apa evaluasi yang dilakukan terus memberikan self reward apa buat diri sendiri gitu sih atau sebelumnya pernah ngga sih kayak gitu ? I : kayaknya engga pernah sih mba, yaudah lakuin aja sih mba kalo aku, cuman mungkin aku besoknya ngrencanain aja gitu sih mba, misal besok aku besok kalo mau sholat harus berjamaah gitu, waktu-waktu ini sih kayak gitu mba, sebelum-sebelumnya ya kayak jalanin aja kayak gitu sih mba, jadi yang penting sholat trus juga berjamaah, trus juga ikut kegiatan pokoknya yang harus dilakuin meskipun ngga diwajibin dari aturan pondok ya harus dilakuin gitu sih mba.. P : tapi sebenarnya membuat jadwal perencanaan kayak gitu pengaruh ngga sih buat diri kamu ? I : pengaruh sih mba, tapi ya biasa aja sih mba hehehe P : kalo jadwal kamu ngaji Al- Qur’an gitu	**Aspek Penyusunan Diri**

	kapan ? I : pas habis magrib sih mba, kalo habis subuh kan kegiatan Ratiban itu kan ya mba..	
750.	P : tapi ngga pernah telat Ratiban kan? I : wkwkwk mungkin ini karena mabanya banyak kan ya mbak, jadi habis sholat subuh tu langsung duduk di teras masjid gitu loh mba, jadi ya langsung aja sih mba..mungkin juga kan	
755.	banyak maba juga trus mba-mba yang angkatan atas tu banyak yang PLP juga kan ya mba jadi ya mbanya belum kepondok gitu mba jadi masih banyak angkatan bawah-bawah gitu mba..apalagi angkatan bawah tu banyak kan ya	
760.	mba sekitar 30 an sendiri loh mba wkwkkw P : kalo kamu ikut program hafalan ngga sih ? I : engga mba aku ngga ikut ehehehe P : kenapa ? hehe I : ngga tau mba kalo mungkin dari diriku	
765.	sendiri tu aku orangnya lupaan ya mba ya jadi kayak ngga ada semangat lagi gitu mba buat hafalan Al-Qur’an karena udah nghafalin nanti lupa udah berusaha buat diulang-ulang juga, kyak udah mau nyerah aja gitu loh mba, dan	
770.	emang udah ngga tak fokusin buat hafidzoh gitu sih mba.. jadi aku disini ikutnya yang setoran hafalan seminggu 2 kali itu aja mba ngga yang programnya gitu habis subuh, itu mulai dari An-nas lagi gitu mba..sebenernya	
775.	melanjutkan yang semester kemarin gitu kan ya mba tapi aku lupa mba jadi ngulang lagi gitu mba dari An-nas	

780. 785. 790. 795. 800. 805.	P : itu wktu aku juga gitu sih dek dan ngga ada kemajuan, soalnya setiap awal semester selalu ngulang dari awal wkwkwk I : iya mba sama wkkkw P : kao sekarang sampai apa nih ? I : kan kalo semester 5 ini baru kan ya mba, kayaknya masih sampai At-tin deh mba, kepotong kalo udzur-udzur juga kan ya mba..kalo udzur kan bacanya barzanji kalo ngga simturdurror kan ya mba.. P : kedepannya nanti kamu gimana nih agar dapat melakukan tugas-tugasmu tapi ngga kedistrik dengan handphone ? mungkin agar ngga terlalu candu juga dengan handphone gitu I : oh emm ngga tau sih mba, tapi kayaknya tuh kalo hp tuh ya mba kayak ngga bisa diberhentiin gitu mba, soalnya kan sekarang juga jamannya yak an mba, **kalo aku juga ngga buat hiburan doang kan ya mba, tapi juga kayak yang buat saling ngasih kabar atau apa gitu mba, mungkin bisa nanti bisa lebih dikurangin untuk yang hiburannya gitu sih mba..** P : kalau untuk kamu cara menjaga kesehatan dan menjaga stamina kamu itu bagaimana nih caranya? I : kalo aku ya mba **untuk menjaga kesehatan dan stamina itu ya itu kalo emang lagi mungkin malam itu aku targetin sebisa mungkin ya mba aku ngga begadang gitu sih mba, ya sebisa mungkin gitu tapi kalo**	**Aspek Pengembangan Diri** **Aspek Pengembangan Diri**

810.	**emang lagi ngga bisa tidur atau ngga ngantuk apa gimana ya begadang gitu mba tapi ya sebisa mungkin aku mengatur waktu buat setidaknya kalo malem memang tidur cepet gitu loh mba,** kalo ngga jam 10 ya 9 tapi	
815.	kalo sekarang 10 deng mba, kalo dulu aku tuh kayak sebelum kuliah ini aku tuh dulu tu jam 9 atau jam setengah 10 aku tuh dah tidur tapi tergantung juga sih mba, tapi seringnya gitu, tapi kalo sekarang ini ya jam 10 setengah 11 ya	
820.	mungkin sering-seringnya setengah 10 jam 10 gitu lah mba, apalagi waktu dulu aku kamar 6 itu sampai kamarku tuh hafal mba, kayak pasti aku tuh tidur awal gitu, **terus mungkin itu mbak kalo aku karna dikit-dikit makan**	**Aspek Pengembangan Diri**
825.	**yang terlalu pedes, itu tu ya sakit perutnya, nah kalo aku tu ngehindar itu mba, bukan berarti aku ngga mau makan pedes lagi tapi ya kayak mengurangi gitu sih mba walaupun ada gejala ini aku langsung**	
830.	**mengurangi itu sih mba**, ya gitu mba kayak perutnya ngga enak, tapi kalo aku sebenernya suka banget mba pedes tapi perutnya yang ngga kuat jadinya aku kurangin gitu makan pedes-pedesnya gitu sih. **Trus ahamdulillahnya tu**	**Aspek Pengembangan Diri**
835.	**waktu-waktu ini tu aku lebih sering minum air putih sih mba malah jarang banget yang namanya ngga minum air putih itu, pasti minumnya air putih**, mungkin karna apa ya mba ya, males buat beli bukan males tapi apa	
840.	ya mba ya, em rasanya tu kayak ngga mau beli	

	aja gitu loh mba, kayak pengen hemat aja, jadi ya minumnya air putih terus gitu, sering-sering minum air putih nih mba, kayak seakan-akan kalo sekarang itu harus minum banyak-banyak	
845.	air putih gitu, kalo dulu kayak aku tu minum air putih itu kayak ngga sering gitu loh mba, sehari tu mungkin berapa gelas gitu, atau	
	berapa gitu, **tapi kalo sekarang tu mungkin pokoknya setiap habis makan atau siang,**	**Aspek Pengembangan Diri**
850.	**pokoknya itu diwaktu-waktu ini tu harus minum gitu, ngga apa ya kayak ngga ketinggalan buat ngga minum gitu, setidaknya terisi air gitu mba perutnya wkwkwkw,** kadang kalo laper pun aku ganjel	
855.	dengan minum eheheh	
	P : gitu yaaa wkkwk iya sih ya minum air putih emang penting banget sih, oh iya kalo hubungan pertemanan kamu gimana nih, kayak mungkin dengan teman pondok yang	
860.	seangkatan atau teman sekamar atau antar kamar ?	
	I : kalo hubungan sama teman pondok itu ya mba, kalo **sama teman pondok ya baik-baik aja sih mba, kalo aku ya gitu sih mba kayak**	**Aspek Pengembangan Diri**
865.	**kalo ketemu orang tu setidaknya nyapa kalo ngga senyum, terus kalo terkait hubungan ya baik-baik aja sih mba, sebisa mungkin aku menghindari untuk tidak sebel sama orang, sebisa mungkinya aku buat sama**	
870.	**mereka-mereka sama temen, sama kakak kelas, sama adek kelas tu ya baik-baik aja**	

875. 880. 885.	**gitu sih mba** biar enak juga biar ngga kepikiran atau biar ngga gimana-gimana, kalo antar kamar ya itu tadi sih mba baik-baik aja sih mba, alhamdulillahnya dari kamar duu sampai sekamarpun masih apa ya ngga ada yang aku tu sebel sama mereka atau gimana gitu ya gitu hubungannya baik sama mereka, mereka jug baik sama aku ya gitu mba hehehe P : oh gitu yaa…okelah semoga bisa lebih baik lagi ya dalam menjalani tugas-tugasnya dan kegiatannya, terimakasih atas waktunya ya dek semoga juga sukses kedepannya selamat melanjutkan aktifitasnya kembali ya dek hehehe… I : hehe iya mba Aaaminn sama-sama mba hehehe	

- Hasil Deskripsi Observasi

Nama	LTS
TTL	Sragen, 11 Juni 2002
Alamat	Sragen

LTS merupakan salah satu santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam, ia juga merupakan mahasiswa semester lima jurusan Pendidikan Agama Islam. Pewawancara mewawancarai informan sesuai dengan waktu tersedianya informan, karena memang informan juga mempunyai jadwal kuliah offline serta jadwal ngaji dipondok.Ketika sedang proses wawancara berlangsung informan tampak santai dengan berpakaian jas pondok, yaitu bertempat di kantor Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam.

Informan ketika menjawab pertanyaan yaitu dengan melihat kearah atas dan selalu menggerakkan tangannya. Selain itu juga ia sambil memegang dan bermain dengan handphonenya. Sering kali ia juga bersandar ditembok dan meja. Ekspresi wajahnya sesekali datar, tersenyum dan terkadang bingung ketika menjawab pertanyaan.Tetapi ia terlihat enjoy, dan juga bersikap ramah, suka menyapa serta murah senyum ketika ada teman yang sedang melihatnya.

- Hasil Observasi

LEMBAR CATATAN MONITORING SANTRI

Nama : Bila

Prodi/Semester : PAI / 5

No	Tgl	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
1.	21/22 /ag	1. sholat ~~sb~~ subuh berjamaah	✓					
		2. setoran hafalan	✓		5 jam			
		3 nyuci baju	✓					
		4. sarapan	✓					
		5. baca buku		✓		karena tdk ada gairah, tidak bacc buku karena ngantuk dan di lampiskan dengan main HP	semoga kedepanya mempunyai rasa sama ngat / gairah	
		6 kuliah	✓					
		7. sholat dhuhur berjamaah	✓					
		8. tidur siang	✓	~~✓~~				
		9. sholat asar jamaah	✓					
		10. nugas	✓					
		11. sholat maghrib jmah	✓					
		12. kegiatan pondok	✓					
		13 sholat isya' jamah	✓					
		14. ngaji	✓					
		15. tidur malam	✓					

2.	22/05 22	1. sholat subuh brjmaah	✓					
		2. ngaji	✓					
		3. baca buku		✓		tidak ada dorongan		
		4. kuliah	✓					
		5. sholat dhuhur jmaah		✓			semoga kedepanya bisa melaku kan apa yg belum terlak sana	
		6. tidur siang		✓	6 jam			
		7. sholat asar jemaah		✓				
		8. nugas	✓					
		9. sholat maghri bjmaah	✓					
		10. ngaji	✓					
		11. sholat isya jemaah	✓					
		12. ngaji	✓					
		13 tidur malam	✓					
3.	23/05 22	1. sholat subuh jmaah	✓					
		2. ngaji	✓					
		3 sarapan	✓					
		4 baca buku		✓				
		5. kuliah	✓					
		6. jemaah sholat dhuhur	✓			tidak ada mood, tidak bacc buku karena lebih milih buat ⇐ bukc HP	semoga kedepanyc bisa mengu jakan apc yang belum dikerjakan	
		7. kuliah	✓		6 jam			
		8. tidur siang	✓					
		9 sholat asar brjamaah	✓					
		10. baca buku		✓				
		11. sholat maghrib	✓					
		12. ngaji	✓					
		13 sholat isya brjmaah	✓					
		14 ngaji	✓					
		15 baca buku		✓				
		16. tidur malam	✓					
4.	24/05 22	1. sholat subuh brjmaah	✓					
		2. kegiatan pondok	✓					
		3. PLP 1	✓					

		4. baca buku		✓				
		5. sholat dhuhur bjmah		✓				
		6. tidur siang	✓		7 jam	tidak sholat berjamaah karna terlambat dan masih ngantuk dan kemudian tertarik untuk buka HP	semoga hari selanjutnya bisa untuk selalu berjamaah	
		7. sholat ashar brjmaah		✓				
		8. bacabuku		✓				
		9. sholat maghrib brjmah	✓					
		10. ngaji	✓					
		11. sholat isya' brjmaah	✓					
		12. nugas	✓					
		13. tidur malam	✓					
5.	25/09 22	1. sholat subuh brjmaah	✓					
		2. ngaji	✓					
		3. sarapan	✓					
		4. ro'an	✓					
		5. baca buku		✓	8 jam	lupa nggak baca buku dan nggak ada mood tidak mengerjakan tugas ~~ten~~ karna terlanjur main HP dan kelelahan	semoga kedepannya bisa selalu ingat buat baca buku	
		6. nugas	✓					
		7. sholat dhuhur brjmah	✓					
		8. tidur siang	✓					
		9. sholat ashar brjmaah	✓					
		10. nugas	✓	✓				
		11. sholat maghrib brjmah	✓	✓				
		12. ngaji Al-Qur'an	✓					
		13. sholat isya' brjmaah	✓					
		14. nugas	✓					
		15. tidur malam	✓					
6.	26/09 22	1. sholat subuh brjmah	✓					
		2. ngaji	✓	✓				
		3. kuliah						
		4. baca buku	✓					

		5. Sholat dhuhur bjmh		✓	tidak ada dorongan	semoga tidak terulang lagi dan semoga kedepannya suatu melakukan apa yg belum di lakukan		
		6. tidur siang	✓					
		7. Sholat ast bjmh		✓				
		8. nugas		✓				
		9. sholat maghrib bjmh	✓					
		10. ngaji	✓					
		11. sholat isyak bjmh	✓					
		12. nugas	✓					
		13. tidur malam	✓					
27	27/05 22	1. Sholat subuh bjmh	✓					
		2. ngaji	✓					
		3. kulah	✓		tidak ada semangat dan ~~[illegible]~~ dilampiskan buat main HP	semoga kedepannya bisa melakukan apa yang belum tercapai		
		4. baca buku	✓					
		5. Sholat dhuhur bjmh		✓				
		6. nugas	✓					
		7. tidur siang	✓					
		8. Sholat ashar bjmh	✓					
		9. nugas	✓					
		10. sholat maghrib	✓					
		11. ngaji	✓					
		12. sholat isyak bjmh	✓					
		13. nugas		✓				
		14. tidur malam	✓					

Santri

(bila)

Informan Kedua (Sdri. IM)

- Hasil Wawancara

  P : Pewawancara (P)

  I : Informan (I)

No	Wawancara	Interpretasi
1.	P : assalamu'alaikum..aku Tsanya dari mahasiswa Psikologi islam ingin mengajak ngobrol sebentar nih, jadi santai saja yaa hehee..maaf juga udah mengganggu waktunya hehe	
5.	I : iya mba gapapa hehe	
	P : langsung saja pertanyaan pertama yaa, kamu jurusan HKI semester 5 yaa? Jadi santri udah berapa lama nih?	
10.	I : emm kalo santri, aku dulu pernah e asrama mba, tapi itu juga ada ngajinya trus ada yang wajib ikut organisasi itu ada kewajiban trus kalo santri yang pondok yang bener-bener pondok itu baru ini sekarang sih mba..	
15.	P : kalo yang asrama itu pas kapan ? pas SMA atau SMP?	
	I : pas SMA..pas SMP biasa..	
	P : barti asramanya satu lingkungan sama sekolahnya ?	
20.	I : jadi kalo kalo asramanya itu apa namane satu yayasan sama sekolahan gitu mba..	
	P : kalo waktu itu asramane boleh bawa Hp atau ngga?	
	I : kalo dulu jelas ngga boleh mba, kalau pun	
25.	boleh itu apa dititipin sama ustadzahnya trus apa namane gunakannya Cuma dihari libur tok	

	sih mba, tapi rata-rata pada ngga bawa sih mba..	
	P : tapi kalo mau telfon gitu dulu bagaimana?	
30.	Atau kalo mau komunikasi sama orang tua ?	
	I : satu hp itu buat semuane dan itu Hp Nokia jadul gitu mba wkkkk	
	P : emang kalo semuane berapa muridnya?	
	I : itu buat satu angkatan sih mba, soalnya satu	
35.	kamarku itu satu angkatan mba, jadi ada 50 anak itu satu kamar wkkk	
	P : luas banget ya barti kamarnya ?	
	I : iya mba dari sini sampai sana dan itu 50 orang gitu, tapi ya namanya asrama ya tertata	
40.	gitu lo mba..	
	P : beda ya sama pondok yang sekarang ?	
	I : iya mba beda banget mba, pokoknya kalo dulu itu bener-bener ketat apalagi kalo masalah eeem maksute alat-alat elektronik sama sosmed	
45.	gitu, kalo sosmed itu bolehnya hanya dihari libur, baru boleh buka sosmed trus samaa..laptop juga pas hari libur tok..	
	P : barti ada yang bawa Hp ?	
	I : kalo yang bawa ada, tapi harus dititipin mba	
50.	P : kalo kamu sendiri ?	
	I : engga mba, ngga punya mba wkwkkw aku baru punya hp ya ini mba, dikuliah ini itu pun karna online kan mba jadinya harus bawa hp gitu	
55.	P : tapi kalo awa-awal sempat ada ketagihan gitu ngga sama hp ?	
	I : iya pasti mba, soale pas awal aku punya kan	

60. 65. 70. 75. 80. 85.	maksute kan pas kuliah offline jadinya kayak yo harus stay Hp terus selain buat kuliah terus yo sosmed juga, jadi ya sempat kecanduan sih, dan aku bener-bener Cuma dikamar, kuliah gitu, maksute seharian tuh sampai bisa dihitung aku tuh keluar berapa kali dari kamar paling Cuma buat makan mandi, iya dulu kayak gitu mba, itu pas aku sebelum masuk pondok sih mba, terus pas udah dipondok yoo…yo kan ada ngaji juga kan ya mba, jadinya ya agak terkurangilah sama megang hp nya.. P : emang paling sering apasih yang digunakan atau dibuka gitu? I : yoo Whatsaap, terus IG, kalo Tiktok aku ngga suka Tiktok, kalo Tiktok engga, aku sering e IG sama Wa dah itu mba, kalo youtube biasanya kalo mau dengerin music tok sih mba, sama shopee sih mba wkwkkk P : wahh kayaknya lebih sering shopee nih yaa wkk I : wkkkk iya mba scroll gitu mba, dan itu sampai betah banget mba, soalnya gimana ya mba, nanti kalo ada barang rekomendasi nanti jadi kepincut mba ya Allah wkwkkk P : barti kayaknya lebih kecanduan ke shopee ya ini wkwkw I : iya mba shopee sama Ig mba wkwkwkw, iyaa shopee memanjakan mata mba terus kan di shopee juga ada mainan atau gamesnya gitu juga kan mba, trus nanti kalo menang dapet koin trus nanti kan jadi nambah kayak tertarik	

90. 95. 100. 105. 110. 115.	gitu loh mba..dan kalo banyak bisa buat beli barang wkwkwkkwk P : tapi sering cekout juga ngga nih ? I : nah itu mba engga wkwkwk paing Cuma ngumpulin dikeranjang wkkw, eh aku pernah loh mba sampai 80 kayaknya pernah deh mba ya Allah banyak banget wkwkwk jadi jarang checkout tapi sering masukin ke keranjang, karna uang juga sih mba apalagi kan kita masih bergantung sama orang tua kan mba dan belum punya penghasilan sendiri gitu.. P : tapi kamu kerja kan? I : baru ini, baru berjalan satu bulan ini mba P : dimana itu ? I : itu mba di MI situ mba, Cuma ngelesin itu mba jadi pengen kerja tapi apa gitu, tapi kayak nek dulu pernah ikut yang kayak punyanya mba nisa itu, yang kayak relawan gitu, tapi karna ini dah offline ya aku ngga ikut lagi soalnya juga jadwalnya tabrakan.. tapi aku senin libur sih mba, aku libur hasi senin, hari sabtu full banget ya Allah.. P : barti paling lama megang hp berapa jam nih ? I : kayak e kalo aku 10 deh mba, kalo total dari bangun tidur sampai tidur lagi, tapi kalo aku nglembur tu sampai aku lama banget mba, soalnya wifinyakan ngga bisa buat itu kan jadinya pake paketan sendiri, pake Hp gitu.. P : tapi pernah ngga ketika mau ngerjain tugas di hp tapi ngga focus malah buka yang lain di	

120.	Hp gitu ?	
	I : iya pernah mba, tapi apa ya mba biar ngga jenuh sih mba gitu, aku biasane lihat ig sih mba, soalnya mba kalo udah buka itu tu udah kesenengen mesti sampai lupa waktu gitu habis	
125.	itu ko dah anu, tiba-tiba dah jam berapa gitu, sering banget sih mba kalo itu, kayaknya emang kalo masalah hiburan tu kalo udah sekalinya itu buka ya bikin candu gitu mba..	
	P : trus cara kamu mengatasi hal tersebut	
130.	gimana ?	
	I : kalo aku ee ngga ada, em maksutnya dari **aku sendiri kalo udah kelamaan ohh yaudah gitu habis itu aku balik lagi ngerjain tugas, biasanya juga ngga ada alarm atau apa gitu**	Aspek Penyusuan Diri
135.	**sih jugaan, lebih ke kesadaran sendiri sih mba wkwkwk tapi ya gitu kesadarannya juga masih kurang wkwkkw**	
	P : barti pertama kali punya hp kan disini kan, nah tanggapan orang tua gimana nih?	
140.	I : tanggapan orang tua biasa aja sih mba, **Cuma kan emang urgent dibutuhkan buat itu kan buat kuliah, jadi dari orang tua ya ngga ada batasan apa atau apa gitu, ya biasa aja sih paling Cuma diperingati buat emm**	Aspek Dorongan Diri
145.	**maksutnya kan aku dari asrama dulu kan ngga bawa hp terus sekalinya bawa maksudnya mungkin nanti takut kalo candu kayak gitu, intinya ya suruh hati hati aja lah ngati ngati dewe gitu sih ya harus inget**	
150.	**waktu juga mba..**	

	P : terutama kalo sholat kan ya pasti, pernah ngga tuh menunda-nunda sholat karna Hp ?	
	I : iya mba sering aku juga, apalagi kalo lagi ngedateline to mba kayak gitu kayak sek lah	
155.	nanggung kayak gitu wkwkw terus akhirnya ketunda-ketunda gitu, emang yaa wess koyok ngunuwi lo mba, jadi malah lupa semuane kalo masalah kecanduan tuh, tapi aku lebih seringe drakor sih mba, sampai lupa eh ngga lupa sii	
160.	tapi kayak mepet gitu mba, paling drakor sih, kalo Hp kan kita bisa lihat jam kan ya mba kalo drakor maksute kalo di laptop kan mesti ngga bisa ya, jadi dah focus banget gitu, sekarang juga lagi nonton drakor mba, yang maen itu	
165.	mba pokoknya berbakat banget, aku dari awal episode sampai akhir episode tu nangis terus mba, itu bener-bener kayak sangat menyentuh gitu mba, dan mereka maennya bener-bener ngena gitu loh mba, dan aku lebih suka genre	
170.	yang romance comedy mba, trus aku kayak pamane yang bikin mikir gitu juga sih mba kalo pembunuhan kayak gitu ngga suka sih mba, kayak contohnya yang star up gitu bagus banget sih mba itu, itu bener-bener kayak real	
175.	dikita alami gitu dunia kerja merintis dari awal bagus banget the best drakor menurutku sih mba kwkkw	
	P : kalo aku itu sih descendant of the sun sih, kayak waw aja gitu kalo disuruh ngulang	
180.	drakornya itu emang ngga pernah buat bosen gitu sih	

185. 190. 195. 200. 205. 210.	I : iya mba bener itu juga kayak ngga tergantikkan aja kan ya mba, itu bagus banget juga mba, keg mereka tu chemistrynya juga dapet kan mba, bagus banget.. P : tapi kalo di Hp juga bisa lihat drakor kan yang lewat Telegram gitu ? I : tapi aku sekarang juga milih di Hp mba, tapi kadang malas buat mindah-mindahinnya mba, soalnya kalo dilaptop kan juga berasa fullscreen kan mba wkkkww aku kalo di Hp tu keganggu Wa ada notifikasi gitu apalagi juga memorynya juga kan, aku pernah juga di Facebook mba liat itu mba, ohh iya itu juga bisa buat bikin kecanduan ya mba, soalnya disitu disediain gitu loh mba buat nonton drakor, jadiaku pernah mba seharian full tuh kayak liat Hp gitu karna liat drakor wkwkkw lewat facebook soalnya kan ngga harus download banyak si ya mba aplikasi-aplikasi gitu mba wkwkwk P : trus gimana tuh kalo kamu ada tugas ? I : **kalo ada tugas tuh aku gini mba aku sebelum kuliah tuh tak full kan buat seneng-seneng maksute dalam artian maksute pas kuliah aku ngefull ke itu buat drakor ya pas liburan, jadi terus kalo pas kuliah aku juga full ngga boleh liat itu drakor, ya paling kalo hiburan ya Ig itu tok sih mba, jadinya aku juga harus batesin gitu sih mba, soalnya dari ibuku juga bilang intinya, kalo kuliah jangan drakor kalo pas liburan tok aja gitu**	Aspek Pengendalian Diri

	mba	
	P : kalo paling lama lihat hp berapa menit atau	
215.	jam sekali ?	
	I : **kalo seumpama dari bangun tidur itu pasti buka sih ya mba ngeliat jam habis itu kan ngebuka habis itu ya tak selingi lainnya tapi ya pasti buka lagi kalo missal dalam**	Aspek Penyusunan Diri
220.	**sekali lihat paling lama satu jam dua jam sih mba, kalo yang bikin lama banget ya paling ya itu mba drakor itu, itu lama banget kalo hari-hari biasa paling ya itu sih satu jam dua jam itu paling lama**	
225.	P : lebih dari dua jam pernah ngga ?	
	I : mungkin pernah, paling pernah e ya pas buat drakor itu ya lebih dari dua jam sih itu, tapi ya jarang juga sih mba pasti kayak keselingan apa gitu mba	
230.	P : paling sering buka hp diwaktu apa nih ?	
	I : pas hari libur atau istirahat sih mba, **tapi pas nugas juga buka hp sih mba wkwkkk kan apalagi kalo kelompokan ya komunikasi sama temen nyari referensi, paling kalo**	Aspek Penyusunan Diri
235.	**paling sering kalo misal bener-bener libur itu sih paling sering mba..**	
	P : ohh gitu, ohh iya kenapa kamu memilih mondok disini ?	
	I **: pertama aku awal e emang niat kuliah itu**	
240.	**harus mondok soalnya aku semenjak diasrama itu aku kayak suka gitu lo mba, oh dipondok temen e banyak kayak bisa sharing diskusi juga kan trus ya enak gitu**	Aspek Dorongan Diri

245. 250. 255. 260. 265. 270.	**banyak temene makane aku kayak kuliah harus mondok alas an kedua kan aku juga pas itu lulus SMA aku belum bisa motoran jadine kalo misal mau lepas laju juga orang tua masih khawatir kan jugaan terlalu beresiko juga kan ya soalnya rumahku boyolali kan mba sekitar 40 menitan juga dari rumah**, habis itu kan nyari-nyari kan dapet itu referensi itu pertama itu di Al-Fattah habis itu al-Istiqomah habis itu mana lagi ya kayaknya dua itu, habis itu, aku dating itu pertama survey kesini tapi kosong, pokoknya sepi banget kan itu, habis itu aku ke Al-Fatta tapi belum jadi Cuma liat luarnya habis itu pas tanya-tanya, karan ada temen sma ku kan ya mba, terus dia ngajak kesini gitu mba, dia kan sudah tanya mba-mbanya gitu trus direkomendasikan kesini jadi ya ngajak kesini, yaudah **aku bilang ke orang tua ku "kalo disini gimana? Gitu trus dijawab setuju-setuju aja yang penting akunya disini seneng gitu, terus aku juga setelah beberapa lihat sikonnya juga nyaman gitu loh mba, kayaknya pondoknya nyaman gitu** terus kan aku juga punya teman di Al-Fattah aku tanya-tanya maksudnya pas awal-awal kayak gitu tanya-tanya kan kalo dipondok lain kayak gimana gitu, kalo disana di Al-Fattah itu yang pasti kan ngajinya kan ya mba ngajinya itu kan padet banget trus dari segi tempat menurutku emang lebih nyaman sini, bersih trus juga	Aspek Dorongan Diri

275.	maksudnya sekamar itu masih normal gitu mba 6 orang 7 orang gitu kalo disana kayaknya belasan deh mba aku pernah nanya temenku itu belasan gitu tapi aku juga belum pernah itu sih lihat kesana langsung, kan kayak banget yaa, ya	
280.	meskipun banyak aku pas SMA mba 50 wkwkwk ya Allah itu kayak berisik ya berisik terus tapi seru sih maksudnya juga jadi akrab gitu loh mba sama itu terus, kalo disana biasalah mba kalo udah mau akhir kayak temen	
285.	ini nyamannya sama orang ini gerombolnya sama itu-itu aja tapi jadi tau sih tau karakternya kan soalnya 3 tahun sekamar terus, pernah pindah tapi Cuma atas bawah gitu mba Cuma sini angkatan atau kelas 2 gitu sini kelas 3 gitu	
290.	jadi ya bareng terus gitu P : oalah gitu, emang dimana sih asramanya itu? I : MA PK Solo mba, di Man 1 yang deket kuburan itu gitu mba	
295.	P : kalo disana emang beda antara yang kelas asrama sama engga? I : iya mba beda, kan yang wajib diasrama itu yang program agama sama ipa dan ipa itu Cuma satu kelas cewe satu kelas cowo jadinya	
300.	selain itu aku ngga kenal, nggak kenal yang lainnya itu pun aku yang lainnya ngga asrama jadinya aku ngga tau gitu, sebenernya ada sih kating-kating di UIN tapi aku ngga terlalu akrab mba Cuma tau tok sih mba	
305.	P : barti jurusan apa pas Sma?	

	I : agama sih mba P : berarti disana juga ada hafalan-hafalan gitu juga ? I : he em mba ditarget hafalan tapi lebih ke itu	
310.	sih mba bahasa, kalo hafalan tu kayak pas angkatanku ngga terlalu ditarget sih mba tapi pas angkatan bawahku tu baru ditarget, soalnya angkatanku kayak percobaan gitu, jadi dulu tu ada program revitalisasi gitu kan mba, nah itu	
315.	ini nya dari ngga tau dari atas ngga tau dari kementrian atau apa gitu aku lupa, nah itu kayak ngasih istilahnya kayak dana buat pengembangan di MA PK itu nah pas itu di angkatanku kayak pas cairnya nah terus intinya	
320.	dicoba buat program-programnya itu ngga sama kayak yang dahulu gitu loh mba, trus pas adik kelasku itu diperbaiki lagi programnya kayak gitu, jadi sebenernya kalo angkatan di atasku tu kayak lebih ketat sih mba sebenere,	
325.	malah angkatanku tu menurutku kayak apa ya namanya juga percobaan kayak ngga terlalu itu loh mba malah angkatan atasku sama bawahku yang lebih ketat dan itu mungkin dananya buat bangun gedung juga kan ya mba itu aku disana	
330.	menangin yang buat pembangunan tok, pas keluar udah baru jadi wkwkkkw kayak ngenes banget wkwkwkkw P : iya sihh ya pasti selalu gitu kwkkwkw btw kenapa ko milih di UIN sini?	
335.	I : pertama aku e kan aku lewat eh apa namanya kan aku dari dulukan dipelajaran itu	

	suka ngitung-ngitung tapi aku e.. lebih ke agamanya dan aku suka ngitung waris kan terus aku lihat-lihat referensi oh Hukum Keluarga	
340.	kayaknya cocok gitu habis itu kan ya gitu, aku ngga terlalu suka ekonomi karena ekonomi tu kayk ngitungnya ngitung bisnis gitu loh mba dan aku kayakna passionku bukan di bisnis mba, makanya aku milih dikeluarga aku mikir e	
345.	juga sejalan gitu loh mba kan aku dulu jurusan agama terus di hukum keluarga masih satu jalur habis itu aku di UIN itu karna pertama orang tuaku ngga mau jauh-jauh yaudah aku kayak UIN Solo aja lah gitu apa lagi aku mikir kayak	
350.	tetanggaku banyak yang disana juga kan trus habis itu aku keterima di UIN Soo trus di HKI trus yaudah deh Alhamdulillah banget sih mba, kalo dulu lewat Span sih mba, trus aku juga ngga ada niatan jauh-jauh gitu mba, tapi aku	
355.	sebenernya ada niatan ke UII tapi kan swasta kan mba itu tapi itu tu kayak ada dari dulu tu guruku pernah bilang intine di Man Pk itu dijatah 2 orang apa berapa gitu dapet beasiswa disana dan aku pengen banget trus tapi	
360.	jurusanku kayak melenceng banget gitu loh mba yang tak pengeni habis itu aku mikir-mikir lagi, aku pertama aku belum pernah maksute setidaknya mengetahui dasar-dasarnya jurusan yang tak pengeni itu trus aku mikire takut aja	
365.	kayak takut nanti susah kedepan ee kayak gitu apalagi kalo misal ngga dapet beasiswanya kan susah gitu maksudnya kayak yaudah aku	

	akhirnya mengurungkan niat, sebenernya SNM juga itu tapi kan karna jurusanku agama kayak	
370.	jurusannya juga terbatas gitu mba Cuma kayak jurusan apa gitu yang diambil kayak terbatas banget, paling ikut yang Ips kan ilmu hukum sosial gitu tur juga nilaiku sama anak regular gitu dah jauh sih mba, ngga kayak ipa mba	
375.	yang kayak peluangnya kayak bisa banyak banget gitu mba kayak ke ips bisa ke ipa juga bisa, trus udah ngga ketrima SNM tapi aku milihnya juga ngasal sih mba juga ngga berniat di univ negeri juga mba, aku pengenya tu	
380.	sejalur gitu intinya gitu jadi imunya juga bisa nambah mba kali selinier gitu mba, dan temenku itu kan ikut jalur mandiri dan aku span kayak untungnya bisa ketemu disini gitu, dan angkatanku juga lumayan banyak yang disini	
385.	mba yang mencar ngga terlalu banyak gitu, rata-rata kan dulu kalo ngga Jogja ya Jakarta kalo ngga ya Solo terus angkatanku banyak yang di Solo enak sih jadine banyak temene juga kan	
390.	P : iya sih yaa..tapi ada perbedaan ngga sih waktu nyantri dulu di Sma sama disini ?	
	I : perbedaan banyak sih mba pertama tentang peraturannya kan mba kalo di Sma itu bener-bener ketat banget menurutku tapi kayak ya	
395.	wajar sih soalnya kalo menurutku karna anak Sma dan itu peraturan e kayak apa ya rinci banget gitu mba dari keluar tu ngga boleh kalo ngga pake kaos kaki jadinya keluar kemana pun	

400. 405. 410. 415. 420. 425.	itu deket jauh tu harus pake kaos kaki terus apa namane juga dibatasi Cuma misal ini asramanya gitu jadi keluar tuh Cuma sampai sini doang kayak yang kebarat sampai sini yang kesana sampai sini, jadi dibatesin gitu mba, nah semisal melebih batas itu kenak takziran dan apalagi ya kegiatan ngaji soalnya disana tu kayak yang ngga NU gitu loh mba disana kan campur ya mba jadi ngajinya itu ya ngga banyak dan ngga tuntas wkwkkw maksudnya angkatan ini ngajinya kitab ini tapi nanti kalo udah naik kelas ngajinya beda lagi gitu dan itu belum tuntas kan tapi kalo disini kalo ngaji tafsirkan Alhamdulillah tuntas kan kalo waktu disana itu bener-bener kayak ngga bisa tuntas gitu mba trus pas itu trus intinya terbatas sih mba masalah penggunaan Hp juga alat elektronik trus kayak izin pulang juga trus itu sih mba kayaknya yang berbeda P : tapi kalo disini sering pulang atau ngga ? I engga sih mba, soalnyakan waktunya perjalanan itu satu jam kan mba, tapi ya ngenes juga kkwkw soalnya kalo pulang dijemput mba ngga boleh bawa motor og mba kadang naik bis tapi kadang ya dijemput gitu, kalo bis itu naiknya bis Solo-Semarang kalo engga bis kecil gitu tapi itu lama banget mba kwkwk kayak aku perjalanan itu bisa 2 jam wwkkk apa lagi kalo pulangnya pagi gitu ya, pagi itu bisnya masih nganterin yang mau pada kepasar gitu loh mba trus mandek-mandek terus mba	

430.	bisa 2 jam wkkwkwkw jadinya ya itu naiknya yang Solo-Semarang itu pokoknya yang bisnya arah ngulon gitu wkwkkkw tapi itu dulu pas Sma mba, kalo pas sekarang aku udah ngga ngebis sih mba soalnya susah dan apa namane	
435.	juga nanggung gitu loh mba jadi mending jemput soalnya kalo ngikut dibundaran nyegatnya bisanya ya bis besar kan mba itu pun juga berhentinya masih jauh mba masih jauh dari rumahku kan jadinya ya mending jemput	
440.	sih mba, kalo dulu pas sma ngebis terus mba soalnya kan Smanya juga deket terminal kan enak jadine, kalo mba dari mana sih mba?	
	P : kalo aku Ngawi sih dek, ya lumayan deket sih menurutku 3 jam kalo dari sini, aku bilang	
445.	deket soalnya temen-temenku banyak yang jauh kayak Cilacap, Kebumen, gitu sih jadi aku bilangnya termasuk deket sih dibanding temen-temenku, dan banyak banget temenku yang dari Ngawi disini kayak rata-rata pasti dari Ngawi	
450.	gitu	
	I : iya sih mba banyak banget yang disini	
	P : iya sih wkwkwk btw kan tadi kamu bilang sebelum masuk mondok disini kan bisa dibilang kamu kecanduan Hp kan dan kamu	
455.	pernah kayak berprinsip kayak harus focus dipondok sama kuliah gitu atau gimana nah kalo kamu gimana?	
	I : **kayak harus merasa mengurangi gitu iya sih dulu mba peraturan e udah diketatin**	Aspek Dorongan
460	**kayak gitu ya aku baru mulai menjadwal**	Diri

	gitu kayak ini waktunya ngerjain tugas waktunya ngaji waktunya maen kayak gitu P : tapi kamu kayak buat catatan harian ngga kayak monitoring diri gitu ? I : **aku kayak itu tadi mba aku orang ngga konsisten trus juga ngga bisa buat menarget buat kedepannya gitu lho mba dan aku kayak gimana ya udah terbiasa ngga punya planning yang pasti gitu lho mbak jadi juga tergantung sikon mba mood-mood an sii mba lebih tepat e wkwkwkk nek misal lagi bener-bener sregep yo iso nek ora yaa tergantung sikon gitu mba pokok intinya wkkwkwkw** P : tapi pernah pakai alarm ngga sih buat mengingatkan kalo ada tugas gitu ? kayak ada kan pasti temenmu yang gitu ? I : iya mba ada, kayak tiap hari tu temenku bisa ada 15 kali alarmnya bunyi kayak itu tiap detik ada alarmnya mba wkwkw kayak alarm tugas trus alarm buat nyuci terus alarm apa lagi gitu apa gitu apa gitu, kayak terjadwal gitu temenku tu mba, dan dia juga kayak dari tidurnya tu juga terjadwal mba ngerjain tugasnya juga tapi kayak gitu sebenernya bagus banget sih ya mba kayak bener-bener teratur tapi aku tu orangnya ngga suka yang terjadwal gitu mood-mood an dan banyak yang tertundanya jadi ya harus berani begadang sih mba wwkkkk aku tuh bisa istirahat tepat waktu tu udah bersyukur banget mba wkwkkwkw rasanya kayak wahh aku udah	Aspek Penyusunan Diri

495	nyelesain semuane dah bisa istirahat gitu, kayak sebenernya aku pengen gitu tapi susah mba wkwkwk kayak menyesal gitu, kayak malas aja sih mba lebih tepat ee ehehe dan ngga ada evaluasi juga mba kayak yaudah aja gitu mbaa wkwkwk	
500	P : iya sih yaa mood itu pasti pengaruh banget sih ya, tapi kalo kamu masih bisa membagi waktu kan ya antara kegiatan kampus dipondok maupun diluar kampus atau diluar pondok ?	
505	I : **Alhamdulillah masih bisa sih mba, akuu maksude kalau tugas itu benar-benar banyak yaa itu kadang kayak intinya aku kayak berprinsip ngga maen Hp kayak gitu maksudnya maen Hp dalam hal hiburan jadinya ya kalo buat bagi yaa aku sesuai sikon sih, kalo buat jadwal pondok kan juga pasti kan mba jadinya aku sendiri ya harus bisa menyesuaikan tiap harinya gitu**	Aspek Pengendalian Diri
510	P : iya sihh ya jadi keduanya juga harus seimbang menurutku ngga bisa menitikberatkan salah satu juga kan yaa	
515 520	I : hehehe iya mba apalagi kalo **disini menurutku ngga terlalu ketat mba dan untuk perizinan untuk nugas kayak gitu masih lebih fleksibel maksudnya aku juga masih merasa nyaman gitu ngga terlalu tertekan juga**, aku tu punya temen ya mba dia tu mondok di Al-Musthofa ngeboran situ, itu tu bener-bener jadwalnya tu kayak kan pondok salaf ya jadwalnya tuh ya Allah dari pagi, aku	Aspek Dorongan Diri

	mikir tu kok bisa sih ya tapi dia itu kayak aktif	
525	organisasi tu iya trus tugas-tugas tu juga bisa selesai tepat waktu juga kayak kadang gumun kok bisa kak gitu ya padahal kegiatan e jelas-jelas puadet kan ya mba, dia emang tipenya itu kayak teratur gitu deh mba kayaknya, ngga	
530	kayak aku wkkk kalo aku loh mba dating kuliah tu telat terus mba, kita tu kan ya pengen berubah kan ya mba kwkw tapi kayak kudu pie ngunu wkkk angel…kayak udah jadi kebiasaan gitu	
535	P : tapi kalo kuliah kamu naik apa?	
	I : ngonthel sih mba, disini soalnya motornya tuh dikit banget mbak..dipake semua gitu juga, ngga kayak pas angkatannya jenengan itu mba, kayak pas angkatannya jenengan itu pasti kalo	
540	ada yang nganggur itu bisa minjem, kayak sekarang itu yang bawa mba-mba PPL itu juga dipake yang kuliah offline-offline juga dipake, nah aku kan bisane motor yang matic itu ya yang gigi aku ngga bisa nah dirumah itu adanya yang gigi mba yang matic tu dah dibawa	
545	adekku, adekku kan kuliah kan mba masuknya baru tahun ini, dia di semarang di Unnes Semarang jauh banget, kayak aku juga baru tahun ini ngrasain maksud e dulu tu juga biasa aja ya mba maksute pisah bener-bener pisah	
550	maksud e adekku ngga dirumah gitu loh mba nek dulu pisah tapi adekku masih dirumah gitu mba dan aku masih ngrasa ya biasa aja gitu ini tuh dirumah Cuma bapak ibuku tok mba kayak	

555	ngrasa yaa sepi gitu mba wkwkw kita kan jaraknya tiga tahun ya mba aku tu 2002 adekku 2005, tapi tu dia tu ngga pernah mondok jadinya ngga terbiasa hidup mandiri gitu loh mba wkwk P : ohhh iyaa kwkkk tapi ini kamu ngga pernah ada self reward ya?	
560	I : ngga ada mba wkwkwkkw, kalo aku kan ngga menargetkan gitu mba jadinya kayak ngga ada kepikiran buat ngasih apa gitu misalkan aku berhasil apa gitu, kalo aku lebih ke apa ya mba lebih ke kalo udah memuaskan **aku**	
565	**nghibur dirinya ya itu sih mba drakor wkwk tapi kayak aku pas kuliah pokoknya aku jangan drakor gitu mba, kayak aku juga ngga ada yang tak buat reward apa gitu sih mba, soalnya kalo kuliah tapi aku drakoran**	Aspek Pengembangan Diri
570	**tuh kayak ada beban gitu mba pas nontonnya, kayak pas drakor itu kayak kepikiran tugas gitu kayak ngga tenang gitu ngga jenak gitu mba..**	
575	P : wkwkkw gitu ya tapi sekarang gimana nanti kedepannya apakah akan bisa tertarget dan terjadwal kegiatan-kegiatan kamu?	
580	I : kalo aku rasanya kayak lebih ngebantu **aku buat itu sih mba terutama buat nyelesain tugas jadinya kayak lebih ngebantu besok harus ngerjain ini ngerjain ini jadinya kayak ada pengingat gitu trus apa namane yo intine lebih ke bantu sih gitu mba** P : tapi menurutmu lebih efisien dan efektif	Aspek Penyusunan Diri

585 590 595 600 605 610	ngga menggunakan monitoring? Atau catatan harian gitu? I : **efisien dan efektif sii mba menurutku ya apa namane, bagi aku yang ngga pernah nulis maksudnya yang ngga pernah menjadwal itu menurutku efektif sih aku ngerasa ada perbedaannya gitu, ya perbedaannya itu tadi kayak ngerasa e..tugasku kayak lebih tertata banyak yang terlaksana juga mempermudah juga buat itu nglaksanainnya** P : tapi kamu pernah ngga kalo kamu ketika maen Hp itu engga focus ketika dipanggil orang atau temen gitu ? I : mungkin kalo pake headset sih mba wkwkkw ya pernah mba apalagi kalo mendengarkan music kayak gitu ya itu bener-bener kayak ngerasa tapi aku kayak ragu gitu loh beneran aku atau bukan gitu yang dipanggil kayak memastikan gitu, dan itu pernah pas pake headset gitu wkwkk P : tapi dimarahin ngga kayak gitu sama temenmu ? I : engga sii mba kalau dimarahin tapi kayak mungkin kesel aja gitu wkk kayak dipanggil ngga nengok-nengok wkwkwkw dan itu kayak masih loading kayak iya atau engga gitu wkkkw tapi menurut mba tiktok itu apa bikin candu ya mba ? P : lumayan si dek soalnya kayak kalo udah scroll gitu kadang udah buat semakin penasaran	Aspek Penyusunan DIri

615	di setiap videonya, kan pasti videonya juga berbeda-beda kan ya, ya kalo di Ig itu reels gitu ya gitu deh wkwkkw I : ohh gitu kalo aku tu juga pernah mba ko bisa kalo aku kan kalo Instagram kan karna kan dia ada foto ada video ada reels lebih variasi, aku bingungnya kalo twitter terus tiktok kan Cuma video Twitter kan juga Cuma tulisan kan lebih ketulisan terus komen-komen kok bisa pada kecanduan gitu P : iya bener dek mungkin kalo menurut aku karna ya di aplikasi itu berita beritanya juga lebih update dek, kayak apa yang lagi viral atau lagi trending kayak pasti di twitter tu lebih update sih dek gitu kalo menurut aku I : iya mba bener, kayak waktu itu sampek viral berapa kali ya UIN tu ko bisa aku tu soalnya aku juga ngga pernah buka twitter kan mba kayak kadang masih penasaran gitu, tapi itu kayak bener-bener terbuka ngga sih mba twitter tuh ? P : iya sih soalnya kalo twitter menurut aku jangkauannya dunia jadi lebih meluas banget sih gitu, makanya kayak berita lebih update itu disitu sih kayak berita apapun itu ya gitu deh, oh iyaa kembali kepertanyaan wkkw, pernah ngga sih sampai menggangu jadwal piket atau kegiatan gitu karna main Hp? I : mungkin ngga ganggu tapi lebih kayak menunda gitu sih mba jadi ketunda kalo piket terus kalo jadwal ngaji kan ada jasusnya ya	
620		
625		
630		
635		
640		

645	mba jadi bisa itu lah, kalo misal tugas kayak ya gitu jadi ketunda gitu	
	P : terus cara mengatasimu kalo kamu kayak gitu gimana, soalnya kan jadi kayak banyak	
650	yang ketunda gitu?	
	I : mungkin jujur aku belum punya solusi sih mba soalnya kalo udah scroll kayak gitu tu ya itu udah lupa seru juga kayak gitu scroll lagi scroll lagi habis itu tu baru inget kalo misal dah	
655	bener-bener lama itu baru inget gitu kalo ada tugas atau lagi ngerjain tugas, **kalo ngga ya pas kayak besoknya dateline itu kayak baru mba kayak bener-bener ngga buka gitu wkkwkw kayak ngga buka yang hiburan-**	Aspek Pengendalian Diri
660	**hiburan gitu**	
	P : lalu caramu membatasi penggunaan handphone gimana ?	
	I : **cara membatasi akuu gimana ya mba kayak ngga ada cara sih mba kayak lebih**	Aspek Pengendalian
665	**e..inget waktu aja sih mba jadi kalo misal e..ini waktunya agak longgar nah aku maen kalo misal waktunya aku dateline kalo ngga waktu misal piket atau apa kayak gitu yaa itu apa namane yaa tak kurangi gitu**	Diri
670	P : kalo kamu cara mengontrol diri kamu dengan apa yang harusnya dikerjakan itu bagaimana? Apalagi kalo ternyata ngga sesuai dengan target ?	
	I : em…kalo semisal ngga terlaksana tuh em	
675	gimana yahh.. soalnya aku juga bingung mba harus gimana **ngontrolnya mungkin kalo aku**	

680. 685. 690. 695. 670. 675.	**yaa ngeliat waktu aja sih kayak ngeliat jamnya juga kalo semisal kelamaan kayak ya udah gitu soalnya kayak aku ngga ada batas kayak aku jam segini harus nyelesain ini tanpa buka Hp misal itu aku ngga bisa sih mba soalnya kita nanti kan perlu juga buat Wa habis itu buka referensi juga** nanti bisa juga teralihkan kayak pengen buka bentar gitu, kayak menurutku belum ada sih mba, aku sendiri belum nemuin solusinya sih mba wkwkwk buat itu hehehe P : kalo tentang manageman waktu gimana nih ? I : kalo **manageman waktu aku itu sih mba pake ngira-ngira gitu loh jadi aku ngga ada yang semisal tertulis gitu kayak aku harus kayak gini harus kayak gini gitu aku harus ngapain jam segini aku harus nglakuin apa kayak gitu aku Cuma ngira-ngira, biasane ngira-ngira sih mba kayak ohh habis ini kayak aku longgar barti aku nugas gitu habis ini kayaknya aku cape jadi aku tidur gitu jadinya belum ada kayak hidupku ngga teratur banget mba wkwkkwkw** P : padahal kayaknya dulu kayak kamu rajin banget gitu karna sering lihat di aula kayak google meet an jadi Mc juga kan dulu? I : iya mba dulu emang pas semester 3 atau 4 gitu, itu aku emang tak maksimalin banget ikut organisasi dan pas itu kan juga aku ngrasanya peraturan ngga seketat sekarang juga dan aku	Aspek Pengendalian Diri Aspek Pengendalian Diri

	sekarang kan kayak jadi lebih ngutamain mondok dulu lah maksudnya kayak organisasi	
680.	kan kayak banyak yang aktif juga nah aku ngalahin aja gitu kayak kalo nanti dibutuhin banget aku nanti datang tapi kalo ada yang lain yaudah aku izin gitu loh jadi aku sekarang ngga terlalu aktif lebih, tapi ngga aktif juga sih	
685.	jarang banget ikut, dulu tu googe meet tu sampai malam gitu mbaa, aku ngrasanya sekarang juga ngajinya terus aku ngerasa kayak kan aku dulu ikut to mba pernah ikut kegiatan tuh sebenernya tuh sampek magrib atau isya'	
690.	gitu nah aku izin kan sebelum magrib gitu kan harusnya udah ada dipondok ya aku tu ngrasa kayak kayaknya tuh cape banget gitu kan capek kalo semisal apalagi kan ngga ada motor jadinya aku kan jalan kalo ngga jalan ya naik	
695.	sepeda onthel dan itu tu dah mepet magrib mba dan sampai sini juga belum mandi dan kayak harus ada kegiatan ngaji mba aku jadi kayak ngerasa aku berat banget gitu trus sekarang juga udah mulai offline kan mba kayak	
700.	yaudahlah kayak aku semester ini coba ngga dulu gitu…	
	P : barti sekarang udah ngga ikut organisasi apa-apa gitu?	
	I : kalo organisasi aku masih ikut tapi aku ngga	
705.	terlalu aktif gitu, aku ikut T-Maps mba sama Bafas yang sefakultas gitu, kalo dibafas tuh ngga terlalu banyak kegiatan jadinya nyantai gitu loh mba kalo di T-Maps kan emang	

710. 715. 720. 725. 730. 735.	banyakk banget kegiatannya entah itu seminar, kayak tiap bulan tuh mesti ada kelas-kelas apa kayak gitu seru jane mba tapi ya kepikiran badan ngga kuat, soalnya kayak kalo aku lagi sakit to mba terus tu pulang, soalnya aku kayak apa ya mba kalo ngga pulang tuh kayak ya belum lega aja mba kayak belum sembuh gitu, jadi ibuku sampai hafal gitu mba kalo aku sakit trus ya dinasehatin lah kalo bisa ya dikurangi lebih mentingin mondoknya dari pada kuliahnya gitu terus yaudah aku manut aja gitu P : soalnya yang bisa ngontrol dan yang tau diri kita ya kita sendiri kan ya? I : he em mba iya kayak yaudah gitu, tapi ya kayak nyesel gitu kayak ngerasa ih kan kayak dah lama ngga ketemu temen-temen itu jadinya kayak ngerasa kalo ketemu tu ya kayak canggung gitu dan kalo ketemu tu ya canggung lagi gitu kayak padahal dulu tu sempet akrab sempet anu kan tapi kayak yaudahlah gimana lagi P : trus gimana nih cara kamu agar konsisten menggunakan handphone secara positif ? I : wkkk emm gimana ya mba kalo aku barti kayak lebih tertata gitu ya mba, caraku yaa apa ya..soalnya kalo Hp tuh aku orange kayak ngga bisa jauh dari Hp gitu dan ngga teratur juga jadinya ya gimana ya jadi kayak **intinya lebih ke inget waktu aja gitu kalo misal apa namane lagi longgar tu juga ya kalo ngga longgar pun ya teteplah kayak ngerasa aduh**	Aspek Pengendalian Diri

740.	**aku masih ada beban gitu jadi harus inget waktu gitu, jadi soalnya tuh kalo aku ada tugas apa biasanya aku catat sih mba, jadi aku kalo misal tugas gitu tak tulis kayak matkul ini tugas ini dateline ini kayak gitu**	
745.	**aku Cuma ingetnya dari itu tok sih mba buat pengingat kalo dari Hp ngga ada sih mba kalo Hp tu buat nugas hiburan komunikasi itu udah trus browsing-browsing itu juga kayak gitu sih mba jadi**	
750.	**tergantung penggunaan juga mba wkwkk jadi Cuma itu-itu tok kayaknya mba..**	
	P : padahal sebenernya juga bisa dijadikan bisnis ya kalo Hp tuh ?	
	I : iya mba kalo dia kreatif gitu dengan Hp dia	
755.	bisa lebih menghasilkan ya mba iya ya mba itu kayak bisa buat positif ya aku kalo Hp belum bisa menghasilkan sih mba paling aku kalo di Hp kayak editing itu sih mba suka kayak misal edit-edit gitu dan sebenere aku juga pengen	
760.	nyoba yang menghasilkan gitu tapi apa gitu..apalagi kayak make canva itu mudah banget sih ya mba kayak tinggal temple-tempel kan udah ada templatenya juga kan dan hasilnya juga bagus kan ya mba kualitas	
765.	gambarnya juga udah bagus juga kan ya mba, sekarang tuh kayak apa ya sekarang dengan Hp tuh apa ya kayak dengan Hp tu sekarang lebih mudah gitu kayak semuanya mudah gitu jadinya siapa yang ngga ketergantungan coba	
770.	jadi sedih banget gitu	

	P : barti kedepannya gimana nih untuk diri kamu ?	
	I : wkwkwkk aku ngga tau kedepannya gimana ehehe kayak aku belum memikirkan	
775.	kedepannya wkwkwk soalnya aku malah memikirkan kedepan e ngga sih ngga kedepan e tapi aku kayak emm Hp itu udah kayak jadi perlu gitu oh mba kayak bukan lagi candu tapi kayak udah jadi kebutuhan gitu ya itu sih mba	
780.	kayak meskipun aku ngga ada planning buat membatasi tapi aku apa namane ya aku nyadarin diri gitu loh mba kayak ohh ini apa namane ya seperlunya aja gitu, aku juga kalo kecanduan ig gitu kalo semisal bener-bener	
785.	luang jadi kalo semisal aku ngga luang ya aku bener-bener harus membatasi kayak mainan gitu sih mbaa	
	P : oh iya, bagaimana sih cara kamu menjaga kesehatan dan stamina?	
790.	I : **kalo buat menjaga kesehatan dan stamina itu mba kan aku punya darah rendah, trus aku kalo malem itu minum obat tambah darah tapi, sekarang jarang banget sih mba soale ya males hehe tapi biasanya kayak gitu**	Aspek Pengembangan Diri
795.	**kalo malem minum obat tambah darah, trus paginya minum vitamin C, tapi kadang itu aku ngga nglakuin soalnya kadang ya biasa aja gitu, kalo misalkan aku udah lemes banget nah itu aku baru minum gitu**	
800.	P: kalo olahraga gitu iya apa engga?	
	I : **kalo olahraga aku dulu itu mba lari pagi**	Aspek

	eh lari sore mba tapi pas dulu, tapi sekarang udah jarang olahraga mba soalnya kan juga udah capek mba, terus juga waktunya juga	Pengembangan Diri
805.	**kadang dah males, tapi kan kalo hari sabtu juga udah ada kegiatan senam atau jalan jalan kan dari pondok jadi ya itu sih mba hehe**	
	P : ohh gitu yaa barti udah ada kegiatan	
810.	olahraga dari pondok ya ?	
	I : hehe iya mb..	
	P : kalo hubungan pertemanan kamu kayak sama teman seangkatan atau teman sekamar maupun antar kamar gitu gimana?	
815.	I : **kalo sama temen kamar Alhamdulillah fine-fine aja sih mba orangnya juga enak enak, kalo sama temen seangkatan ya enak semua menurutku, temen kuliah juga enak jugaa sih hehe, maksudnya aku kalo sama**	Aspek Pengembangan Diri
820.	**temen ya akrab semuanya mba, jadi ngga yang milih milih gitu, maksudnya misal kayak nyamannya sama ini sama ini terus gitu engga sih mba, jadi tetap akrab ke semua meskipun aku pendiam tapi ya ke**	
825.	**semua oke oke aja gitu..**	
	P : oh gitu yaa oke deh wwkwkwk btw ini makasih banyak loh ya buat waktunya dek udah nyempetin mau ngobrol-ngobrol juga	
	I : hehehe iya mba sama-sama	

- Hasil Deskripsi Observasi

Nama	IM
TTL	Boyolali, 16 Juli 2002
Alamat	Boyolali

IM merupakan salah satu santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam, ia juga merupakan mahasiswa semester lima jurusan Hukum Keluarga Islam. Pewawancara mewawancarai informan sesuai dengan waktu tersedianya informan, karena memang informan juga mempunyai jadwal kuliah offline serta jadwal ngaji dipondok. Pada saat itu proses wawancara berlangsung setelah informan pulang dari kuliah offline, sehingga pewawancara sedikit menunggu karena ia sholat terlebih dahulu. Saat wawancara mulai berlangsung informan Nampak enjoy dengan baju kemejanya yang juga ia pakai kuliah.

Pada saat wawancara berlangsung informan menanggapi pertanyaan dengan sangat ekspresif. Ia juga suka tertawa dan tersenyum. Sesekali ia sambil menggerakkan tangannya ketika menjelaskan jawabannya. Lalu terkadang juga ia menampakkan wajah yang sedikit bingung dan berfikir agak lama untuk menjawab pertanyaan.

- Hasil Observasi

LEMBAR CATATAN MONITORING SANTRI

Nama : Ihda Muhimma

Prodi/Semester : Hukum Keluarga Islam / 5

No	Tgl	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
1.	21/9/2022 (Rabu)	• Mengerjakan Tugas Tafsir Ahkam + kuliah	✓		± 8 jam	Terlaksana tapi kurang maksimal	jadwal hari rabu memang sudah padat jadi lain kali nyucinya jangan hari rabu	bisa istirahat yang cukup
		• Mencuci Baju	✓					
		• Melaksanain kegiatan pondok	✓					
2.	22/9/22 (Kamis)	• Mengerjakan Tugas Figih Mawaris		✓	± 10 jam	Banyak yang tidak terlaksana dikarenakan libur kuliah dan diajak temen ~~gajo~~ gacoan sampe siang + lumayan capek	lain kali kalo libur utamakan tugas	begadang karena ada dedline tugas
		• Kuliah + masak		✓				
		• Mengerjakan Tugas Kewirausahaan Islam	✓					
		• Mengerjakan tugas resume peradilan Agama		✓				
3.	23/9/22 Jum'at	• Kuliah	✓		± 8 jam	Terlaksana dengan baik Meskipun harus begadang	lain kali jangan mengerjakan tugas mepet dedline	begadang lagi
		• Mencuci baju	✓					
		• Mengerjakan Tugas resume peradilan Agama	✓					

		• Mengerjakan Tugas Hukum Acara perdata	✓					
4.	24/9/22 Sabtu	• kuliah	✓		± 7 jam	Tidak sadar merekap tugas karena tidur lebih awal dari biasanya	hari sabtu mumpung tidak ada kegiatan pondok, mending dimaksimalkan untuk mencuci / menyetrika / nugas	bisa istirahat
		• Ngaji kaligrafi	✓					
		• Merekap tugas		✓				
5.	25/9/22 Minggu	• Ro'an / bersih²	✓		± 8 jam	Alhamdulillah terlaksana dengan baik	hari minggu maksimalkan untuk nugas	
		• Murojaah / tahfidz	✓					
		• piket bersih² kamar	✓					
		• Merekap Tugas ²	✓					
		• Checkout shopee	✓					
		• kegiatan pondok	✓					
6.	26/9/22 Senin	• piket harian pondok	✓		± 10 jam	Peradilan agama tidak terlaksana karena fokus mengerjakan tafsir dan banyak main Hp.		
		• Mengerjakan Tugas	✓					
		Peradilan agama di Indo		✓				
		• Mengerjakan tafsir	✓					
		• Mencuci Baju	✓					
7.	27/9/22 Selasa	• Kuliah	✓		± 7 jam	Alhamdulillah terlaksana dg baik		
		• Mengerjakan tugas peradilan agama	✓					
		• Maskeran	✓					
		• Bersih baju	✓					

Informan Ketiga (Sdri. MSI)

- Hasil Wawancara

  P : Pewawancara (P)

  I : Informan (I)

No	Wawancara	Interpretasi
1.	P : assalamu'alaikum..aku Tsanya dari mahasiswa Psikologi islam ingin mengajak ngobrol sebentar nih, jadi santai saja yaa hehee..maaf juga udah mengganggu waktunya hehe	
5.	I : hehe iya mba..okeyy	
	P : lagi sibuk apa nih sekarang ?	
	I : sibuk ngerjain tugas sih mba, tugas semester 3 banyak banget sih mba	
10.	Lailahaillah ya Allah tugas prakteknya dah mulai ini sih, kayak psikologi observasi, psikologi pendidikan terus suruh nyuruh anak SD SMP atau SMA terus ditanyain pengalaman sekolah bagaimana ? ya gituu	
15.	deh terus juga psikologi klinis juga suruh nyari orang yang punya gangguan mental juga ya Allah pusing cuyy wkwkkw suruh nentuin diagnosanya juga tapi seru sihh, tapi maksute ngga tau ya mungkin dulu kan	
20.	waktu SMP kan SMA kan aku suka biologikan nah akhirnya aku nemu subjek yang bisa aku cintai secinta aku cinta sama biologi gitu loh kalo biologi kan emang aku dari SMP kelas 1 sampai SMA kelas 3, trus	
25.	kayak masuk psikologi tuh ya Allah aku bisa	

	apa gitu apa lagi pelajaran pertama psikologi umum dasar kayak isinya tu aliran-aliran psikologi kayak ini apa sih kalo biologi kan basisnya jelas kan kayak makhluk hidup	
30.	adalah gitu kan nah ini psikologi pemikiran manusia dibagi beberapa wkwkkw abstrak banget cuy kayak ngga bisa gitu tapi lama-lama kayak ohh ya masuk masuk terus lama-lama, aku kayak di titik ini di semester ini	
35.	tuh kayak mulai wah ternyata aku bisa secinta itu kayak cinta sama ilmu lain selain biologi gitu kupikir aku tidak akan move on dari biologi kayak masih patah hati karna	
40.	belum bisa jadi dokter..huhuhu P : tapi serukan, nanti kamu semester 4 kan bertemu dengan biopsikologi juga kan? I : wahh iya itu biopsikologi aku sudah menantikan itu, aku juga udah baca-baca	
45.	bukunya, kalo menurut mba tolak ukur seseorang mencintai dan mahir pokoknya tau apa yang dia lakukan sama subjek yang iya suka itu apa? Apakah dia punya semua buku dari matkul itu ? atau gimana?	
50.	P : tapi kalo menurutku mempunyai banyak buku di subjek tersebut ya belum tentu dan ngga selalu paham juga kan, menurutku yang penting kita enjoy dengan apa yang kita lakukan kayak mempelajari terus	
55.	kitanya juga paham juga bisa mengaplikasikan juga kalo menurutku gitu sih	

60. 65. 70. 75. 80. 85.	I : kalo menurutku tolak ukur seseorang jago dalam dan cinta sama sebuah subjek adalah dia bisa ngomong nama ilmuwan-ilmuwannya kayak ngomong nama temennya wkwkwkw kayak dia ya nyebutin nama-nama ilmuwannya kayak nyebutin nama temen-temennya kalo ketika ngomong juga disangkutin dengan teorinya ilmuwan tersebut menurutku itu tolak ukur seseorang jago di bidangnya sih, kayak dulu waktu aku biologi tuh ya Allah tu kayak nama-nama aristoteles gitu trus yang bikin teori anatomi fisiologi itu nama-nama buku-bukunya Albert gitu kayak pas aku masuk psikologi tu aku ngga tau namanya siapa-siapa kayak aku harus ngapain gitu freud siapa freud huaaa kayak nggatau ini bacanya apa cuy wkwkwk kayak lucu aja kadang, nama tokoh-tokoh adalah kunci wkwkw kayak yang di psikologi kepribadian itu banyak banget tokohnya ya ampun kayak bandura, Allport, santrock, Pavlov, Horney itu dll kan banyak banget kan P : oh iya sihh yaaa wkwkkw oh iya Btw kapan sih kamu jadi santri ? I : aku dari lahir dah jadi santri gimana dong wkwkw soalnya aku lahir dipesantren soalnya mbahku punya pesantren wkwkkww P : kalo mulai menjadi santrinya itu kapan? I : jadi aku sekolah kan dirumah tapi malamnya ikut ngaji dipondok itu mulai dari	

90. 95. 100. 105. 110. 115.	MI, sekolahnya masih sekolah biasa sih waktu itu P : oh gitu, pondoknya dimana sih emang? I : kalo pondoknya dibelakang rumahku, rumahku nempel sama pondoknya jadi buka pintu trus pondok gituu jadi kalo malam ikut ngaji P : barti kan waktu MI kamu mondoknya yang dideket rumah kamu itu, trus barti setelah itu SMP juga dipondok situ ? I : engga mba, gimana sii e aku tu hidupnya nomaden, jadi hidupku nomaden tapi selalu dipesantren, jadi apa namanya dulu waktu SD kelas 1 sama 2 aku di Purbalingga karna abah asal situ trus kelas 2 entah pertengahan entah awal pokok abah sama umi cerai akhirnya pindah ke Cilacap trus kan pindah kan tuh sekolahnya trus SMP kelas 1 disuruh mondok tu pondoknya mbah, yang mana adalah tempat aslinya abah jadi pas SMP kelas 1 aku ke Purbalingga lagi mondok disitu gimana sih jadi kayak mondok tapi ya rumah sendiri gitu jadine pas kelas 2 aku ditarik di suruh pulang ke Cilacap lagi pindah lagi sekolahku karna katanya aku ngga ada progressnya gitu disini kayak ya gitu Cuma maen-maen doang gitu trus pas SMA aku dipondok lagi ditempat saudaraku yang lain lagi jadi ini kayak kakak pertama dari ibuku itu punya pondok sendiri jadi kayak cabang dari kan baik	

120.	orang tua dari ibuku atau dari abahku punya pondok sendiri-sendiri gitu loh jadi si pakdeku ini kan bangun pondok sendiri jadi kayak cabangnya dari ayahnya dia gitu loh nah trus akhirnya aku mondok disitu di kelas	
125.	1 SMA, nah kelas 2 SMA aku ada masalah keluarga akhirnya aku pulang kerumah ibuku sampai lulus SMA trus lulus SMA mondok disini deh ya gitu deh	
	P : ohh gitu yayaya, terus taunya pondok	
130.	sini dari mana?	
	I : dari mba Baroh mba, soalnya mba baroh itu mondok di tempat aku juga, kayak mba baroh mba syarifah mba lutfi itu dulu semua sepondok sama aku dulu	
135.	P : terus kamu direkomendasikan disini sama mereka ?	
	I : ngga direkomendasikan sih, aku kayak nanya-nanya gitu ngga dari mba baroh doang sih dari mba iis juga, soalnya mba iis	
140.	kan satu SMA sama aku, kayak disini kebanyakan orang Cilacap doang ngga sii mba, kayak ketuanya juga orang Cilacap wkwkk	
	P : terus-terus ko bisa memutuskan mondok	
145.	disini gimana ? bahkan kan disini banyak pondok juga kan ngga hanya disini ?	
	I : **aku malah ngga tau kalau ada pondok itu-itu, karna taunya ini yaudah kesini, terus kayak alumninya banyak yang**	Aspek Dorongan Diri
150.	**disini juga gitu kan ya, kayak banyak**	

	yang kenal gitu loh disini, ya kalo kenapa-kenapa yaa disini gitu, apalagi ini aku pertama kali mondok ditempat yang bukan punya saudaraku kan bukan	
155.	**punya kerabatku**. Dulu mau mondok disini kan aku nge Dm mba iswatun tuh mba kayak liat pondoknya tuh kayak gimana? Trus dikasih Ignya PPM Darussalam gitu kan trus menurut aku postingannya bagus	
160.	trus aku juga tanya tentang disana airnya lancar ngga listriknya gampang ngga trus ngajinya sibuk ngga ya soalnya aku ya dari kecil dipondok kayak tau kualifikasi pondok yang bagus gimana ngerti gitu loh kayak	
165.	bersih ngga pondoknya tuh maksudnya kalo anak-anaknya kotor ngga gitu-gitu kan kayak dijawabin semua sama mba iis kayak udah sabar banget jawabin aku wkwkkkw akhirnya aku kesini deh	
170.	P : terus setelah disini kamu gimana?	
	I : **ya seperti pondok pada umumnya, tapi point plusnya adalah sangat ramah mahasiswa jadwalnya, ngaji tu kayak pas matahari tenggelam gitu, kayak pas**	Aspek Dorongan Diri
175.	**matahari terbit yaudah waktunya ngampus gitu, trus juga pelajaran-pelajaran yang diajarin dipondok kayak juga ngga nuntut gitu loh, kayak ngga harus hafalan ini atau hafalan ini gitu,**	
180.	**kan ada pondok yang ada ujiannya gitu loh kita kan ngga dikasih ujian kan**	

185. 190. 195.	P : tapi biasanya ada sih disini, biasanya disini tuh diuji diakhir semester, kayak sebelum pulang atau liburan tuh ada ujiannya biasanya, itu pas awal-awal aku sih gitu kayak pas aku semester 1 dan 2 kan itu ketat ya kayak harus ujian bahkan buat haflah itu juga diuji kayak yang mau tampil ke depan itu diuji jadi yang ikut maju ya yang hafal-hafal aja gitu, kayak yang ngga hafal itu ya ngga maju kayak juga sorogan-sorogan itu juga ada ujiannya bahkan dulu sempet ada ujian sorogan itu langsung ke abah gitu pas waktu mau lulus dari sini, kayak nyetorin tafsir jalalain gitu, waktu angkatan 2 atasku kayaknya gitu sih dulu hehe..tapi disini kamu nyaman ngga dipondoknya ?	
200. 205 210.	I : he em, apa **kayak mungkin kan ada orang-orang yang kayak kaget dengan sistem pondok kan ko waktu dulunya kayak gini sih kok banyak gitu kan untuk itunya aku ngga ya kayak nyaman-nyaman aja gitu aku ngga tau gitu jadinya orang, kepribadian orang-orang, kayak ke adaptasi ke sistemnya udah kalo pas disininya ngga masalah soalnya kan ya udah ngerti dari dulu**, jadi aku orangnya tuh ngerti ngga sih jadi ini kan semester baru nih kamarnya pindah harus adaptasi ulang gitu kan orangnya baru tempatnya baru suasananya baru yang	Aspek Dorongan Diri

215. 220. 225. 230. 235. 240.	biasanya kamar sepuluh yang berisiknya Cuma di aula itu berisiknya jalan kayak tetangga kanan kiri gitu kan kalo ada istilah adjustment stress aku tu masuk kesitu soalnya aku baru baca DSM iya aku masuk ke adjustment stress karena ya Allah mba dahlah kayak tempatnya baru sistem kuliahnya juga baru offlinekan trus tugasnya juga kayak langsung praktek semuakan yang tadinya teori-teorikan tiba-tiba praktek semua kan tugas e jadi kayak beban e ada dimana-mana gitu loh mba jadi kayak mana aku kayak seminggu atau dua minggu ini tidur diaula terus ngga mau tidur dikamar karna kan ya ada masalah gitu kan ya dikamar jadi mungkin tipe komunikasi aku dan mereka itu beda gitukan, terus ya itu Adjustment stress itu jadi coping mechanismnya mungkin ke dissosiatif gitu sama reality gitu jadi aku memutuskan untuk aku ngga mau mikirin ini aku mau mikirin tugas, jadi aku pergi ke aula kayak aku ngga mau mikirin adaptasi aku mau pergi keaula gitu kayak lebih menarik diri gitu maksute kayak kalo mau dibikin secara singkatnya ya tugas punya dateline adaptasi bisa besokk gitu loh wkkk daripada tugas belum selesai aku harus adaptasi dulu alah males gitu, apalagi orang tu loh, adaptasi teman sekamar kan ya yang udah sekamar setahun bareng kan ya kalo misale kalo menurutku	

245 250. 255 260. 265. 270. 275.	em apa sistem kuliah online eh apa sistem kuliah yang offline tugas yang praktek-praktek ini ngga dibarengi dengan aku pindah kamar aku pindah siswa sana dan pindah orang baru menurutku aku ngga se setress ini deh sampai aku cukur rambut wkwkkww kayak ya Allah banyak banget nimbrung kayak ahh aku perlu memisahkan diri dari reality dulu, sebenernya tahun ini tuh milih mba jadi kayak gimana ya pokok kayak kamar satu satu dua tiga empat kosong anak baru kamar dua kamar tiga dan seterusnya tapi disebelah angka yang kosong-kosong itu disampingnya ada angka dalam kurung angkatannya gitu, jadi namanya bisa diisi ditempat-tempat sesuai dengan angkatannya itu, nah aku buka grupnya itu terlambat, jadi tau lah yang terakhir dibagian yang mana ya dibagian terakhir kan kayak terakhir selalu yang disisaan gitu, kayak yaudah sisanya juga Cuma itu jadi kayak emang gercep-gercepan sih itu kayak temen sekamarku dulu juga nanyain ntar bakal betah ngga di kamar itu tapi kayak ya gimana sih ya, ya dibawa santai dimana sih aku juga ngga ngerti kadang aku ngga ngerti dengan coping mechanismku pokoknya kayak gitu lah pokoknya terus dia tu ngerti gitu kayak kamu yakin gitu kuat disitu ? trus aku kuat ko kalo disitu, kalo aku ngga kuat sih kalo	

	disitu, terus waktu sekarang ngebuktiin aku kuat dikamar itu, aku juga ngga minta pindah sama sekali tapi ya itu aku yang	
280.	memisahkan diri gitu, ya kan maksudnya tipe kepribadian orang kan ya beda-beda kan ya mungkin aku tipe orang yang udah dari awal kayak gitu kan ya tapi kan ada juga orang yang katakanlah langsung dihadapin	
285.	dengan situasi yang stressnya semacem kayak gitu ya trus kayak ke mbanya kayak aku butuh pindah kamar gitu kayak ke gercepnya kayak kesitu gitu takutnya kalo	
290.	aku tuh ngga suka ribet gitu loh mba kayak gitu kan ribet kan kayak aku ngomongin ke kamar jadi sampai mana-mana gitu kan meskipun mbanya udah tau juga sih masalahku dikamar, aku ngga suka ribet	
295.	juga mba soalnya, jadi makanya aku mending aku bilang aku aja yang pergi gitu kan nati ngga ribet kayak tinggal pergi aja udah kalo misalkan aku ndadak bilang mba aku tu ngga suka sama watakmu itu tu ribet	
300.	gitu kan aku kayak harus berkata-kata dulu kan ya kayak udah pergi aja udah lah ya selesai meskipun itu juga ngga selesai juga, minimal kan tugasku selesai gitu wkwkw itu adalah coping mechanism yang disusun	
305.	berdasarkan prioritas kwkkkw iya gitu mba kalo dibikin anu ya ribet balik lagi mau dibikin serius pun kayak kamu tu orangnya kamu tau ngga sih kamu tu orangnya kayak	

310. 315. 320. 325. 330. 335. 340	gini nanti malah memperbalikkan fakta nanti malah bikin drama jadi mending ngga usah lah kayak Cuma buang-buang tenaga dan waktu dan emosi kayak ko begini si wkkwk kayak mending kan ngga usah ribet kan, dulu tu sama kamar 10 tu udah janjian mba terus tiba-tiba dipecah kayak gitu ya apalagi aku dirumah jarang buka Hpkan, ya gimana lagi kan ya ngga bisa yaudah kayak takdirnya begitu, tapi dari situ aku bisa mempelajari diriku sendiri sih kalo aku ditempatkan di situasi stressnya kayak gini oh aku jadi kayak gini gitu.. P : oh yayayaya wkwkk pasti semua akan ada hikmahnya sih ya, tapi kalo penggunaan handphone kamu pertama punya Hp kapan nih ? I : aku pertama kali megang Hp tuh SMP kelas satu kayaknya, iya SMP kelas satu dipegangin Hp masuk ke SMP kelas 2 Hp ku dicabut aku lupa gara-gara apa trus SMP kelas 3 mau masuk SMA kelas 1 aku diwarisin Hp dari ayah barti dari suami ketiganya ibu habis itu aku main Hp sampai kelas 2 SMA trus Hpku diminta karna aku nglakuin salah apa gitu eh ngga kelas 2 deng tapi kelas 3, trus kelas 3 padahal masih ini kan masih online kan wah butuhnya susah kan aku disuruh barengan sama ibuku, jadi disitu ibuku tuh, ngga ngerti konsep privasi gitu loh, ibuku ngga ngerti konsep privasi	

345. 350. 355. 360. 365 370.	remaja gitu jadi kayak kamu masih tinggal disini kayak apa-apa yang kamu lakuin ibu harus tau, kayak aku mau bilang kayak aku tuh butuh privasi gitu kayak trus dibilang privasi-privasi emang kamu tuh dah bisa menafkahi dirimu sendiri? Kok kayak malah kesitu sih kayak kan aku masih tinggal dirumah ini kayak masih dikasih makan disini sama aku jadi kayak apa yang kamu lakukan aku harus tau gitu, jadi ya kayak ya gitu, jadi disitu Hp tu pokoknya aku dah ngga megang Hp pas kelas 3 SMA gitu trus waktu aku masuk kesini Hp ini adalah Hp yang barengan aku sama ibuku jadi punyaku bahkan waktu aku daftar ini daftar bayar disini, kan aku ngga punya Hp ya, jadi waktu satpamnya tanya nomer Hp, terus aku bilang ngga punya Hp kan ya, trus satpamnya bilang ha ngga punya Hp? Terus aku engga gitu, trus satpamnya bilang terus kuliahnya gimana? Trus gatau gitu, ya karna ya gimana aku mau jawab gimana cuy, mana aku ngga tau juga ini bakal dikasihin ke aku kan, aku taunya ya ibuku juga butuh Hp kan ya, trus setelah ibuku ngasih Handphonenya ke aku dianya beli baru, trus habis itu apa namanya, nah aku kan jadinya pake namanya ibukukan kayak waktu daftar BRI itu jadi kayak gitu dari situ aku juga dibatesin lagi semua transaksi BRI ku ibuku tau karna pesan ininya pesan BRI nya	

	kesana jadi ya kayak gitu lah rasanya	
	P : tapi waktu itu kan dipondok boleh bawa	
375.	Hp?	
	I : dimana? Waktu SMA? Waktu SMA kan	
	sekolah ku kayak gimana sih e pondokku	
	ngga terlalu jauh dari rumah gitu loh, jadi	
	waktu disekolah tu ada yang bawain Hpku	
380.	nanti waktu aku pulang Hp ku dibawa	
	temenku lagi, waktu semester awal	
	pertengahan juga balik kerumah lagi juga	
	kan, **trus pertama kali bebas megang Hp**	Aspek Dorongan Diri
	tuh ya disini, kayak dapet kebebasan gitu	
385.	**akhirnya aku dapat otoritas yang selama**	
	ini aku damba-dambakan gitu, ngga juga	
	sih kan dulu dah pernah megang Hp	
	sendiri juga cuman kan bedanya kan	
390.	**dirumah, mungkin karna dulu tu**	
	mungkin karna remaja ya, kayak masih	
	remaja labil jadi ya pegangnya Hp terus	
	gitu, trus giliran dikasih Hp trus bebas	
395.	**gini trus tu kayak dibebasin ibu, malah**	
	kayak megang Hp ya seperlunya aja gitu	
	kayak udah tau prioritas gitu, ngga	
	malah misal kayak terlena itu engga,	
	jujurly kepribadian aku sama ibuku itu crush	
400.	jadi aku tipe anak yang semakin dikekang	
	makin pengen bebas, makin dilepas makin	
	pengen di kekang, maksute makin dibebasin	
	aku makin ketat sama diri sendiri gitu, kalo	
	ibuku engga kayak anakku harus dibawah	
405.	pengawasanku gitu, kayak ngga bisa	

	kepribadian kita crush wkkk makanya waktu itu beliau punya akun tiktok, kayak waktu itu bilang “ayo to kamu sekali- sekali maen tiktok sama umi gitu, kayak banyak ko apa	
410.	orang-orang yang ditiktok kayak ngelive bareng anaknya ngobrol talkshow gitu” kayak aku pengen bilang karna mereka cocok sama lain lha kita ? wkwkwkkw gimana si ya aku kan aku dan beliau itu kan	
415.	anak sama ibu meanwhile kepribadian kita tidak cocok jadi dinamiknya itu macem-macem gitu loh, jadi tu ada waktu aku sayang banget sama beliau, tapi kadang juga ya gitu, mungkin beliau juga merasa seperti	
420.	itu kayak pernah ada moment aduh aku bangga banget sama anakku ya gitu, menurutku dinamik seorang ibu dan anak sebagian besar seperti itu kalau yang lagi sayang ya sayang banget kalo engga ya udah	
425	engga gitu tapi ya mungkin begini lah trus waktu itu aku nolak kan ya, kayak itu bukan space aku bukan ruang lingkup aku aku bilang kayak gitu, trus kalo dibilang orang diluar seperti itu mungkin karna mereka	
430.	berbagi space yang sama kayak mereka sama-sama peduli juga gitu	
	P : kayak yaudah yaa kayak gitu.. tapi kalo kamu curhat atau cerita kesiapa?	
	I : emm aku curhat ada si temen SMA ku	
435.	satu tapi ngerti ngga si kalau misalnya kepercayaan di rating 1-10 aku kayak	

	percaya sama dia tu kayak 8 gitu ada sisi-sisi yang belum aku percayain ke dia gitu, kayak ngga sepenuhnya, tapi ada si temen aku	
440.	temen onlineku, kita ngga pernah ketemu tapi kayak aku tau dia di Jogja dia tau aku di Solo, soalnya kayak ibaratnya kita kayak semi anonym gitu loh jadi ngga kayak pure dia tau kita secara fisik maupun batin gitu	
445.	kayak mereka tau kita secara batin doang, fisik ngga ketemu tapi aku dah temenan sama dia namanya Aya, mba pernah liat screenshotku sering aku pasang status itu ngga? Kayak aku sering ngobrol sama dia	
450.	dan aku pasang distatus, iya dia anak UGM, dia anak Malang, jadi kita tu temenan dari kelas 1 SMA atau kelas 3 SMP gitu udah lama banget kayak awet aku kalo temenan online tuh, malah aku juga suka cowo dan	
455.	cowonya suka aku itu dari kelas 2 SMP apa ya sampai sekarang kayak hampir 5 tahun kan, kayak kita ngobrolnya cocok satu sama lain tapi kita ngga pernah ketemu wkwk, dan mungkin kita berdua bukan tipe yang kayak	
460	tiap hari harus chatting gitu kayak yaudah gitu kayak kalo sibuk yaudah itu P : gitu yaa wkwkkw, ini nih kalo paling lama pegang Hp berapa lama sih ?	
465.	I : 6 jam sih eh mungkin aku paling lama bisa sampai 8 deh kayak pas waktu ngga bisa tidur, kalo lagi marathon juga kalo lagi drama ya dulu-dulu sih sekarang lagi ngga	

470.	ada yang menarik minat trus kayak misale boyband favoritku sedang realize konten banyak-banyaknya itukan kayak aku harus nonton aku harus nonton gitu P : tapi kalo seumpama kamu bertepatan juga pas ada tugas gimana?	
475. 480..	I : wkwkkk yaudah **pasti tugas atau deadlinenya dulu lah, kayak konserkan bisa diputer ulang kan rekamannya kayak deadline ngga bisa nanti konser bisa nanti pokoknya kalo bisa nanti ya nanti lah kayak kalo yang harus sekarang ya sekarang lah kayak gitu maksudnya kayak ya taulah yang prioritas yang mana** P : tapi kalo ibadah ngga pernah tertunda sama Hp kan?	Aspek Penyusunan Diri
485. 490. 495.	I : ya enggalah, **aku Alhamdulillah masih bisa berpegang teguh dengan jadwal sholat Alhamdulillah kayak semoga istiqomah kedepannya**, kayak emang temen sekamarku ada yang gitu, maka alasanku keluar dari kamar kayak ngga alasan sepele gitu loh mba, kayak wataknya ngga cocok sempet ada cekcok juga trus ya juga kayak tread mereka juga sedikit banyak toxic gitu dari yang omongannya sangat bebas, trus kayak sholatnya juga ngga beraturan jamnya kayak mepet ashar baru shoat dhuhur, kayak setengah 3 itu loh sholat dhuhur kayak itu sholat apa gitu..	Aspek Penyusnan Diri

	P : kamu ngga ngingetin ke dia gitu?	
500..	I : aku adalah orang yang mau mengingatkan orang ketika orang tersebut satu lupa dua tidak tahu kalau dia tau dan memiih untuk melanggar aku ngga akan ngingetin kayak aku tau dia itu tau harusnya	
505.	tau konsekuensinya, kayak buat apa aku ngingetin kalo orangnya yaudah gitu, dia tau kalo dia salah gitu trus dia melakukan hal tersebut , trus aku harus ngingetin lagi ? sorry amat kayak buang-buang waktu cuy,	
510.	kayak mungkin misal harusnya dia meihat kawannya sesame manusia yang menyembah Tuhan yang sama gitu ya, kalo aku siap-siap mau kemasjid mbuk ya tergerak hatinya gitu kyak yaudah masak	
515.	aku suruh gimana kayak aku ayo seratus kali pun kalo dia tetep sama pendiriannya kayak yaudah gitu ngga akan mengubah apapun gitu..	
	P : barti itu pas sholat dhuhur sholat ashar	
520.	gitu yaa ?	
	I : sholat magrib pun juga kayak sholat magrib tu kayak dia ngga pernah jamaah itu kayak adzan magrib bukan tanda untuk sholat adzan magrib adalah tanda untuk	
525.	makan, jadi kayak dia makan sampai jama'ahnya selesai habis itu dia mandi kayak masih sempet mandi kayak mau jam 7 an baru sholat kayak mepet banget, kalo jadwalku kan kalo habis magrib itu ngaji	

530.	terus balik kamar pun tadarus lagi gitu kayak ada yang harus aku nderesin sendiri gitu loh, jadi aku juga ngga memperhatikan beliau-beliau ini sih, kayak apa yang kamu harapkan dari orang yang kayak misalnya si	
535.	A pergi ngobrolin B si B pergi ngobrolin si A? kayak pure deket kayaknya ngga bisa tapi dalam beberapa kasus pengecualian gitu deh, ya kayak yaudahlah yaa	
540.	P : tapi menurutku ko masih ada ya yang seperti itu padahal kan yang lain pasti jama'ah kan apalagi di waktu sholat magrib dan sholat isya', kayak itu udah otomatis pasti jamaah kan kayak juga udah peraturan	
545.	dari pondok juga harus jamaah, bahkan apalagi dia juga penguruskan otomatis harusnya senior pun juga kayak mengajarkan juga ke adik-adiknya	
550.	I : iya itu loh mba kembali lagi ke omonganku yang tadi maksute dia tau itu salah dan dia melakukan hal tersebut, kayak mau siapapun yang ngomongin gak akan berubah kalo tetep gitu sama pendiriannya kayak mau ditakzir segimana pun tetep ngga	
555.	akan berubah jadi kayak semena-mena gitulah pokoknya, kayak yaudahlah yaa wkwkkw kayak aku lagi di fase terserah Tuhan aja gimana gitu	
560.	P : iya sih yaaa…btw balik lagi nih paling sering apa aplikasi yang sering kamu pakai atau gunakan?	

565. 570. 575. 580. 585. 590.	I : whatsaap sih mba, Instagram baru aku Uninstal karna gede banget, youtube juga sering tapi aku ngga punya tiktok sih whatsaap sih dari hari ke hari, kayak paling atas selalu whatsaap, kayak komunikasi sih kayak paling sering ya whattsaap youtube whatsaap youtube, ya tapi ya itu pas ada konten baru dari oppa oppaku ngga ada yaudah ngga buka trus kalo lagi senggang atau lagi butuh reward karena sudah mengerjakan tugas dengan sangat serius lama seharian P : tapi pernah membawa pengaruh negative ngga sih Hp ini ? I : mungkin pengaruh negatifnya itu sih perilaku konsumtif shopee, kayak liat apa yang bagus masuk keranjang kalo bisa check out ya check out gitu kayak gitu loh, kayak emang anak sini kayak sehari tu ngga pernah tanpa paket, tapi aku udah lama sih ngga belanja di shopee terakhir belanja ya ini case P : tapi ngga sampai menggangu kegiatanmu sehari hari kan? I : engga sih, **yaa sewajarnya aja sih gangguannya yang gangguan sewajarnya aja gitu sih ini pun kayak aku dari pagi udah mengikutin jadwal ku gitu, kayak pengen Hp an terus keinget oh iya aku harus muroja'ah gitu sih** P : tapi kamu ikut Ukm ngga sih? I : engga, karna aku keinget kata-kata	Aspek Penyusunan Diri

595. 600. 605. 610. 615. 620.	budeku waktu SMA kayak gini waktu SMA kan aku pengen ikut banyak kegiatan gitu kan aku SD, SMP, SMA adalah orang yang sangat ekstravert, kayak bener-bener keluar tu wahh tu pengen banget pengen banget punya jiwa sosial yang baik dan terbentuk sempurna gitu nah terus waktu SMA kan mondok tuh dirumah budeku kan dirumah pakdeku kan trus waktu aku tau kalo mau ikut banyak organisasi budeku kayak langsung manggil aku trus kayak bilang kamu kalo mau ikut banyak organisasi dipertimbangin lagi, organisasi itu ekskul itu dibikin sama lembaga pendidikan lembaga akademik untuk anak-anak yang diluar waktu sekolah ngga tau mau ngapain kan kamu mondok, diluar waktu sekolah ya barti kamu mondok gitu jadi kamu punya kegiatan dan kamu sedikit banyak tidak terlalu perlu mengikuti hal tersebut dibilang kayak gitu, trus kayak iya juga ya trus waktu kesini yaudah prinsip itu ya masih aku terapin gitu, aku dah mondok aku dah ngajar aku juga udah punya grup chanel youtube katakanlah meskipun baru dimulai kayak aku juga jadi admin diruang belajarkan kayak server komunitaskan server komunitas belajar jadi yak kalo nambah UKM ya menurutku kayak ntar dulu deh engga dulu deh jadi selain itu selain faktor itu kayaknya juga energy sosialku udah	

625. 630. 635. 640. 645. 650.	habis di SD, SMP dan SMA deh kuliahku kayak aku ingin menyendiri wwkkwk trus juga mungkin karna ini kan udah bisa nyeleksi orang gitu kan, kalo dulu kan semuanya ditemenin gitu kalo sekarang udah tau tipe orang udah bisa nyeleksi orang jadi kayak yaudah gitu P : tapi kamu ya ngajar juga ? I : iya mba di Gatak situ, di Bimbel gitu, jadi aku ketempat les lesannya anaknya juga ketempat les-lesanya kita ketemu disana P : seminggu berapa kali ? I : **tergantung kalo aku seminggu padet banget aku ngga ngambil, jadi bisa ngambil gitu dan ngambilnya terserah, tapi kayak seumpama mau di schedule itu juga bisa kayak yang jadwal jelas itu juga bisa, tapi kalo kamu pengen lebih dari itu ya bisa ngambil gitu lah kondisional** P : barti yang ngajar anak tersebut bisa ganti-ganti ya? I : iya bener yang ngajar anak itu ganti-ganti dan aku pun juga ngga selalu ngajar anak itu, kayak anaknya pun juga punya jadwal sendiri kayak datang ke les-lesan itu hari apa gitu, jadi ngga kayak anak ini seminggu berangkat terus gitu engga sih, misal si anak A jadwal ya ya senin kamis jumat ya kayak gitu sih P : barti kayak gitu ngga satu anak aja ya ngajarnya?	Aspek Penyusunan Diri

655. 660. 665. 670. 675. 680 685.	I : aku ? kalo aku satu kadang sekelompok berempat atau sekelompok berdua jadi kayak gitu kayak gitu iya semua maple, tapi kalo aku bahasa inggris sih, kalo matematika aku belum pernah dapet sih Alhamdulillah, jadi kayak dispesifikasiin juga mapelnya ya kayak misal tentor menyanggupi hal tersebut ya gas aja gitu jadi kayak bapaknya yang megang selalu nanyain sanggup ngga ngajar ini gitu kayak kalo kita ngga sanggup ya bilang, jadi kayak pertama diumumin digrup gitu kalo ngga ada yang ngrespon jadi langsung ke personal chat yang menurut beliau bisa gitu, yaa gitu sih mba jadi aku ngajar yang bukan karna nyari uang gitu loh aku ngajar tu buat memanagemant aja sih P : gitu yaa wkwkk, tapi kembali lagi nih ke pertanyaan, kalo tanggapan orang tuamu ketika kamu dipegangin Hp gimana sih ? I : kalo aku dipegangin Hp dari ibuku selalu memandang aku negative sih kalo maen Hp kan itu juga pemikiran orang tua ya, kayak ngga ada yang negur juga cara mendidik dia ke anak-anaknya gitu kan jadi ya itu, kalo misal aku maen Hp ya pasti kayak pandangannya negative mulu jadi ya gitu, kayak aku sekarang kalo didepan orang tuaku kayak udah jarang main Hp gitu, kayak trus sejak aku mondok aku pergi mondok tuh posisinya ibu dah sendiri kayak sejak aku mulai kuliah tu umiku mulai	

690. 695. 700. 705. 710. 715.	memperluas jaringan sosialnya gitu sih jadi beliau ikut organisasi kayak perkumpulan ibu-ibu pesantren perkumpulan hafidzoh jadi ya kayak gitu, trus mungkin kayak waktu kemarin sempet karna aku kayak dibilangin sejak dipegangin laptop kayak ngga telfon agi kerumah gitu kayak sombong sekarang wkwkkw kayak kan sekarang udah offline terus tugasnya banyak gitu kayak ngga sempet telfon gitu, kayak aku tu kadang update status, bukan karna untuk ngapain ya kayak cari perhatian atau membiarkan orang lain menonton kehidupanku itu engga kayak semua itu biar tau aku lagi ngapain gitu kayak tanpa harus ngirim ke beliau gitu P : menurut mu penting ya reward sama punishment buat diri kamu ? I : menurutku sebenarnya me time itu udah termasuk reward sih mba, jadi kayak mengurung diriku sendiri, kayak dalam bubble ku sendiri meskipun kayak orang lewat aku pake headset aku pake laptop aku pake Hp gitu kayak aku focus ke diriku sendiri gitu menurutku itu udah termasuk reward, karna aku tidak mendengarkan omongan toxic orang aku tidak mendengarkan dia aku ngedengerin diriku sendiri menurutku itu termasuk reward P : kalau reward setelah mencapai sesuatu atau target gitu pernah ngga? I : aku sejak kapan ya, aku kayaknya sejak	

	SMA akhir udah ngga pernah nyusun target lagi, karna ya itu hidup terlalu sering	
720	mengecewakan aku, trus ngpain aku narget gitu, kayak sekarang hidup mah jalan aja gitu, hidup ya hidup hari ini ya gitu maksudnya kayak gitu loh jadi aku tipe	
725.	orang yang kayak aku ngga misal semester ini aku harus bisa ini atau aku harus bisa itu, kayak aku nglakuin yang terbaik hari ini untuk besok ya terbaik untuk besoknya lagi yaudah gitu doang, jadi kayak ada	
730.	kesempatan diambil kayak ngga usah menyesal ya aku udah masuk with the flow aja kayak yaudah aja gitu, mungkin fase paling runtuh dulu sih waktu ngga masuk kedokteran, kayak ibu sendiri sejak awal	
735.	SMP, mungkin titik itu kayak yaudahlah ngga usah nglakuin apa-apa lagi yaudah lah jalan aja itu tu dari SMP sampai SMA aku cinta banget sama Biologi kan nah itu tu karna bekal, karna aku mau jadi dokter barti	
740.	aku harus belajar biologi itu tu berangkat dari pemikiran itu kayak aku secinta itu sama biologi aku seniat itu sama biologi, trus ibuku tu dari SMP dulu tu tau kalo aku	
745.	emang cita-citanya dokter emang minat ke biologi karna didorong oleh cita-cita tersebut gitu, trus apa namanya dari aku setiap berangkat olimpiade pokoknya ikut olimpiade tu tau ngga sih ikut olimpiade tu	
750.	udah kayak ikut seminar gitu kayak apa	

	berangkat apa berangkat dari yang kabupaten, kecamatan, antar sekolah yang swasta yang negeri yang dari lembaga resmi ya macem-macem itu yang online yang	
755	offline berangkat semuanya itu tu tiap aku mau berangkat aku tu pokoknya umi ini buat cita-citaku gitu aku berangkat olimpiade biologi buat cita-citaku jadi dokter gitu doain aku yah pokoknya kayak gitu, jadi apa	
760.	namanya beliau selalu iyaa Aamiin semoga tercapai gitu, trus waktu dah lulus SMA nih ya aku sudah berbekal berbagai sertifikat olimpiade biologi dengan berbagai lembaga gitu loh trus aku bilang aku mau masuk	
765.	kedokteran terus habis itu, kayak umi ku dibilangin sama budeku gitu, trus umiku bilang ke aku kayak coba dipikirin lagi buat masuk kedokteran, kayak mikir apa lagi aku udah mikir 6 tahun buat masuk ke situ, trus	
770.	setelah itu pokoknya patah hati banget cuy, kayak kalo keinget cita-citaku yang jadi dokter ngga kesampaian itu sedih banget cuy, terus sekarang makanya akhirnya aku tadi bilang kan aku ngga nyangka sampai di	
775.	titik ini kayak aku ngga bisa cinta ilmu lain kayak secinta aku dengan biologi gitu, kayak dari dulu ada yang bilang ohh kamu masuk psikologi ? kayak ya pantes, pantes kamu dari dulu tu orangnya peka kamu dari	
780.	dulu tu orangnya bisa baca situasi kayak kamu dari dulu juga observee yang baik gitu	

	katanya kayak secara ngga sadar biologi kayak menjadi second natureku gitu, tapi kayak kalo keinget cita-citaku dokter yang	
785.	ngga kesampaian itu tetep sedih gitu tetep pengen nangis rasanya, aku tu punya buku biologi kalo aku lagi bosen dengan psikologi aku akan baca buku psikologi kayak rasanya pulang kerumah gitu loh..aaa aku pengen	
790.	nangis, kayak yaudah lah yaaa, terus tu aku juga pengen di solo gitu loh karna ya murah juga ramah, banyak sekolah juga kotanya juga asri gitu loh kayak pokoknya mau disolo gitu jauh dari rumah juga gitu hehehe	
795.	P : sudah sudah, kayak yaudah lah ya kayak yang kita jalani sekarang ya emang yang terbaik gitu, balik lagi nih di pertanyaan btw kamu pernah ngga sih menggunakan alarm sebagai pengingat gitu ?	
800.	I : **aku make alarm ya aku alarm ada yang nyala tiap hari sih eh ngga tiap hari sih kalo tugas aku ngga pernah pake alarm sih kayak alarmnya ini nih jam 6.30 hari kamis itu piket trus seterusnya**	Aspek Penyusunan Diri
805.	**juga ada alarm wiridan kalo ini tiap hari ini tiap kamis gitu**	
	P : tapi menurut kamu menggunakan self monitoring ini efektif engga?	
810.	I : engga kwkwkw kayak kan **kadang emang tu dikepala udah ada rencana tapi kayak bisa terlaksana bisa ngga terlaksana gitu, ya kalo buat aku ngga**	Aspek Penysunan Diri

815. 820. 825. 830. 835. 840.	**efektif sih mba soalnya kalo aku orang e ngga terstruktur aku orangnya juga spontan trus improve to jadi kayak yaudah jalanin aja soalnya kadang kalau disusun tuh malah ngga jadi gitu** P : emm iya sih yaa wkwkk, tapi itu alarm menurutku juga udah hal positif sih, klo lainnya lagi apa? I : apa sih ya ya komunikasi ya itu itu ajalah, kayak aku juga belum bisa menghasilkan uang dari Hp tapi kan secara tidak langsung aku dapet info kerjaan kan ya dari Hp juga jadi aku ya bisa kerja diles-lesanku sekarang ya dari Hp juga sih itu positifnya P : kalo cara membatasi penggunaan Handphone ketika keg ada kegiatan yang harus dikerjakan gitu? I : **ya aku tinggal Hpnya aku tinggal dikamar atau aku taruh ditas pokoknya jangan sampai ada di jangkauanku gitu, jadi ya itu cara membatasi diri dengan cara menghilangkan ini dari pandanganku atau dar jangkauanku, kalo masih dipandanganku ada dijangkauanku kayak gini ya aku bisa keg gini pokoknya ya menjauhkan Hp dari jangkauan gitu lah** P : tapi kalo sampai tertunda alhamdulillahnya ngga pernah ya? Apalagi menunda sholat I : iya sih Alhamdulillah ngga pernah,	Aspek Pengendalian Diri

845. 850. 855. 860. 865. 870.	**kayak tiktok itu aku udah uninstall sih, itu faktor kedua sih kayak ngabisin kuota ngabisin ruang dan ngabisin waktu terus juga bikin candu gitu terus faktor ketiganya image tiktok itu ngga enak juga gitu loh kayak sebuah aplikasi yang ininya tu Cuma buang-buang gitu loh kayak yaudah ngga usah buat apa juga, kayak aku bisa ko hidup tanpa aplikasi tiktok, trus aku orangnya juga ngga ngikutin trend, jadi banyak temenku yang bilang aku hidup di duniaku sendiri dan itu bener**, emang aku kayak dulu anaknya kayak gitu jadi gimana ya aku mandang dunia kalo aku ngikutin trend dunia gitu ya kalo aku ngikutin bagaimana dunia berjalan aku kuwalahan aku kayak ngejar sesuatu kayak aku ngga tau apa yang aku kejar gitu, jadi mending aku asik dengan duniaku sendiri gitu aku bikin temponya sendiri aku bikin hiburannya sendiri aku bikin kesibukan sendiri tanpa melepaskan diri dari realita gitu, tapi aku kayak masih bisa mengaitkan dunia bubbleku dengan dunia nyata gitu trus juga tanpa mengesampingkan kenyataan yang sedang aku jalani gitu tapi kadang ada kan orang yang asik dengan duniaku sendiri gitu trus lupa gitu, **aku Alhamdulillah masih bisa menyusun skala prioritas gitu meskipun ya itu mungkin itu salah satu coping**	Aspek Pengendalian Diri

875. 880. 885. 890. 895. 900.	**mechanism ya, salah salah satu coping mechanism yang kayak karna aku udah pernah ditimpa berbagai masalah gitu karna aku udah muak dengan dunia yaudah gitu aku bikin duniaku sendiri kayak dissosiatif gitu ya gitu dehh pokoknya mba** P : tapi disini seru kan, temen-temenmu gitu kayak yang seangkatan gitu? Atau ada temen deket gitu? I : biasa aja sih, aku bisa nyebut s deket ngga ya soalnya kalo sama dia itu sekelas sih, kalo ngga sekelas dan sepondok, kalo ngga ya mungkin kita ngga akan deket deh, karna dia ya kalem banget gitu trus kao dalam kita ngobrol tu ya dominan yang ngomong aku kalo dia ngga aku pancing ngomong dia ngga bakal ngomong sih, ya kayak nugas, berangkat kuliah gitu kayak aku butuh buku apa dia punya ya dia minta tolong tugas apa gitu aku yaudah gitu pokoknya ya gitu kwkwk jadi kalo kayak yang temenan klop gitu aku bisa ngeshare berbagi semua keresahanku ke dia kayaknya belum deh P : tapi kalo hubungan pertemanan kamu disini gimana kalo sama teman kamar atau temen antar kamar gitu ? I : kalo hubungan pertemanan emm.. aku orangnya susah adaptasi kalo sama orang baru sih ya, jadi emmm ya biasa aja sih, aku	

905. 910. 915. 920. 925. 930.	ngga kayak nyari temen yang bisa semua masalahku bisa ku share kedia, bahkan yang kayak temenku S ini kalo deket pun ya karna itu temen sekelas dan sepondok aja ngga kayak yang secara emosional yang sangat dekat gitu saling berbagi cerita apa gitu, ngga terlalu yang intense banget gitu engga si, mungkin karna aku orangnya ya sedikit tidak peduli dengan lingkungan jadinya kayak lingkungan tidak peduli dengan aku, jadi aku ngga berusaha mempunyai jarak yang deket banget gitu sama siapapun dipondok, jadi kalo temenan ya temenan biasa-biasa aja ya gitu si.. P : menurutmu seseorang yang mengelola diri dengan baik itu yang seperti apa sih ? terutama kan kamu menjadi santri ya? I : menurut aku **ya prioritas aja sih kan kita masuk pondok secara tidak tertulis barti kayak sudah menyetujui akan masuk jadwalnya juga gitu kan kayak waktunya sholat tu ya sholat waktunya ngaji tu ya ngaji, ngga ada waktu, ya kamu barti kalo ngga ada waktu kegiatan barti kamu bisa ngisi dengan hal-hal yang kamu butuh kamu lakukan pada saat itu** hal hal yang kamu ingin lakukan pada saat itu gitu kayak regulasi aja sih P : trus kalo kamu pribadi kayak gimana? I : kalo **aku ya mungkin kayak gitu sih yaa, ya on the track, meskipun aku**	

935.	**sendiri ngga punya jadwal sakleknya ngga bisa aku turuti ya seenggaknya aku ada realita yang aku ikutin gitu, realita-realita yang kalo ngga aku jalanin kayak ruginya di aku gitu, pokoknya sadar**	
940.	**konsekuensi juga sih menurutku jadi kalo misale katakanlah sekarang waktunya ngaji tapi kamu memilih untuk ngga ngaji ya barti kan harus tau konsekuensinya itu barti kayak regulasi**	
945.	**waktumu gitu, itu barti regulasi yang harus sesuai konsekuensi yang harus kamu tanggung sendiri gitu**	
	P : aku jadi inget dulu waktu dipondok ustadzku pernah bilang, kamu dipondok itu	
950.	beruntung kamu bisa sholat berjamaah, tapi kalo kamu berada dipondok kamu ngga nglakuin itu atau kamu memilih tidak berjamaah kamu tu rugi soalnya kamu udah dipondok yagitu sih kayak sealu teringat	
955.	sampai sekarang ya gitu sih wkwkk, kalo kamu ikut program hafalan ngga sih disini?	
	I : iya ikut mba..	
	P : lalu cara mengatasi atau cara membagi waktumu antara hafalan lalu ketika ada	
960.	tugas juga ngaji juga dan kegiatan lainnya itu bagaimana?	
	I : iya ya ternyata banyak ya, aku ngga sadar selama ini, soalnya ya tadi aku bilang kan	
	kalo aku dikasih jadwal ya aku jalanin	Aspek Pengendalian
965.	**tapi ngga yang saklek jam segini harus**	Diri

970. 975. 980. 985. 990. 995.	**gini jam segini harus gini gitu, kalo bagi waktu buat ini sih lebih ke kesadaran diri sih, kalo kayak punya waktu luang kayak yang sekiranya otakku lagi longgar juga, kan ada kan ya waktu kita luang tapi otak kita ngga luang, tapi ada juga waktu yang ngga luang tapi otak kita luang gitu jadi kita aku waktunya luang otaknya luang, aku murajaah aku hafalan kalo pas aku luang tapi otakku isinya kuliah ya dipake buat nugas gitu kalo waktunya ngga luang isi kepalaku kosong gitu kayak ngga tau mau ngapain gitu padaha banyak yang harus dilakuin gitu ya ya aku harus melakukan sesuatu supaya aku ada isinya gitu loh ya kayak mungkin baca-baca, baca-baca tulisan online gitu baca qur'an, aku kalo misal ditanyain sistem, mekanisme, jadwal gitu aku ngga bisa jawab soalnya aku orangnya sangat spontan sekali sangat improve to sekali, kayak kalo udah keadaan darurat yaudah jalanin gitu bukan orang-orang yang saklek banget sama jadwal gitu sih soalnya nanti kalo misal ada event-event tidak terduga terjadi kayak aduh jadwalku terlewat, jadi aku ngga punya jadwal apa yang akan terlewat gitu wkwkwkw tidak ada, yang penting terlaksana sesuai waktunya gitu udah wkwkwk**	Aspek Penyusunan Diri

	P : Pernah ngga sih kamu ketika main Hp terus dipanggil tuh ngga focus?	
1000	I : sering wkwkw, mungkin karna aku keseringan headphone mana tau pake headset gitu dari SMA gitu kan aku orangnya suka music kan ya, jadi ya kayak kayaknya kupingku juga sedikit bermasalah menurutku deh mungkin karna faktor	
1005	tersebut terus juga fokusnya lagi di Handphone jadi ya mau orang manggil gimana, kayak ya dua tiga kali pernah tapi juga karna faktor abai juga sih dulu, soalnya ada yang namanya sama gitu, kalu aku udah	
1010	dipanggil nama panjangku gitu baru aku noleh ke arah yang manggil aku wkwkkww	
	P : target kedepan apa nih buat diri kamu ?	
	I : kalo lulus tepat waktu kan pasti impian semua orang kan ya, tapi kalo dari aku	
1015	sendiri mungkin aku sebelum lulus pengen dapet beasiswa gitu, soalnya dari dulu SMP, SMA kayak ibuku sampai bilang kayak gini kamu tu ngasih banyak banget kesekolah tapi sekolah ngga pernah ngasih apa-apa ke	
1020	kamu gitu, padahal kan yak au dapet pengalaman dapet ilmu juga dapet teman juga itu pun pasti tapi emang kalo secara materiil aku ngga dapet apa-apa dari sekolah, kayak waktu aku dapet juara 1	
1025	kabupaten maju ke provinsi waktu itu kayak ngga ada uang binaan gitu juga, padahal temenku dari sekolah lain itu dapet ya gitu	

	sih..	
	P : tapi kamu sering ikut lomba-lomba gitu	
1030	ngga sih kayak essay gitu kan itu lumayan juga kalo seumpama menang gitu, banyak event juga kan yang kayak perlombaan dikampus gitu	
	I : waktu itu kan aku pernah mau ikut essay	
1035	tapi terus kayak mungkin efek karna ngga ada yang mendorong kan kalo dulu SMA masih bisa didorong oleh guru kan ya kayak kamu ikut ini itu gitu kan, mungkin karna disini belum terbiasa inisiatif sendiri gitu	
1040	paling jadi kayak ya gitu, padahal udah ikut seminarnya tinggal ikut ininya doang lombanya gitu, aku tu ngga ikut karna apa ya kayak temanya juga ngga menarik minatku gitu, terus waktu piala rector itu tu	
1045	aku ngga tau kalo ada piala rector, aku aja waktu itu taunya dari mba kan waktu ada piala rector, mungkin aku juga yang kurang peduli dengan info-info yang kayak gitu mungkin, jadi kayak sebenere aku tuh kalo	
1050	ngga bergantung sama temen ya engga tapi kalo ya butuh temen ya butuh sebenernya, butuhnya ya kayak buat hal-hal kayak gitu, kayak ini loh ada ini kamu ngga ikut ini iya gitu butuhnya ya sebatas kayak gitu soalnya	
1055	yaa, aku kayak aku tu orangnya kalo ngga terkait sama aku ya aku kadang ngga peduli gitu, kalo hal tersebut ngga berkaitan denganku aku tidak peduli, kayak gitu kayak	

1060 1065 1070 1075 1080 1085	gitu loh tipenya jadi kayak ngga akan bisa ini, ya mungkin untuk sementara ini target ku ya ini si, aku pengen ikut beasiswa si terutama yang pertukaran pelajar gitu soalnya aku tu orangnya bosenan banget, aku kalo udah bosen ya gitu, tapi ya itu ketika ada info yang ngga berhubungan dengan diriku aku tidak peduli mba ya Allah mungkin itu hal yang baik sekaligus hal yang tidak baik karna hal baiknya adalah aku focus dengan diriku sendiri tidak baiknya aku tidak focus dengan hal diriku sendiri wkwk jadi kayak info-info kayak gitu aku ngga tau gitu wkwkwk ngga pedulian orangnya aku mba.. P : terus cara mengembangkan pengelolaan dirimu itu seperti apa? Kayak agar lebih focus dan lebih konsisten gitu I : oh **mungkin efisiensi energy sih , jadi kayak apa ya aku harus sadar kapan aku capeknya gitu, kayak aku terlalu menghabiskan waktuku di ini, nanti yang lain ngga kepegang soalnya capeknya udah di awal duluan kayak gitu, kayak energy yang kamu punya sekarang kayak batrei yang kamu punya sekarang harus tau presetase mana-mana yang mau kamu pake gitu yang kayaknya butuh effort lebih barti kerjanya terakhiran jadi energy sesame itu bisa kepake sampai habis gitu**, terus kalo misalnya butuh energy	Aspek Pengembangan Diri

1090	kayak katakanlah Cuma kalo bahasa jurnal kan butuh komprehensif kan ya yang tinggi yang serius kan ya katakanlah mungkin em mungkin kayak matkul yang suruh baca ppt gitu atau kayak Cuma revisi-revisi makalah	
1095	grub gitu kan aku kadang jadi providernya kan kayak sebelum ditumpuk ke dosen aku ngecek dulu gitu kan itu kan ngga terlalu repot juga kan, jadi kayak ya gitu menyisakan yang susah dan menghabiskan	
1100	energy lebih banyak, biar kayak nanti kekuras habis sekalian trus aku kayak istirahat gitu	
	P : tapi kamu pernah ngga melanggar peraturan yang ada di pondok gitu?	
1105	I : melanggar itu mungkin paling karna lalai gitu, bukan karna kayak sengaja mau melanggar, kayak waktu itu aku pernah ngga ikut Ratib pada suatu pagi aku inget sekali, bukan ngga ikut tapi telat Ratib gara-gara ya	
1110	itu aku bangunnya kesiangan, mungkin waktu itu hawanya dingin gitu jadi lebih seneng ngringkuk gitu dan waktu itu juga ngga ikut sholat jama'ah subuh juga waduh itu..eh bukan deng waktu itu aku lagi haid	
1115	gitu sih, trus kayak aku mikir aku haid aku ngga ikut sholat subuh eh malah kebablasan sampai telat Ratib gitu.. ya gitu deh	
	P : untuk kedepan apanih harapan kamu buat pondok dan pengurus?	
1120	I : ya harapannya santrinya manut-manut,	

	pondoknya juga ngga kehilangan esensinya gitu buat tempat ngaji ya tempat ngaji tempat istirahat juga tempat pulang jadi tempat yang nyaman buat banyak orang	
1125	gitu-gitu lah, kalo buat pengurusnya kalo aku harap ngerti tentang tanggung jawab yang diemban ngerti hak dan kewajiban trus ngerti kalau hidup bareng-bareng itu ya apa sih ya resikonya macem-macem bahwa apa	
1130	yang kamu terapin ke orang lain kamu harus terapin ke diri sendiri dulu ya kayak gitu, kadang salah satu problema orang kayak dikasih kursi jabatan dalam arti pengurus itu kadang terlena dengan hak-haknya tapi ngga	
1135	memperhatikan kewajibannya gitu yagitu kadang orang-orang lalai disitu kayak gitu sih ya sebenernya **aku pengen kayak misiku kalo jadi pengurus itu satu kayak ngaji abah itu shaf paling depan ngga**	Aspek Pengembangan Diri
1140	**kosong terus shaf sholat itu rapi terus pokoknya hal-hal sepele lah yang sebenernya bisa membawa perubahan bagus gitu loh ya gituu**	
	P : iya sih yaa wkwkw tapi kalo menurut	
1145	kamu santri sini kebanyakan gimana dengan penggunaan Handphone?	
	I : terbagi dua golongan sih ya kayak gitu kayak ada yang candu banget, kayak aku lihat dia tu hapean liat dia hapean lagi	
1150	adalagi yang kayak yaudah hp mah ditaruh gitu, kayak ada yang keluar gitu yaudah	

	ngga megang hape gitu, mungkin dibagi menjadi 3 deh kayak yang ditengah-tengah gitu kayak kalo lagi candu Hp ya hapean	
1155	tapi kalo bosen keg yaudah gitu yaa gitu sih	
	P : oh iya bagaimana nih cara kamu menjaga kesehatan dan stamina ketika dipondok ?	
	I : **kalo buat menjaga kesehatan dan stamina aku lebih ke memperhatikan**	Aspek Pengembangan Diri
1160	**jadwal tidur sih, kan ada orang yang kalo dipondok, sejak tinggal dirumah gitu jadi kayak acuh gitu, sama jadwa tidurnya, kayak yang penting selesai apa selesai, kayak tugas bisa besok yang penting**	
1165	**tidurku cukup kayak gitu wkkk soalnya apa ya kalo tidurku ngga cukup nanti aku juga jadi pusing kan terus juga kayak ngrasain apa greges gitu lo kalo pagi-pagi kurang tidur tu ya mungkin itu sih**	
1170	**mengatur jadwal tidur hehe pokoknya istirahat yang cukup gitu**	
	P : ohh gitu, kalo olahraga gitu atau menjaga pola makan ?	
	I : **olahraga…aku tiap hari jalan**	Aspek Pengembangan Diri
1175	**kekampus kalo pulang pergi kerja juga naik sepeda sekitar 8 kiloan itu udah olahraga sih hehe, kalo pola makan ngga terlalu aku atur..terus kalo hari sabtu itu juga aku ikut olahraga pondok gitu sih..**	
1180	P : emm gitu..oke dehhh btw udah selesai nih makasih ya atas waktunyaa sudah meluangkan sedikit waktunya hehee	

1185	I : iya mba sama-sama semoga sukses dan lancar buat kedepannya P : Aamiin semoga kamu jugaa I : Aamiinn..	

- Hasil Deskripsi Observasi

Nama	MSI
TTL	Cilacap. 03 Mei 2003
Alamat	Kesugihan, Cilacap

MSI merupakan salah satu santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam, ia juga merupakan mahasiswa semester Tiga jurusan Psikologi Islam. Pewawancara mewawancarai informan sesuai dengan waktu tersedianya informan, karena memang informan juga mempunyai jadwal kuliah offline serta jadwal ngaji dipondok. Pada saat itu proses wawancara berlangsung ketika informan mempunyai hari senggang, yaitu tidak memiliki jadwal kuliah ataupun piket ataupun jadwal pondok. Wawancara berlangsung di kantor pondok pesantren mahasiswa Darussalam. Pada saat itu informan menggunakan kaos dan sarung karena memang jam santai.

Pada saat itu informan menjawab pertanyaan dengan lumayan ekspresif dan emosional. Hingga pada saat ia bercerita tentang apa yang menyangkut sesuatu yang ia sukai sampai ia menangis karena terbawa suasana. Informan sangat menikmati ketika bercerita, enjoy sesekali juga banyak tertawa dan tersenyum. Informan juga sesekali menunjukkan apa saja kegiatan ketika ia menggunakan handphone. Dan juga menggerakkan tangannya ketika menjelaskan sesuatu yang diceritakan.

- Hasil Observasi Informan Ketiga

LEMBAR CATATAN MONITORING SANTRI

Nama : MAULIDA SAFARINA ILANNUUR

Prodi/Semester : Psikologi Islam / 3

Tgl	NO.	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
Rabu, 21 September 2022	1.	Shalat shubuh	✓		4j 3 lmnt		Usahakan siskan lebih banyak waktu untuk murojaah.	Punishment: nangis setelah setoran, karena hafalannya ga lancar.
	2.	Ta'lim pagi	✓					
	3.	Mandi	✓					
	4.	Berangkat kuliah + sarapan	✓					
	5.	Mengikuti matkul dengan damai	✓					
	6.	Istirahat, Shalat dzuhur, makan siang	✓					
	7.	kuliah (lagi)	✓					
	8.	Pulang ke pesantren dengan selamat	✓					
	9.	Istirahat (tidur siang)	✓					
	10.	Murojaah		✓		- kebablasan buka yt.		

	11.	Kuliah online		✓		- Dosenya lupa ada kelas :')		
	12.	Mandi, Shalat ashar	✓					
	13.	Edit video	✓					
	14.	Shalat maghrib + setoran hafalan	✓					
	15.	Shalat isya' + ta'lim malam	✓					
	16.	Sesi belajar	✓					
	13a.	Sebelum shalat maghrib, makan malam.	✓					
Kamis, 22 September 2022	1.	Shalat tahajjud	✓		4j 35 menit		Tahan kantuk kalau habis begadang, biar bisa belajar	[redacted] Reward: Potong rambut + treatment karena sudah berhasil menghadapi konflik dengan baik!
	2.	Shalat qabliyah shubuh	✓					
	3.	Shalat subuh + ta'lim pagi	✓					
	4.	Piket kamar	✓					
	5.	Piket pondok	✓					
	6.	Piket racik-racik	✓					
	7.	Sarapan	✓					
	8.	Mandi, shalat dhuha	✓					
	9.	Berangkat ke [redacted] Perpustakaan kampus	✓					
	10.	Interview 3 orang Pengunjung kampus untuk tugas matkul IBJ	✓					

	11.	Shalat dzuhur + wifian di perpus sampai ashar	✓					
	12.	Shalat ashar		✓		- waktunya dipakai buat potong rambut + treatment		
	13.	kelas asesmen	✓					
	14.	Balik ke pesantren	✓					
	15.	mandi		✓		- dipake buat Shalat ashar		
	16.	Makan sore	✓					
	17.	Shalat maghrib + yasinan	✓					
	18.	Baca kahfi	✓					
	19.	Jama'ah isya	✓					
	20.	Mengisi kegiatan berzanji	✓					
	21.	Ses: belajar malam		✓		- terlalu ngantuk		
	11a.	Potong rambut + treatment	✓					
	18a.	Mandi	✓					
	1.	Shalat tahajjud		✓	4j 26 menit	- tidur terlalu nyenyak	Harus disinkan waktu lebih buat ngedit video!	[redacted] Reward: Beli susu satu karton besar karena berhasil menghadapi orang toxic dengan baik!
	2.	Shalat qabliyah Shubuh	✓					
	3.	Shalat Shubuh + ta'lim Pagi	✓					
	4.	Sarapan	✓					
	5.	cuci baju + sepatu	✓					
	6.	Mandi + Shalat dhuha	✓					
	7.	Belanja bulanan + jajan	✓					

Jum'at, 23 September 2022	8.	Shalat dzuhur	✓					
	9.	edit video		✓		- keasyikan nonton kpop		
	10.	shalat ashar	✓					
	11.	kelas online sore	✓					
	12.	mandi		✓		- kelasnya baru selesai pas adzan maghrib :c		
	13.	makan sore		✓				
	14.	Shalat maghrib	✓					
	15.	setoran hafalan	✓					
	16.	Shalat Isya'	✓					
	17.	Ta'lim malam	✓					
	18.	Sesi belajar malam	✓					
	15a.	mandi	✓					
	17a.	makan sore (atau malam?)	✓					
	11a.	ngangkat sepatu + jemuran		✓		- Pas asyik streaming, tiba-tiba hujan. Jadinya jemurannya terlanjur basah.		

Santri

(Safarina)

Tgl	No	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
Sabtu, 24 September 2022	1.	Shalat tahajjud		✓	6j 6 mnt	- ngantuk	harus atur jadwal tidur lagi supaya bisa tahajjud	Beli ~~[illegible]~~ knit vest karena sudah melalui minggu ini dengan produktif!
	2.	Shalat subuh + ta'lim pagi	✓					
	3.	Senam pagi		✓		- Banyak santri yang sakit, jadi seharusnya diundur		
	4.	Shalat dhuha	✓					
	5.	Mandi pagi	✓					
	6.	Kuliah		✓		- kuliah libur dan diganti penugasan.		
	7.	Shalat dzuhur	✓					
	8.	Tidur siang	✓					
	9.	Shalat ashar	✓					
	10.	Mandi sore	✓					
	11.	makan sore	✓					
	12.	Jama'ah maghrib	✓					
	13.	Jama'ah 'isya'.	✓					
	14.	Sesi belajar malam	✓					
	1.	Shalat tahajjud	✓		3j 29 mnt		good job!	Beli susu coklat.
	2.	Qabliyah subuh + shalat subuh	✓					
	3.	Tadarus	✓					
	4.	Roan	✓					

Tgl	No	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
Minggu, 25 September 2022	5.	Ta'lim pagi	✓					
	6.	Belajar /nugas	✓					
	7.	Shalat dzuhur	✓					
	8.	Lanjut belajar/nugas	✓					
	9.	tidur siang	✓					
	10.	Shalat ashar	✓					
	11.	Mandi sore	✓					
	12.	makan sore	✓					
	13.	Murojaah	✓					
	14.	Jama'ah magghrib	✓					
	15.	Setoran hafalan	✓					
	16.	Jama'ah Isya'	✓					
	17.	Ta'lim Malam	✓					
	18.	Sesi belajar malam	✓					
	1.	Tahajjud		✓	4j 36mnit	ngantuk	kalo udah cape, tidur. biar bisa bangun tahajjud	minum susu kambing pas buka puasa
	2.	Qobliyah shubuh	✓					
	3.	Shalat shubuh + ta'lim pagi	✓					
	4.	Mandi + Shalat dhuha.	✓					

Tgl	No	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
Senin, 26 September 2022	5.	kuliah	✓					
	6.	Shalat dzuhur di kampus	✓					
	7.	wifian + nugas di kampus	✓					
	8.	Shalat ashar di pondok	✓					
	9.	mandi	✓					
	10.	Buka puasa	✓					
	11.	muroja'ah	✓					
	12.	Shalat maghrib	✓					
	13.	setoran hafalan	✓					
	14.	Shalat isya'	✓					
	15.	ta'lim malam	✓					
	16.	sesi belajar malam	✓					
	1.	Tahajjud		✓	5j 8mnit	-ngantuk		
	2.	qabliyah shubuh + jama'ah shubuh	✓					
	3.	Ta'lim pagi (barzanji)	✓					
	4.	mandi + shalat dhuha	✓					
	5.	sarapan	✓					
	6.	Berangkat ke kampus	✓					

4

Tgl	No	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
Selasa, 27 September 2022	7.	nugas di kampus sampai dzuhur	✓					
	8.	Shalat dzuhur di perpus	✓					
	9.	pulang ke pondok	✓					
	10.	Tidur siang	✓					
	11.	mandi sore + shalat ashar	✓					
	12.	Ngajar	✓					
	13.	shalat maghrib	✓					
	14.	makan malam		✓	-	- kebablasan main hp		
	15.	Shalat Isya'	✓					
	16.	Ta'lim malam	✓					
	17.	sesi belajar malam	✓					
	16a.	makan malam	✓					

Informan Keempat (Sdri. AFA)

- Hasil Wawancara

  P : Pewawancara

  I : Informan

No	Wawancara	Interpretasi
1.	P : assalamu'alaikum..aku Tsanya dari mahasiswa Psikologi islam ingin mengajak ngobrol sebentar nih, jadi santai saja yaa hehee..maaf juga udah mengganggu waktunya hehe	
5.	I : wa'alaikumussalam..iya mba gapapa hehe P : apa kabar nih dek? I : Alhamdulillah baik mba P : sekarang lagi sibuk apa nih?	
10.	I : udah ngga sibuk sih, paling ya cuman matkul kuliah doang, soalnya dan selesai PPL P : berapa lama kemarin PPL?	
15.	I : sebulan mba, kayak lama banget gitu banget, soalnya aku capek diperjalanan ii mba, di Sukoharjo mba tempatnya tapi di ujung banget, perjalanan 1 jam sih mba itu, macet banget loh, tiap hari PP satu jam, dari jam 1 kurang sampai sana jam 8 emm soalnya kerjanya jam 8 gitu trus pulangnya	
20	jam 4 sampai pondok jam 5 P : dimana dek PPL nya? Dan ko bisa disana?	
25.	L : di BPN (Badan Pertanahan Nasional), soalnya ada temenku mba anu rumahnya sana terus punya bulek dan buleknya tuh	

	disana, ada orang dalamnya P : terus disana ngapain aja? L : disana ya nyecan, nulisin penomoran buku tanah, iya ngisi data gitu dan itu	
30.	sebenernya 5 hari kerja mba dan jane ya capeknya itu diperjalanannya kalo kerjane itu jane ngga capek mba, disana 5 orang mba sama temenku P : em gitu…iya gpp Alhamdulillah udah	
35.	selesai ya sekarang..aku langsung kepertanyaan ya I : iya mbaa P : kamu menjadi santri sejak kapan sih? I : kalo disini sejak agustus 2019 mba, kalo	
40.	sebelumnya 2015 apa ya pas SMA, waktu SMPnya laju mba P : waktu SMA mondok dimana? I : di Demak mba P : gimana perbedaan mondok yang dulu	
45.	sama sekarang? Kayak yang waktu SMA sama pas disini? I : kalo perbedaannya jauh banget, kan disana kan emang bener-bener pondok buat siswa kan kalo disini kan mahasiswa gitu	
50	jadinya kayak beda banget kayak peraturannya lebih ketat sana trus ngaji-ngajinya juga banyakan sana, tapi disana tu pondoknya Qur’an jadi tu ngga ada kitabnya jadi hafalan tapi ada binadzornya juga, kalo	
55.	binadzor hafalannya juz 30 sama surat-surat tertentu gitu, kalo disini sama sih tapi lebih	

	ketat disana sih, disana kan juga ada Qira'ah juga ada ngaji juga kayak ta'limnya juga tapi kayak materi gitu, ngga ada kitab e tapi	
60.	materi gitu dikasih ustadzahnya gitu perkelas, ada bukunya tapi hanya disampaikan gitu dan terus kitanya nyatet gitu mba, khusus yang diniyah sama wustho itu ada kitab ta'lim tentang apa ya lupa aku,	
65.	safinatul najah kayaknya itu fiqih, ya maknai buat malam ahad, kegiatan malam ahad gitu, kitabnya 1 doang mba, soalnya kan pondoknya tahfidz	
	P : barti dulu waktu kamu ada target hafalan	
70.	gitu ya?	
	I : kalo sekarang ada tapi kalo dulu belum, sekarang wajib semua, dulukan binadzor gitu, yang dulu binadzornya ngga wajib tapi sekarang wajib deh, wajib semuanya ditarget	
75.	gitu sekarang kayak ada programnya sendiri tapi ngga tau sih mba soalnya belum main kesana lagi, lebih maju og mba sekarang juga ada pondok putranya dulukan pas aku kelas 3 itu pondok putranya baru berapa	
80.	santri gitu Cuma 5 atau berapa gitu itu pun juga jauh-jauh ada yang dari Jakarta, Surabaya kayak gitu sekarang udah banyak banget ada seratusan kayaknya, Mtsnya juga katanya kemarin mau dinegeriin tapi	
85.	sekarang ngga tau, tapi kayak sekolahnya sama pondoknya itu beda yayasan, tapi deket banget mba ini sekolahan itu pondokku, jadi	

90. 95. 100 105. 110. 115.	belakang pondokku itu sekolahan gitu tapi beda yayasan pondok sendiri sekolah sendiri, jadi pagi sampai siang sekolah terus siang kan istirahat satu jam habis itu ngambil makan mandi diniyah, sekolah diniyah sampai jam 5 habis itu nyantai paling ngambil makan mandi apa ngapain gitu, terus nanti habis magrib ngaji Qur'an terus habis isyanya ya qiraati ada ta'lim juga ta'lim kayak fasholatan, kan ada tingkatannya fasholatan terus risalatul ma haid, terus tauhid, terus ta'lim muta'alim, fasholatan itu kayak mbahas tentang tata cara whudu sholat gitu terus kayak praktek-praktek gitu, risalatul ma haid itu ya bahasnya kayak haid, nifas sama kayak istiadhoh-istiadhoh gitu, terus tauhid ya gitu, terus ta'lim muta'alim adab gitu, iya gitu kadang juga ada hafalannya doa-doa apa gitu P : terus akhirnya bisa disini gimana? I : aku nanya di grub sih mba waktu itu, grup kayak mahasiswa baru gitu aku nanya ada yang tau pondok deket kampus ngga? Terus ternyata tu segrup sama temenku terus aku di japri kayak mba ikut aku aja sekarang aku dipondok Darussalam kayak gitu terus aku nanya tempatnya dimana deket kampus apa ngga? Deket ko terus aku kesini tapi waktu itu Cuma numpang doang belum menetap disini gitu mba belum langsung daftar juga gitu kayaknya 2 hari karna ada	

120. 125. 130. 135. 140. 145.	pembekalan atau apa gitu terus aku pulang lagi kesini, kan ngga tau ya mba kalo ada pendaftarannya dulu gitu, terus kesini langsung daftar tuh tak kira langsung diterima gitu ternyata tu ada kuotanya dan kuotanya tuh dah penuh, terusa kua disuruh sama pengurusnya sowan dulu kalo abah nerima ya kamu disini tapi kalo ngga nerima kan disini udah penuh kan kuotanya barti kamu diasrama 4, terus abah katanya nerima terus yaudah aku dipondok sini, terus dites juga masihan kayak sama mba-mbanya gitu sama ada ustadz juga, terus aku deg-deg an mba waktu itu soalnya kan banyak yang ngetes mba banyak banget pokoknya terus juga ada bapak ibuku juga terus dites baca kitab sama baca Qur'an terus ditanya-tanyain udah pernah mondok belum gitu ya gitu, dan waktu itu juga disini pas ada acara pengajian juga waktu itu mba rame banget malu banget mba waktu itu, terus aku ke kamar atas sendirian soalnya waktu itu pada ikut acara pengajian mba di depan masjid sini, itu kan juga dah akhir banget kan mba, soalnya aku awalnya juga ngga diterima kan kuotanya udah penuh, aku kesini pokok e telat banget, habis itu aku kesini besoknya langsung PBAK og mba, jadi waktu itu mepet banget, aslinya tu aku kesini rencana siang to terus kalo ngga bapakku yang ngga bisa tuh sopirnya yang ngga bisa terus	

150.	yaudah deh bisanya sore terus sampai sini isya', terus sowan habis isya' terus udah deh..	
	P : barti kan bedakan pondok yang dulu sama sekarang, gimana kaget ngga ?	
155.	I : ya pertama ya kaget banget, ini tuh pondok apa kost ya, kayak bebas kan ya, tapi kesini kesini terus terbebani, kayak ngajinya tu banyak banget lo mba, enakan dulu loh, sekarang banyak banget kitab e, lainnya juga	
160.	banyak mba, kayak malam kamis itu sama Pak B, terus fajar kamis itu sama mas C jum'at pagi sama ustadz, terus selasa sama bu N setoran itu sorogan bayangin sama bu N loh mba, kayak beban banget ngga sih, ya Allah pokok e tambah kayak beban gitu loh	
165.	mba, terus juga malem sama abah ngaji kitab, tapi itu juga jadwad dari ustadz mba, jadi banyak banget, pas awal-awal aku disini oh ini mondok apa ngekost yak ok enak banget gitu, kayak ngajinya ngga seketat	
170.	dulu sebanyak dulu kan, kalo dulu kan sekolah pagi sore sekolah, terus habis magrib ngaji Qur'an terus habis isya ya ada ta'lim kalo ngga ya qira'ati, qira'ati tu seminggu 3 kali, terus ta'lim sekali terus	
175.	malem jum'at itu ya kayak barzanji kalo ngga malam senin tu sebulan sekali khitobahan, terus malam ahad kitab terus dulunya itu sih mba kayak qira'ah tapi gurunya udah ngga ngajar makanya diganti	

180.	kitab, kalo disini enak banget kan habisisya udah kan belajar nanti habis belajar tidur bangun jam 3 ya disuruh tahajudan bareng tapi sendiri-sendiri habis itu terus subuh	
185.	habis subuh ngaji lagi setoran, hafalan habis itu sekolah, kan ketat banget ya kayak full banget, kalo disini kan enak apa dari pagi sampai sore itu free buat kuliah, terus malam	
190.	habis magrib itu nyimak qur'an itu habis itu ngaji satu jam setengahlah terus habis itu ngga ada kegiatan, terus juga pagi sampai sore itu kuliah juga fleksibel kan mba tapi Alhamdulillahnya juga ada sampingan ngajar MI, itu udah 2 bulan ini sih mba,	
195.	apalagi aku sekarang juga belum ngajuin skripsi juga huhu.. padahal temen-temenku udah ngajuin terus juga udah dapet dosbing juga, soalnya mereka udah selesai duluan mba PPLnya dari agustus itu mba awal bulan sedangkan aku baru mulai dia udah selesai,	
200.	jadinya ya dah dapet dosbing malahan udah ada yang sempro satu temenku pas aku posisi masih PPL itu mba kayak posisi masih dapet 2 minggu, aku kadang juga kalo lihat status temenku gitu mba down banget mba	
205.	soalnya belum ngapa-ngapain soalnya masih PPL, trus kalo dipikir maksudnya kalo mikir skripsi sama PPL itu juga ngga bisa kan makanya diselesaiin dulu PPL nya terus istirahat pulang dulu ke rumah habis itu baru	
210.	nanti InsyaAllah, dan aku juga masih ada	

215. 220 225. 230. 235. 240.	matkul mba 4, seharuse masih 5 sih mba tapi udah tak ambil waktu semester kemarin, aku padahal kemarin udah ngambil matkul kating juga, terus 1 mba aku akuntansi ngulang mba, itu gara-gara telat ngumpulin tugas dan dapet niai E dan dosennya ngga ngasih dispen sama sekali padahal setiap minggu aku ngerjain tugas terus, dan temenku yang nurun aku mba setiap minggu kan dia kalo ada tugas nurun aku terus kan mba, itu nilainya malah A, kayak dia sampek ya dia nurun aku tu kayak ngga terima itu ya gara-gara telat itu, tapi untung ada temennya satu mba temenku juga dapet E karena dia juga telat ya gitu deh mba P : iya sih yaa yaudah gapapa jalanin aja yang penting tetap semangat, oh iya nih kapan sih kamu megang Hp sendiri atau gunakan Hp? I : kelas 3 SMA eh engga ndeng SMA kelas 1 deh mba aku MTS belum megang Hp barti kelas 1 SMA tapi dibeliin Hp itu pas kelas 3 SMA hadiah itu khataman binadzor, dari pondok dulu juga larangan keras bawa HP og mba, dirumah pun juga belum dibeliin Hp kayaknya deh masih gentian sama adekku dulu tu malahan dulu tuh yang duluan punya HP tu adekku, dulu padahal kalo dapet peringkat satu tu mau minta apa aja dikasih loh, tapi aku dulu ngga minta ii wkwk ngga tau pokoknya aku dibeliin Hp tu kelas 3	

245. 250. 255. 260. 265. 275.	SMA seingetku, apa kelas 1 SMA ya, pokoknya aku maen Hp tu kelas 1 SMA itu pun juga pas dirumah sama pas kiriman kayak pas disambang gitu, kayak piknik di Bali pun aku juga ngga bawa Hp mba soalnya juga ngga boleh bawa HP mba, trus kan ngga boleh, boleh tuh kalo pas ziarah pondok gitu mba itu baru boleh, di Bali yang ngga bawa Hp Cuma 2 orang tok aku sama temenku, yang lain bawa Hp semua dan itu didenda semua dendanya semen sama uang 100 ribu semen satu sak, kan itu di sidang dulu mba sebelum pulang mba jadi itu yang ngga ikut siding Cuma aku sama temenku P : terus kalo sebelumnya ngga terlalu megang Hp teruskan ya? terus dengan kebiasaan disini gimana? I : iya gitu sih mba**, kan dulu pas awal masih itu to mba, pas malem dikumpulin kan Hp, nah itu aku masih ngrasain itu Habis Isya dikumpulin terus jam 6 baru diambil** P : menurut kamu sebenarnya peraturan seperti itu efektif ngga buat santri ? I : menurutku malah baik kayak gitu mba, soalnya tuh ya mba, kalo malem tuh ada orang telfonan gitu dan aku paling ngga bisaa sumpah, apalagi kan kamarku kecil to kalo aku dah tidur dan ada orang telfon pasti aku kebangun, keganggu ngga nyaman tidurnya, mana telfonnya lama banget lagi,	**Aspek Pengendalian Diri**

	kayak jam 12 jam 1 gitu kayak lama banget ini orang ngga tidur-tidur apa ya ya gitu,	
280.	kemarin sebenere aku sama ustadz ditanyain gitu mba masih ada yang telfonan apa engga kayak gitu kayak nanti takut e aku bilang iya takut e ntar yaa jadi yaudah gitu, sebenernya aku pengen kumpulan gitu mba kayak	
285.	seumpama ada yang telfonan nanti Hpnya disita, kayak aku paling ngga bisa sama orang telfonan kayak gitu ngga bisa mba, sebenere gitu ngga papa tapi jangan pas jam tidur gitu, kao jam tidur itu mengganggu	
290.	banget loh apalagi kalo pas pusing terus juga pas tugas apalagi kayak bikin ngga bisa mikir sama sekali gitu mba, maah enak-enakan telfonan, terus kayak mau negur juga ngga enak kayak gimana cara ngomongnya	
295.	gitu terus juga sungkan mba, apa lagi kan temen seangkatan mba, malah adek tingkat nanya dulu kayak mba kalo aku telfonan gitu sebenarnya boleh ngga sih gitu, iya ngga papa dek aku jawab gitu tapi ya jangan di	
300.	jam malam gitu atau jam yang itu waktunya buat tidur gitu	
	P : iya sih ya, dan itu biasanya juga pengaruh ke bangun paginya juga ngga sih?	
	I : iya mba, kayak kegiatan Ratibnya telat	
305.	terus juga jamaahnya juga telat malah bisa-bisa ngga ikut jama'ah, tapi akhir-akhir ini kan aku PPL kan mba jadi pagi aku mandi terus habis itu aku ikut kegiatan kayak ngaji	

310. 315. 320. 325. 330. 335. 340.	kalo ngga ya nyimak hafalan Al-Qur'an kayak gitu, soalnya kalo ngga mandi dulu to mba nanti tuh antriannya juga kan belum waktunya juga kan, soalnya kayak aku setengah 7 harus berangkat PPL kan mba, kayak kadang juga belum makan sumpah aku beban banget mba pas PPL kemarin mba karna perjalanannya mba ya gitu sih P : tapi aslinya kamu ingin menggerakkan aturan itu lagi ngga? kayak yang ngumpulin Handphone itu? I : sebenere **aku pengen banget loh mba, dan menurutku juga efisien banget mba kayak gitu enak banget gitu, kayak peraturan yang dulu diaktifin lagi, tapi ya gitu mba kayaknya banyak yang ngga setuju deh mba menurutku, mungkin kayak karna tugas atau perkuliahan infonya pasti dari Hp, tapi mba pas kita dulu itu juga bisa-bisa aja ya mba, kemarin juga pas aku bisa mba, malah kayak aku seneng banget gitu mba pas Hp dikumpulin tuh kayak kan tidurnya bisa lebih awal kan ya mba terus juga keganggu juga**, ngga malah ngegame atau scroll tiktok gitu mba, dan Alhamdulillah aku kalo Hp tuh jarang mba kayak ngga tau aku males gitu maen Hp P : barti paling lama kamu kalo menggunakan Hp berapa jam? I : paling 2 sampai 3 jam mba, soalnya	**Aspek Pengendalian Diri**

	emang jarang banget mba maen Hp mba P : aplikasi yang sering emang buka apa? I : Ig sama Wa doang aku tuh, kalo tiktok tu	
345.	aku sama sekali ngga pernah mba soalnya tiktok tu sinyalnya kadang ngga kuat, wifinya juga kan ngga bisa buat tiktok jadi Cuma Ig sama Wa doing yang lain ngga pernah buka apa-apa gitu mba	
350	P : kalo kamu pernah gunain Hp buat jadwal kegiatan kamu gitu ngga sih?	
	I : iya pernah mba, **paling kalo jadwal kuliah itu aku kirim di chatku atau nomer pribadiku gitu sih mba, kalo missal**	**Aspek Penyusunan Diri**
355.	**jadwal kegiatan itu belum pernah mba, paling kalo kayak alarm gitu aku pakenya pagi mba jam 4 gitu biar bisa bangun dan ngga telat sholat jama'ah**	
360.	P : barti ngga pernah ya gunain Hp sampai telat sholat atau menunda gitu ya?	
	I : **Alhamdulillah ngga mba, aku loh apa ya kalo bangun tidur tuh kalo belum baca Qur'an tuh ngga boleh buka Hp kalo aku**	**Aspek Pengendalian Diri**
365.	**ya gitu mba, kayak harus baca Qur'an dulu kalo buka Hp, kayak Qur'annya dulu yang dipegang bukan Hpnya dulu**,	
	kayak juga **udah prinsip dari awal dan juga aku gitu ngga hanya disini mba**	**Aspek Dorongan Diri**
370.	**dirumah juga gitu mba, jadi kalo belum baca Qur'an ya belum baca Hp gitu mba, habis subuh sama habis magrib itu pokoknya habis sholat habis subuh itu**	

375. 380. 385. 390. 395. 400.	**kalo mau buka Hp tu harus baca Qur'an dulu baru buka Hp terus habis magrib juga gitu, ngga boleh habis sholat itu buka Hp, pokoknya harus baca Qur'an dulu wajib habis magrib sama habis subuh gitu, habis isya juga baca Qur'an kayak Ar-Rahman, Al-Waqi'ah sama al-Mulk**, tapi itu mba kadang ya sebelum tidur pokoknya, kayak sak wayah-wayah terserah aku habis isya langsung gapapa apa main hp dulu juga ngga papa, tapi pokoknya kalo habis subuh sama habis magrib harus baca Qur'an dulu gitu mba ngga boleh buka Hp gitu P : barti ngga pernah terlena sama Hp ya? I : **Alhamdulillah engga mba, makanya aku tuh jarang buka Hp mba, dan kemarin kan emang aku sempet sakit juga kan mba nah aku itu disitu aku menghindari Hp mba, soalnya kan mba radiasinya juga besar kan mba makanya aku tak hindari pokoknya kalo aku tidur tuh juga jauh dari Hp gitu ya gitu, pokoknya aku kalo sakit harus Hpnya itu tambah dikurangi gitu mba, makanya itu kemarin juga ngga terlalu megang Hp juga mba**, kan pas PPL juga mba ngga ada sinyal sama sekali loh mba, sama sekali ngga ada sinyal tuh mba, kayak aku kalo buka Hp ya harus tethering dulu gitu, tapi kan kalo tethering terus juga ngga enak kan	**Aspek Pengenabangan Diri**

405.	mba, makanya kalo disana kayak jarang juga buka Hp mba, paling disana buka Hp itu pas sholat atau pas istirahat gitu aku baru buka Hp kan kadang keluar dari kantor gitu, soalnya kan ruanganku tuh di bawah mba,	
410	kantornya tuh 2 lantai mba dan ternyata kantornya tuh luas banget mba, aku dibawah yang diatas Cuma dikit terus pas kemarin aku keatas tuh ternyata luas banget pas ada acara karaokenan gitu mba soalnya pas ada	
415.	perayaan gitu ada event gitu mba jadinya dikantor gitu, jadi kalo ada lomba-lomba tuh dilaksanainnya seminggu sekali pas hari jum'at gitu doing dan itu pun juga ada jam nya mba dari jam setengah 8 sampai jam 9,	
420.	habis itu ya kan bawa baju ganti terus yang kayak mau mandi ya mandi terus kerja lagi terus nanti acara puncaknya ada jalan sehat gitu deh mba, kemarin juga ada upacara tapi aku pas ngga berangkat	
425.	P : barti paling lama menggunakan Hp ketika ngapain?	
	I : mungkin ya itu sih mba ketika ngga ada tugas gitu atau istirahat, **pas liburan terus**	**Aspek Pengendalian**
430.	**pas malem minggu gitu loh ya gitu mba, paling kalo pas lagi ngga sakit itu maen Hp paling bisa 3 sampai 4 jam an mba, biasanya juga bukanya Youtube mba**	**Diri**
435.	**dulu tapi sekarang udah ngga pernah, dulu aku pas dikamar atas tuh kayak setiap hari loh mba buka youtube gitu**	

340.	P : ohh gitu, nah kamu kan barti dari awal kesini dah dibawain Hp sama orang tua nah tanggapannya gimana?	
	I : **kan disini juga buat nugas, terus juga komunikasi kan mba, terus tugas-tugas itu juga di Hp soalnya juga kebutuhan mba jadi ya gitu ngga papa**	**Aspek Dorongan Diri**
345.	P : em gitu ya yang penting inget sama prinsip gitu ya, terus kalo monitoring gitu sebenernya efektif mb kalo kamu pribadi atau kayak buat jadwal kegiatan kamu sehari-hari gitu? Atau gimana cara kamu	
350.	mengatur jadwal keseharianmu?	
	I : menurutku engga sih mba wkwkw, **ya kesadaran aja sih mba sebenernya enak mba kayak gini soalnya kan jadi tau kayak seharian itu ngapain aja gitu tapi**	**Aspek Penyusunan Diri**
355.	**aku ii males itu mba, sebenernya kayak ya bisa-bisa aja tapi ya gitu males aja mba wkwkw tapi bagus loh mba jane wkwkwk jane kalo diterapin juga malah bagus loh mba jane, tapi ya gitu sih**	
360.	**orangnya aja mba wkwkw**	
	P : iya sih mungkin lebih banyak ke kesadaran diri aja ya dek soalnya kan apalagi juga udah mahasiswa kan ya jadi ya gitu deh kayak pasti juga ngga mau diatur, tapi kita	
365.	ya gitu harus bisa ngatur diri kita sendiri, tapi ini kalo self reward apa nih?	
	I : iya gitu mba jajan paling wkwkwkw ngga ada yang lain wkwkk	

370.	P : tapi kamu pernah ngga sih kalo lagi maen Hp gitu dipanggil jadi ngga focus gitu?	
375.	I : mungkin pernah mba pas lagi balesin chat penting gitu, kayak saking pentingnya balesi chat penting gitu sampai dipanggil gitu ngga memperhatikan mba terus juga kadang kalo diajak ngobrol aku pas chatan diajak ngobrol itu aku ngga suka mba jadinya ngga focus mba apalagi kalo udah lagi penting gitu kalo dichat ustadz atau siapa gitu ya gitu mba pernah	
380.	P : berarti cara mengatasimu gimana?	
385. 390.	I : **cara mengatasiku ya gitu kalo seumpama aku pas lagi diajak ngobrol ya ngga pas maen Hp, jadi Hpnya dilepas ae gitu, jadi ngga maen Hp kalo lagi ngobrol, aku juga pas keluar-keluar gitu atau lagi ngumpul sama temen gitu aku tuh paling anti buka Hp, soalnya kumpul sama temen kan mba ngobrol sama temen e, kalo pun pada focus Hp temenku gitu aku engga sih mba, dan kayak gitu aku ngga suka mba pas ada temen e malah maen Hp gitu, kayak nek wes kumpul yaudah kumpul gitu yaudah ngga megang Hp gitu**	**Aspek Pengendalian Diri**
395.	P : lalu cara membagi waktumu antara kuliah sama kegiatan dipondok itu bagaimana?	
	I : kalo aku itu sih mba **ya tak jalanin aja gitu mba, cara baginya ya gimana ya mba kan soalnya udah ada jadwalnya sendiri-**	**Aspek Pengendalian Diri**

400.	**sendiri gitu kan ya, aku wes biasa mba sekarang wes enjoy juga, kalo dulu juga dah pernah kayak sekolah sama mondok kan jadi ya kayak otomatis ya wes gitu kayak tinggal menyesuaikan aja gitu**	
405.	**apalagi ya disini fleksibel aja kan ya, enaklah dari pada ngekost aku tuh ngga bisa kalo aku ngga ada temen e mba, ngapa-ngapain kalo dipondok kan ngga ada temen inikan masih ada temen yang**	**Aspek Dorongan Diri**
410.	**lain atau gimana trus kalo dikost tuh ya apalagi kalo lagi sakit atau apa gitu, enak banget pokok kalo dipondok itu**	
	P : iya sih ya bener banget, terus itu sii hal positif sendiri dari kamu menggunakan	
415.	handphone apa nih?	
	I : iya itu bisa buat kabar-kabar terus buat tugas kayak gitu kan informasi-informasikan dari Hp, kayak informasi-informasi penting	
	P : negatifnya?	
420.	I : ya itu mba membuat kecanduan maen Hp terus wkwk Alhamdulillah tapi aku juga jarang mba maen Hp, jadi masih bisa membatasi diri dalam menggunakan Hp, kalo sama Hp aku masih bisa	
425.	P : iya alhamdulilahnya gitu sih ya, tapi pernah melanggar peraturan pondok ngga kamu?	
	I : waktu dulu pernah sih mba, karna pulang kepondok telat itu baca qur’an 4 juz apa ya	
430.	apa 3 juz gitu pokoknya telat 2 hari, karna	

	masih pengen dirumah gitu deh wkwk P : emm gitu, kalo tentang cara kamu menjaga kesehatan dan stamina gimana nih caranya?	
435.	I : kalo **aku untuk menjaga kesehatan dan stamina biasanya dengan berjalan-jalan pagi setiap seminggu 3 kali dan juga kan dipondok juga diadakan kegiatan senam setiap seminggu sekali**	**Aspek Pengembangan Diri**
440.	P : ohhh gitu, kalo tentang hubungan pertemananmu dipondok bagaimana? Dengan teman seangkatan atau teman sekamar gitu”	
445.	I : **mengenai hubungan pertemanan Alhamduillah baik si mba yang penting saling menjaga komunikasi gitu sih mba..**	**Aspek Pengembangan Diri**
	P : iya sihh yaa, lalu target kedepan apa nih kamu?	
450.	I : iya semoga itu lulus tepat waktu, terus dapat judul dosbing yang enak banget besok pengujinya juga enak terus ngerjainnya juga dimudahkan itu aja sih mba, semoga gitu sih mba, soalnya mba aku kadang kalo lihat storynya temen yang udah pada dapat	
455.	dosbing gitu kayak insecure gitu mba ya Allah down banget trus juga dapet judul gitu makanya sekarang tu aku jarang buat story juga mba udah semingguan ini mba ngga buat story, soalnya juga emang prosesnya	
460.	orang kan juga beda-beda ya mba, kan kemarin kan mereka juga itu duluan PPLnya,	

465. 470	sekarang akunya aja masih ngerjain laporan PPL mba ya gitu deh soalnya juga ada yang individu sama kelompok sih mba jugaan P : Aamiin semoga yaa dimudahkan ya, semangat terus pokok ngerjainnya semangat lancar dan sukses kedepannya I : Aamiin semoga mba juga begituu P : Aaamiinn…makasih ya atas waktunya, maaf juga udah mengganggu malam minggunya hehe I : hehe iya gapapa mba santai	

- Hasil Deskripsi Observasi

Nama	AFA
TTL	Grobogan, 09 Juni 2000
Alamat	Genengadal, Toroh, Grobogan

AFA merupakan salah satu santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam, ia juga merupakan mahasiswa semester Tujuh jurusan Hukum Ekonomi Islam. Pewawancara mewawancarai informan sesuai dengan waktu tersedianya informan, karena memang informan juga mempunyai jadwal kuliah offline serta jadwal ngaji dipondok. Pada saat itu proses wawancara berlangsung ketika informan mempunyai hari senggang, yaitu tidak memiliki jadwal kuliah ataupun piket ataupun jadwal pondok. Wawancara berlangsung di kantor pondok pesantren mahasiswa Darussalam pada malam minggu. Pada saat itu informan berpakaian jaz dan sarung karena memang jam santai.

Pada saat wawancara berlangsung informan tampak kurang bersemangat karena memang informan sebelumnya sempat sakit. Tetapi meskipun kurang semangat informan tampak enjoy menjawab pertanyaan dengan tenang. Dan dapat menjawab pertanyaan dengan cukup baik. Sesekali juga kesal dan tertawa dengan apa yang ia menjawab dan menceritakan ceritanya yang ia alami. Sesekali juga ia menyapa temannya yang berada satu ruangan. Karena informan memang terlihat sangat ramah dengan temannya ataupun dengan adek tingkat.

- Hasil Observasi Informan Keempat

LEMBAR CATATAN MONITORING SANTRI

Nama : Ari Fauzizah Aula

Prodi/Semester : Hukum Ekonomi Syari'ah / 7

No	Tgl	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
1.	20/09 22	1. Bangun tidur mandi 2. Menyimak hafalan Al-Qur'an juz 30 3. PPL 4. Menyimak Binadzar 5. Ngaji kitab	✓ ✓ ✓ ✓ ✓		2 jam		Istirahat yang cukup jk boleh begadang	jajan
2.	21/09 22	1. Bangun tidur mandi 2. menyimak hafalan Al-Qur'an juz 30 3. PPL 4. Nyuci 5. Menyimak Binadzar 6. Ngaji kitab	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓		2 jam		tidur tepat waktu biar ~~sehat~~	jajan

~~22~~	22/22 og	1. Bangun tidur mandi 2. Ngaji kitab 3. PPL 4. Nyuci 5. Ngaji (Yasinan) 6. Ngaji kitab	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	~~2 jam~~	2 jam			Bakso
4.	23/22 og	1. Bangun tidur mandi 2. Ngaji kitab 3. Nyuci 4. PPL 5. Ngaji kitab	✓ ✓ ✓	✓	~~tida~~ 2 jam	tidak terlaksana dikarenakan sakit	tidak boleh makan telat	tue pancong
5.	24/22 og	1. Bangun tidur 2. Ro'an 3. Ngaji kitab 4. Nyuci	✓ ✓	✓ ✓		tidak terlaksana dikarenakan sakit	~~pasti~~ harus makan tepat waktu	seblak
6.	25/22 og	1. Bangun tidur 2. Nyimak Ngaji 3. PPL 4. Nyuci	✓ ✓	✓ ✓ ✓	2 jam	tidak terlaksana dikarenakan sakit	dibanyakin minum air putih	Micayam
7.	26/22 og	1. Bangun tidur 2. Ngaji kitab 3. PPL 4. Ngaji kitab	✓	✓ ✓ ✓	2 jam	tidak terlaksana karena sakit	Istirahat yang cukup	

8.	27/22 /09	1. Bangun tidur 2. Nyimak Ngaji Qur'an hafalan juz 30 3. PPL 4. Ngaji kitab	✓	✓ ✓ ✓ ✓	~~tidak ter~~ 2 jam	tidak terkat sana dikarena kan sakit		
9.	28/22 /09	1. Bangun tidur mandi 2. PPL 3. Ngaji 4. Nyuci	✓ ✓ ✓ ✓		2 jam			kue pancong
10.	29/22 /09	1. Bangun tidur mandi 2. PPL 3. Yasinan 4. Berjanji	✓ ✓ ✓ ✓		2 jam			bakso
11.	30/22 /09	1. Bangun tidur 2. mandi 3. kuliah 4. Nyuci	✓ ✓ ✓ ✓		2 jam			Mie gacoan

Santri

(Ahmad Fauzi A)

Significant Other pertama (Sdri. UL)

- Hasil Wawancara

  P : Pewawancara

  I : Informan

No	Wawancara	Interpretasi
1.	P : assalamu'alaikum..aku Tsanya dari mahasiswa Psikologi islam ingin mengajak ngobrol sebentar nih, jadi santai saja yaa hehee..maaf juga udah	
5.	mengganggu waktunya hehe	
	I : iya mba hehe gpp	
	P : langsung saja yang pertama, sejak kapan nih kamu jadi santri ?	
	I : mulai dari SMP mba, dirumah mba	
10.	maksudnya ya sekitar 40 menitan dari rumah lah mba, masih didaerah Cilacap sana mba, Cuma beda kecamatan aja mba	
	P : trus setelah SMP mondok lagi	
15.	ngga?	
	I :iya mba, tapi beda lagi ngga disitu, beda kecamatan lagi agak lebih jauh lagi jadi ya masih sekota di Cilacap	
20.	mba	
	P : terus peraturannya gimana bedanya dari yang dulu sama sekarang ?	
	I : lebih ketat pas SMA mba, bandingannya kalo disini ya beda	
25.	banget mba, kalo pas SMA kan ya namanya anak sekolah masih gampang di atur juga kalo anak sekolah	

30. 35. 40. 45. 50. 55. 60.	daripada mahasiswa, **menurutku ya sesuai aja sih mba, kalo anak sekolah kan peraturanya ya kayak gitu kan ya kayak ya seimbanglah kayak anak sekolah kalo disini juga seimbang juga ko mba apa kegiatannya gitu atau peraturannya gitu ngga yang muluk-muluk gitu ngga kayak yang terlalu membebankan anak gitu jadi lebih fleksibel juga sih mba** P : kalo kamu pertama kali megang handphone itu kapan? I : **megang handphone itu kalo aku pertama kali ya ini kuliah, megang handphone kalo dirumah ya pas liburan doang gitu mba, kan pas SMA emang ngga boleh bawa Hp kan ya**, Cuma kadang itu aku tak titipin temenku to kalo disekolah itu, kalo seminggu dulu tu sekali dua kali lah kayak pas hari jum'at doang aku minta suruh temenku bawain Hpku, kan tak titipin di rumah temenku toh itu, itu doing si seminggu sekali kalo ngga ya pas kayak ada kegiatan apa sih kayak tujuh belasan kan kayak gitu ngga ada kegiatan kan itu bawa Hp, trus ya kalo liburan dirumah gitu sih terus yang bener-bener megang Hp banget ya kuliah-kuliah ini	**Aspek Dorongan Diri**

	P : pas awal kan yang kayak bener-bener megang kan pas disini ya, nah itu sempet terlena gitu ngga? I : kayaknya ngga sih mba, soalnya ya	
65.	Cuma ya kayak kan ini ya dipondok ya mba, kayak yaudah kan juga udah biasa menempatkan waktunya aja mba, kalo waktunya megang Hp ya megang Hp gitu, tapi kalo	
70.	kecanduannya ya itu mba, kalo megang Hp kayak ya mager ngapa-ngapain gitu, tapi kalo yang udah megang tugas atau laptop gitu kayak yaudah gitu kayak mager juga buka	
75.	Hp, soalnya kan juga Wa bisa nyambung di laptop kan mba yang di WA Web itu ya kayak gitu sih mba, aku orangnya kayak gitu sih mba, kao dah pegang laptop kayak bisa seharian	
80.	gitu pagi sampai malem bisa si kayak gitu P : emang yang paling sering dibuka apa kalo lagi megang Hp? I : paling ya Tiktok, Ig kalo youtube	
85.	jarang sih mba, trus google itu buat browsing mba, tapi Wa juga sering deng mba, he em paling sering ya Wa gitu, bahkan kan Wa ngga Cuma buat Tanya-tanya gitu kan trus juga kuliah	
90.	kan juga ada disitu to, kayak ya meskipun di Wa ngga ada yang	

95. 100. 105. 110. 115. 120.	ngechat tapi kayak Wa tu nyala terus sih, trus itu Tiktok juga, aku lebih milih ke Tiktok sih mba soalnya kalo Ig tu kadang bosenin ngga sih mba, kayak ya Cuma postingan-postingan doang, dan aku juga ngga seneng reels di Ig kayak ngga asik gitu, kalo di Tiktok kan aku kayak hiburan gitu lucu-lucu, kadang ada yang berita apa gitu kayak apa gitu sih mba, trus kayak aku yang nonton misalkan nonton orang-orang kayak gitu ya kan pada nonton di telegram gitu ya kayak aku kurang tertarik gitu, kayak ngga suka yang panjang-panjang terus lama-lama gitu kecuali kalo aku dari awal seneng sama filmnya gitu itu baru tuh aku bakal nyelesaiin filmnya, kayak film apa si ya drakor yang sampai season 2 gitu, kayaknya sampai season 3 tapi aku ngga udah bosen sama capek sama filmnya, aku kan juga sebenernya juga seneng Korea tapi kalo filmnya ya ngga terlalu gitu kayak ngga yang harus aku nonton gitu sih, kayak kalo nonton film tuh aku ngga yang banget gitu kecuali kalo aku bener-bener pengen nonton gitu baru lah, kayak lebih seringnya ke tiktok si lebih ke lihat-lihat gitu kan juga bikin penasaran kan	

125. 130. 135. 140. 145. 150.	kayak aku seneng hiburan yang nyanyi-nyanyi gitu atau apa gitu, kayak aku lebih seneng ke music sebenernya dari pada nonton sih gitu sih mba P : kalo paling lama megang Hp berapa lama? I : bisa si mba kalo 1 jam itu bisa sih, kalo aku misal kayak habis subuh ngaji gitu udah selesai, kayak sebelum siang atau agak siang gitu aku pasti bukanya tiktok dulu, sering si buka Wa tapi Cuma buka doang gitu loh mba, tapi ya emang sih kadang ya gitulah jadi ya lebih sering tiktok sama Wa P : tapi ngga sampai mengganggu kegiatan di pondok kan? I : engga sih mba, kebetulan tuh kalo akhir-akhir ini tu aku ngga berjamaah mba karna kan habis jatuh to terus jadinya sholatnya dikamar itu sendiri gitu, **Alhamdulillah juga ngga pernah menunda waktu sholat atau ngaji gitu sih mba, aku sendiri kalo Hp tuh masih bisa membatasi diri gitu loh mba paling kalo mager atau males itu buat kayak ngerjain skripsi gitu atau tugas gitu ya bukan karna Hp tapi ya karna malas aja gitu sih**, soalnya jadwal kegiatanku	**Aspek Pengendalian Diri**

155.	juga padat ya mba, dan aku juga punya kesibukan juga gitu mba, kadang aku ngeles juga kadang aku juga PPL juga kan, barti kayak yang Hp gitu aku engga sih mba, tapi malam aku bisa	
160.	sampai jam 1 jam 2 gitu ya karna ngga ada apa-apa juga mba terus juga ngga bisa tidur kan nah itu baru aku megang Hp mba gitu sih tapi ya jarang mba	
165.	kayak sekali dua kali doang, soalnya aku kayak emang susah tidur malam gitu loh mba trus kalo susah tidur tu megang Hp gitu, kayak sekarang tu meskipun tugasnya ngga tiap hari	
170.	kayak semester kemarin tuh tugasnya besar-besar meskipun juga ngga terlalu ada matkul juga mba P : barti ketika kamu ngapain ketika menggunakan Hpnya lama?	
175.	I : malem kayaknya mba, **tapi ya stabil sih mba, kayak ya lamanya satu jam dua jam gitu sih ya itu ngga Cuma tiktok doang sih ya semuanya mba paling ya pas kayak sambil rebahan gitu nah itu paling**	**Aspek Pengendalian Diri**
180.	**sambil pegang Hp gitu ngga yang bener-bener megang Hp doang gitu engga sih mba** P : kalo dari orang tua gitu gimana tanggapannya? I : kalo orang tuaku kayak udah	

185.	percaya sama aku gitu mba, kayaknya kayak gitu sih, soalnya orang tuaku ngga yang kayak bener-bener detail gitu sih mba, soalnya kalo aku sama orang tuaku misal aku sakit nih selagi	
190.	aku masih bisa aku tangani aku ngga bakal ngabari orang tuaku, aku tipe orang yang kayak gitu mba ngga terlalu yang cerita banget sama orang tuaku, kayak orang tuaku juga percaya	
195.	sepenuhnya gitu mba disini yang penting aku bisa bagi waktu dan lain lain gitu, kalo dirumah ya kayak emang kayak sungkan sama orang tua gitu sih ya ngerti lah ya mba, jadi kalo	
200.	megang Hp ya kalo aku udah selesai apa-apa gitu, paling kalo dirumah ya kalo aku udah selesai sama kerjaanku gitu mba baru aku megang gitu jadi kalo dirumah aku juga jarang megang	
205.	Hp sih mba, ngga jarang banget lah istilahnya ya kayak nanti gitu kalo kerjaanya udah selesai semua baru, kadang kalau ibuku to mba kalo dirumah itu malah nungguin aku	
210.	nugas ii to wkwkw kan kayaknya ibuku ngga tegaan mba, kan ngga ngerti kalo ya mahasiswa kan beda ya mba, kan aku waktu semester 3 semester 4 gitu kan ya emang banyak	
215.	tugas karna online kan mba kadang tu	

	sampai jam 12 gitu padahal kan udah biasakan ya mba nah itu tu ditungguin sama orang tuaku padahal aku didepan terus bapakku ibukku ruangan e	
220.	ditengah gitu padahal aku ngga minta ditemenin ya emang karna kasian gitu, kan ya emang kayak gitu ya, kayak makanya dari pagi jam tujuh itu kadang sampai jam 12 itu kayak	
225.	makan tuh sampai diambilin gitu atau gimana, jadi kadang pekewuh gitu, kebetulan emang aku anak ketika mba anak terakhir dan kakakku juga udah nikah semua dan punya anak, jadi	
230.	emang tingga aku tok, tapi aku ngga dimanja loh mba ya kayak biasa wae, mungkin dirumah bukannya istirahat mungkin orang tua mikirnya gitu maksudnya kayak lebih kayak gitu kan	
235.	juga memang jarang dirumah juga kan mba	
	P : kamu selalu ada self reward ya ini?	
	I : iyalah mba, kayak Cuma jajan es gitu aku sih biasanya emang kayak	
240	gitu, jadi aku tipe orang yang gitu mba, tapi aku bisa loh mba sehari itu kayak ngga makan nasi, kayak ngga pengen gitu kayak ngga tau ngga pengen gitu, jadi kadang kan kalo sore	
245.	kan belum jajan belum makan paling ngemil doang sih, soalnya aku juga	

250. 255. 260. 265. 270. 275.	sering jajan diluar, soalnya aku tipe yang aku habis gini loh jadi kayak ya gitu, soalnya juga kan aku orangnya overthingkingan kan ya mba asline, kayak aku dicuekin sama temenku aja aku tuh mikir mba, orangnya aku kayak gitu, misalnya kan aku ngechat siapa gitu terus jawabnya Cuma engga gitu, aku tu mikir, untuk menenangkan ke overthinkingan aku kayak gapapa gapapa gitu aku sih, kayak terus aku jalan-jalan gitu juga, terus juga aku kayak lebih ngga drakoran juga ya soalnya kan takutnya ngga bisa bagi waktu tugasnya gitu takutnya juga ngga bisa memanage gitu mba P : kamu menggunakan Hp ngga buat alat pengingat kegiatan kamu gitu ? I : **mungkin kalo alarm gitu engga mba, palingan ya kayak di itu doang sih mba di Wa di nomer pribadi gitu kayak ditulis tugas tugasnya gitu tapi itu kayak Cuma aku nulis tugas ini buat tanggal ini barti aku ngerjainnya sebelum tanggal ini gitu sih mba, aku tipe orang yang lebih kesimpel aja sih mba ngga yang tiap hari harus gitu engga sih mba, jadi lebih ke fleksibel aja sih yaa mba** P : tapi menurut kamu kayak nulis jadwal gitu efektif ngga?	**Aspek Pengaturan Diri**

280. 285. 290. 295. 300. 305.	I : kayaknya engga sih mba, soalnya kadangkan ada sesuatu yang di luar dugaan gitu, jadi makanya kalo aku ada target ini kalo ngga terlaksana tuh kayak ya udah gitu, barti kalo ngga bisa dilakuin sekarang barti ya besok kayak gitu yang penting tugasku selesai gitu sih mba, dan kalo gitu aku kayak ngerasa tertekan gitu mba, pokoknya yang penting aku mampu gitu sih mba dan menyelesaikan tugasku dah gitu sih, kayak yang ngga yang terbebani banget gitu sih P : kalo seumpama ini diterapkan dipondok atau menjadi peraturan pondok gitu gimana menurut kamu? Misal piket atau peraturan apa gitu I : mungkin bisa mba, tapi kalo seumpama buat diriku sendiri kayak nya ngga sii mba soalnya **aku orangnya kadang ngga mau diatur-atur gitu kayak semaunya sendiri tapi kalo pondok mungkin bisa sih mba, biar lebih tertib gitu ya** P : tapi kamu ketika megang Hp gitu pernah ngga focus ngga ketika ada temen gitu atau ketika dipanggil? I : em..engga tau sih mba **aku kalau nugas itu ngga bisa itu tau mba ngga bisa gitu kayak yang bareng-bareng itu ngga bisa, jadi kayak**	**Aspek Pengaturan Diri** **Aspek Pengendalian Diri**

310.	**harus sendiri gitu sih mba, kan kamar aku rame kan mba jadi aku mendingan keluar gitu mba lebih ya menyendiri aja gitu mba kalau nugas**	
315.	P : lalu cara kamu agar kamu tetap konsisten dalam penggunaan handphone yang positif bagaimana?	
	I : godaanku gede mba wkwkwk **mungkin itu sih mba keinget tugas**	**Aspek Pengendalian Diri**
320.	**dan kewajiban itu yang menjadi pengingat, jane itu sih mba kayak ya kesadaran dari diri sendiri aja sih mba kayak lebih kayak gitu sih, tapi ya susah mba wkwkwk soalnya**	
325.	**tu kan nurutin mood juga kan mba**	
	P : iya sihh ya, disini jumlah santrinya berapa sih ?	
	I : sekitar 83 mba kayaknya	
	P : kamu kan termasuk pengurus nih,	
330.	ada peraturan khusus ngga sih untuk mendisiplinkan santri dalam menggunakan Handphone?	
	I : mungkin itu sih mba kan **kalo ngaji**	**Aspek Pengendalian Diri**
	ngga boleh bawa Hp, udah sih mba	
335.	**selain itu ngga ada**	
	P : tapi pernah ada yang ketahuan ngga?	
	I : kalo untuk saat ini belum ada mba soalnya anaknya pada manut-manut	
340.	P : barti kayak peraturan yang pernah	

	dulu ada itu disini sudah ngga berlaku ya, kayak yang adanya pengumpulan Handphone ketika malam sebelum ngaji sampai subuh atau pagi tu baru	
345.	boleh diambil gitu?	
	I : sekarang sih engga mba, tapi ya ada aja mba santri yang kayak ngga jamaah gitu karna gara-gara megang Hp gitu, soalnya kayak gitu ya	
350.	kesadaran diri aja lah ya mba, soalnya kan ya kita pengurus kayak ada jadwal gitu yang ngga ikut jamaah bakal bayar kan kayak sesuai kejujuran juga kan, sebenernya kayak gitu kurang	
355.	efektif sih ya tapi ya kita belajari masa mahasiswa ditekan-tekan terus gitu kayaknya engga sih ya gitu sih mba	
	P : kalo sebagian besar yang disini dalam penggunaan Hp itu gimana?	
360.	I : menurutku ya kalo yang disini udah pada sibuk masing-masing sama tugasnya deh mba, kayaknya ya emang mereka punya kesibukan dan punya prioritas mereka masing-masing	
365.	gitu mba jadi kalo misal sampai candu ya semoga engga ya mba gitu sih	
	P : iya sih ya, kalo kamu gimana nih cara kamu dalam mengelola diri dalam penggunaan Handphone?	
370.	I : iya gitu mba sekarang pokoknya aku harus ngurangin Handphone trus	

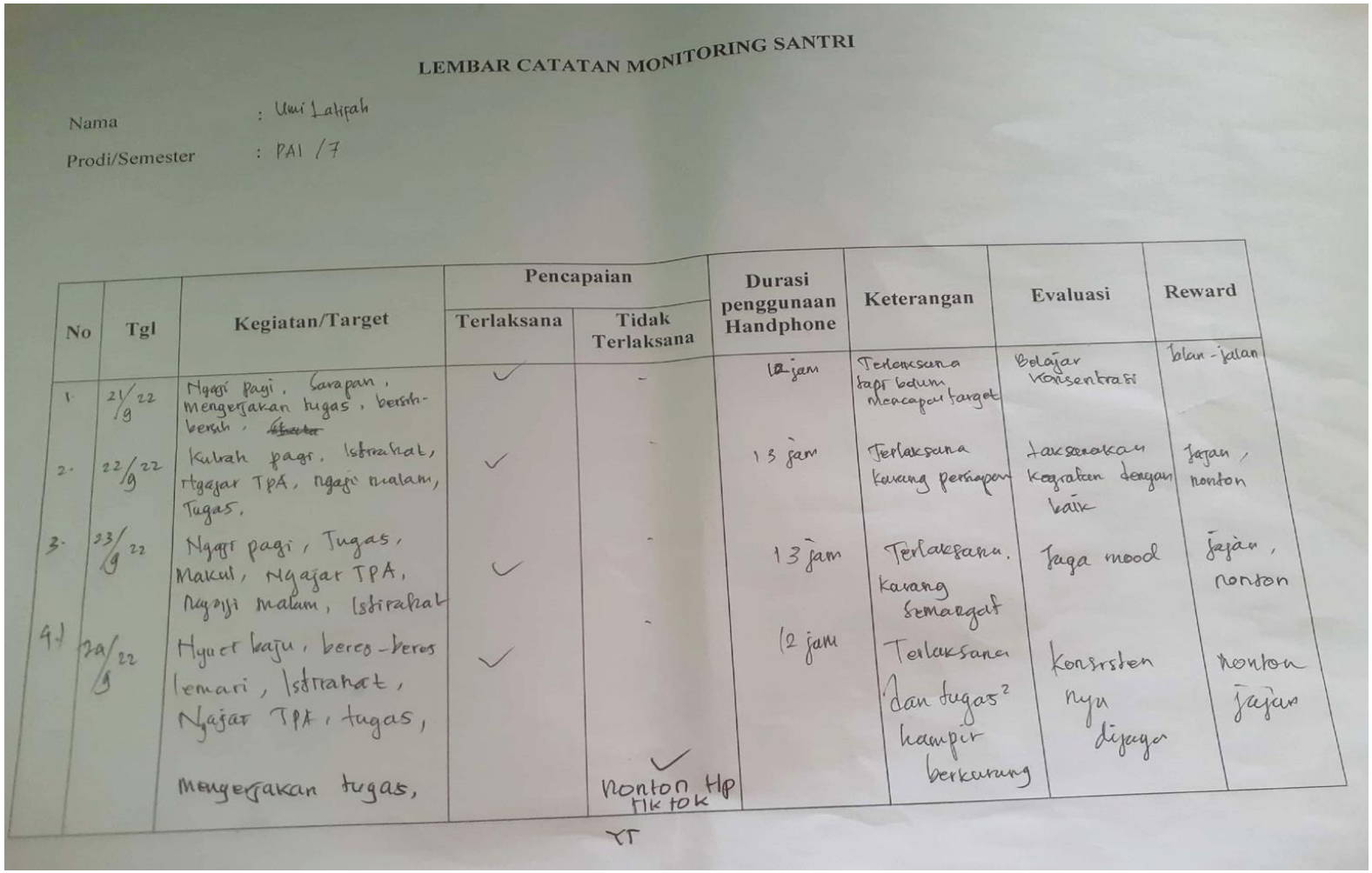
	sama mengurangi rebahan mba, aku skripsi ini loh mba judulku masih revisi, kan aku habis KKN, terus	
375.	langsung Magang kan, terus kemarin baru selesai ngerjain laporan nah ini baru aku kerjain hehe	
	P : ada kendala dalam menjabat sebagai pengurus ngga?	
380.	I : tentunya ada mba, dan itu mempengaruhiku dalam mengerjakan tugas dan lain-lain wkwkwkw, tugasku kalo terabaikan sih engga ya mba tapi ya kadang jadi agak mepet	
385.	gitu, terus juga kadang kurang maksimal gitu, tapi aku tetep ngerjain gitu tapi ya gitu agak susah gitu	
	P : emang paling agak susah ngatur bagian apa si dek?	
390.	I : apa yaa, ya itu mba paling ngaji sama keamanan sih mba agak susah gitu, soalnya kadang ya orang-orangnya gitu kayak pulang ngga tepat waktu gitu, kayak telat kesininya gitu,	
395.	trus kayak telat ngaji abah gitu kan juga masih ada kan mba apalagi kalo hari minggu, telat setengah jam aja juga ada mba, tapi sekarang kayak yang ngga ikut ngaji abah itu	
400.	kayaknya udah ngga ada sih mba, kecuali kalo dia sakit atau dia izin gitu ngga ada sih mba kalo sekarang-	

	sekarang ini	
	P : kalo tentang hubungan pertemanan	
405.	antar santri gimana nih menurut kamu	
	?	
	I : **hubungannya baik sih mba, sesekali ada masalah tapi kita berusaha untuk menyelesaikannya**	**Aspek Pengembangan Diri**
410.	**bersama dan saling membantu aja sih mba..**	
	P : emm gitu, nah cara kamu membagi	
	waktumu gimana nih apalagi kan	
	kamu sekarang udah semester akhir,	
415.	terus juga jadi pengurus, ngajar juga	
	terus ngeles juga kan sekarang, kuliah,	
	skripsian nah itu gimana?	
	I : **kalo aku lebih tak utamakan sini sih mba,kalo kayak ngajar itu**	**Aspek Pengendalian Diri**
420.	**diluar kegiatan sini kan kayak kan terakhir pulang pondok kan magrib kan terus ngajarnya kan juga emang sore, ngajar Tpa kan hari jumat sabtu dan itu sore jadi ya**	
425.	**ngga ganggu kegiatan pondok atau kuliah gitu sih mba, tak sesuai kan jadwal kuliah dan pondok terus aku baru bisa kegiatan lain gitu sih mba ngajar atau gimana gitu**, tetap tk	
430.	usahain ngga ganggu jadwalku gitu sih mba, tapi ya emang resikonya kayak gitu sih ya mba, kayak kadang emang resikonya orang juga banyak yang	

435.	gitukan mba kayak pengen punya sampingan juga kan ya gitu deh, makanya aku banyak rewardnya itu juga karna kan aku kayak udah melakukan banyak hal gitu wkwk	
440.	P : tapi kalo dari perasaanmu gimana nih jadi ketua?	
445.	I : ya berat mba, kayak sudah berusaha gini-gini tapi ngga bisa dimengerti, soalnya kan juga ngga tau apa yang kita lakuin juga kan tapi kayak yaudah ngga papa, kan kayak mereka ngga tau proses aku dibelakang seperti apa kayak ngga semua orang juga tau gitu kayak mana yang sebenarnya gitu ya sudah tak jalani aja sih mba, kayak	
450.	Alhamdulillah juga banyak yang ngesupport aku juga gitu	
	P :ohh gitu, kalo disini gimana sih cara untuk menjaga kesehatan santri? Apakah ada kegiatannya gitu ?	
455	I : **ada mba, selain asupan makanan kita juga mengadakan kegiatan senam bersama.**	**Aspek Pengendalian Diri**
460	P : em..gitu sih ya, yaudah sih ini kayaknya udah cukup sih, semoga kamu juga lancar kedepannya ya urusan pondok atau kuliahnya, makasih loh udah meluangkan waktunya hehe	
	I : iya mba Aaaminn, sama-sama mba,	

	lagi longgar juga ko mba hehe	

- Hasil Observasi



LEMBAR CATATAN MONITORING SANTRI

Nama : Umi Latifah

Prodi/Semester : PAI / 7

No	Tgl	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
1.	21/9 22	Ngaji pagi, Sarapan, mengerjakan tugas, bersih-bersih,	✓	-	12 jam	Terlaksana tapi belum mencapai target	Belajar konsentrasi	bisa-jalan
2.	22/9 22	Kubah pagi, Istirahat, ngajar TPA, ngaji malam, Tugas,	✓	-	13 jam	Terlaksana kurang persiapan	Laksanakan kegiatan dengan baik	Jajan, nonton
3.	23/9 22	Ngaji pagi, Tugas, Makul, Ngajar TPA, ngaji malam, Istirahat	✓	-	13 jam	Terlaksana. kurang semangat	Jaga mood	Jajan, nonton
4.	24/9 22	Nyuci baju, beres-beres lemari, Istirahat, Ngajar TPA, tugas,	✓	-	12 jam	Terlaksana dan tugas² hampir berkurang	Konsisten nya dijaga	nonton Jajan
		mengerjakan tugas,		✓ nonton Hp tik tok				

YT

5.	25/9 2022	Doa bersama / bersih bersih, Ngaji pagi, kekampus, mengerjakan tugas, ngaji malam.	✓		12 jam	Terlaksana dengan baik	lebih giat lagi	Hiburan
6.	26/9 2022	Ngaji pagi, kekampus, bimbingan, istirahat siang, masak, ngaji maghrib, ngaji habis isya.	✓		11 jam	Terlaksana	Tetap semangat	Nonton
7.	27/9 2022	Maulidan pagi, beres-beres, kekampus makul, istirahat, ngaji malam	✓		12 jam	Terlaksana	konsisten	Liburan
8.	28/9 22	Bertemu dosen, Tugas maulidan pagi, bersih-bersih, kepasar belanja, ~~[illegible]~~ - nyucibaju, tugas dosen	✓	✓ Posen sakit sakit Hp ✓ Males mager laptop dipinjam	11 jam	Terlaksana	semangat terus	jogan dan jalan2

Significant Other Kedua (Sdri. ZM)

- Hasil Wawancara

  P : Pewawancara

  I : Informan

No	Wawancara	Interpretasi
1.	P : assalamu'alaikum..aku Tsanya dari mahasiswa Psikologi islam ingin mengajak ngobrol sebentar nih, jadi santai saja yaa hehee..maaf juga udah mengganggu waktunya hehe	
5.	I : wa'alaikumussalam..iya mba gapapa hehe P : sekarang lagi sibuk apa ini? I : sekarang sih lagi ngga sibuk apa-apa mba paling Cuma kesibukannya sih ikut nyimak di MI itu mba, sama kalo skripsi ya masih proses	
10.	hehe, sekarang masih mau mengajukan judul sih mba ya gitu sih mba P : PPL juga udah selesai? I : udah mba, soalnya kan PPL ku kan termasuk gelombang pertama jadine, kalo	
15.	punyaku kan habis KKN itu kan seminggu setelah KKN ii proses pendaftaran, izin kayak gitu dan punyaku atau kelompokku itu termasuk yang awal jadi habis KKN langsung PPL, ada juga yang kayak temenku akhir	
20.	agustus itu baru mulai, padahal aku udah mau selesai tapi temenku baru mulai, dan aku PPLnya di KUA mba, kan aku juga dibawah naungan Kemenag kan mba, nah itu kan sabtu diumumin terus senin itu langsung	

25.	penyerahan gitu jadi langsung gitu, padahal sebelum-sebelum ee itu kan ada ya mba diumumkan lebih awal dari pada yang gelombangku tapi itu masih seminggu setelahku baru penyerahan, atau 2 minggu	
30.	setelahku baru penyerahan tapi punyaku lebih duluan gitu. Tapi penyerahan punyaku itu juga termasuk dadakan sih mba, soale kan itu pendampingnya yang ikut ke Kemenag itu kayak tiba-tiba hari ini kamu kesini gitu, jadi	
35.	kayak ya dadakan gitu, jadi pas penyerahan ya seadaanya gitu P : ohh gitu dan disana orang berapa? I : nek punyaku sih 8 orang mba hehe P : terus kayak gitu ngapain aja?	
40.	I : kan aku disana pas bulan Muharram kan mba, jadi kan kalo buat orang jawa kan ngga boleh nikah kan ya, jadi ngga terlalu banyak orang nikah, tapi kalo daftar-daftar nikah gitu, atau buat surat rekomendasi kayak gitu, input	
45.	data nikah, input data wakaf kayak gitu sih mba, jadi kalau kita menyaksikan orang nikah itu pas masuk dibulan September awal kayaknya mba, jadi sempet liat mba hehehe soalnya kan jarang kan ya mba kalo yang	
50.	nikah diKUA itu biasanya kan ya di masjid, dirumah atau dihotel gitu kan ya, dan emang kebanyakan yang nikah di KUA itu kayak yang nikah kedua gitu sih bukan yang kayak pertama nikah gitu, dan kemarin itu ya	
55.	dandannya itu kayak yang kayak nikah	

	dirumah gitu mba wkwkkwkw dan kayak aku mikir ternyata yang nikah diKUA itu effortnya juga banyak juga ya, soale awalnya kan aku mikirnya kayak perayaannya besok e	
60.	atau kapan e gitu kan disitu kayak Cuma ijab doang gitu, tapi ya emang ada effortnya juga ya gitu sih	
	P : kalo di KUA kayak gitu ada biaya ngga sih? Wkwkw	
65.	I : kalo di KUA engga sih mba, ngga ada biaya sama sekali, mungkin ada kalo kita nikah diluar gitu, pokok kalo kita ditanyapun ya mba, kayak bayar berapa gitu kan kita juga ngga boleh nerima kan, jadi ya udah free ngga	
70.	ada biaya apa-apa tapi seneng sih mba kalo ada yang nikah di KUA soalnya kan banyak makanan wkwkw tapi kalo ngga ada orang yaudah ngga ada kerjaan juga, kan kita disana kebanyakan kayak bapak-bapak yang sepuh-	
75.	sepuh gitu ya, jadi ya kayak diceritain gitu tentang kuliahnya tentang anaknya ya gitu mba dan disana itu persyaratannya juga udah daftar online dulu mba, jadi kayak kesana tinggal bawa berkasnya gitu kayak tinggal	
80.	validasi gitu sih mba	
	P : ohh gitu yaa, ya semoga kedepan menjadi pengalaman yang berharga ya wkwkw, balik ke topik nih, mau Tanya kamu pertama jadi santri itu kapan dek?	
85.	I : awal menjadi santri itu sebuah ketidak sengajaan hehehe, apalagi santri pondok mba,	

90. 95. 100. 105. 110. 115.	kan dulu niatnya ngga pengen mondok kan ya mba pokoknya aku tu anti banget sama pondok pas aku MTS, pokoknya aku kayak trauma gitu mba lihat mbaku mondok masku mondok gitu pokoknya kau ngga mau dipondok, dan habis itu aku kayak kualat sama omonganku sendiri wkkwkw, habis itu tu aku dipondok in mba, nah aku kan itu pas MTS gitu kan kelas 1 ngga dirumah kan ya mbah, nah rumah e mbahku ki kebetulan deket dengan pondok, ngaji dong aku juga dengan mba-mba pondok gitu, dan setiap hari juga ketemu mba-mba pondok, terus aku juga dah akrab ya udah biasalah ya, nah satu tahun berlalu, mbahku meninggal nah pas meninggalnya itu nyariin aku mba, kayak sebelum meninggal tu bilang siapa nanti yang nemenin aku gitu nah sama bapakku dibilang akunya bakal ditaruh dipondok gitu, nah mbahku seneng dong aku ditaruh pondok, terus semenjak kejadian itu aku ditaruh pondok, aku dimasukkan kepondok gara-gara mbahku meninggal itu, dan awalnya aku ngga terimakan ya masuk pondok, tapi dari mbahku kayak dapet wasiat yang seperti itu dan habis itu aku juga mimpi kalau mbahku seneng banget ketika aku dipondok kayak ya gimana ya terpaksa ya ngga terpaksa tapi ya kayak yaudah sih ya, lagipula kan aku juga udah kenal sama mba-mbanya kan ya kayak udah setahun juga disitu, jadi yaudah gitu, aku	

120 125. 130. 135. 140. 145.	mondok tu kayak ngga mondok gitu mba kayak pindah tidur doang gitu, paling kan Cuma ada tambahan ngajinya tambah malem gitu, biasanya yang ngga mondok kan jam setengah 9 kan udah pulang, nah paling kalo anak pondok ya sampai jam 9 gitu lah ya, paling ya gitu doang, terus kegiatannya juga ikut pondok dah itu doang sih mba, nah biasanya itu kalo pagi ikut ngaji cah pondok tapi kan ya ngga setiap hari kayak ya semauku aja gitu kayak ngaji Al-Qur'an, nah semenjak dipondok aku ikut, nah setelah kelas 2 Mts aku resmi menjadi anak pondok wkwk nek dari rumahku kan ya paling Cuma 30 menitan lah ya, tapi kalo dari rumahnya mbahku kan ya deket banget mba, dan apalagi di sekitar situ juga banyak saudaraku lah ya, tapi ya namanya dari hati belum tulus niat loh mba kayak gimana ya berat banget gitu mba, terus kayak 2 tahun disitu kayak aku oke aja mba, tapi habis itu aku agak nakal gitu sih mba wkwkw pokoknya puncaknya itu ketika aku mau naik MA mba, kayak aku ngga pengen dipondok gitu, kayak sebel aja mba aku dimasukkin pondok tuh, terus aku bilangkan kayak aku ngga mau dipondok, nah bapakku ya dukung-dukung aja kalau misal aku ngga dipondok, soalnya bapakku juga ngga bisa jauh dari aku pada waktu itu, nah tapi mamaku bilang kalo pokoknya aku harus dipondok, jadi yaudah pokoknya itu sumpah	

150. 155. 160. 165. 170. 175.	masa- masa yang hmm, nah pas waktunya balik pondok tuh aku ngga mau balik pondok mba, aku ngga mau balik padahal udah disiapin nasi dan lain-lain kayak semua udah siap gitu kayak tinggal berangkat doang mba itu, dan aku juga udah mandi mba ya kayak berangkat doang mba, tapi aku ngga mau berangkat, kayak pokoknya aku ngga mau berangkat, terus setelah beberapa hari aku baru mau berangkat, mungkin pokok sampai aku luluh gitu terus akhirnya aku berangkat, sampai ditakzir semen berapa gitu aku wkwkk, teruskan aku balik, nah tahun pertama di MA kayak yaudah gapapa, tahun depan pokok aku ngga mau gitu, tapi akhirnya aku tiba-tiba lulus dengan sendirinya, dan kayak baru ngerasa ternyata dipondok enak ya, kayak tiba-tiba tu berbanding terbalik gitu, tiba-tiba tuh aku menikmati gitu mba, menikmati banget gitu mba, kayak ternyata enak ya dipondok gitu, terus kayak kalo dulu aku ngga dipondok itu kayaknya aku nakal banget deh kayaknya, dipondok itu nakal apalagi kalo ngga dipondok gitu sih mba mikirku dul, soalnya kan adakan ya mba temenku tu yang maen kesana kesini gitu dan aku aja dipondok ya, seumpama pas pulang gitu loh mba kayak pulang sekolah aku kok telat 5 menit gitu kayak aku mesti ditanyain sampai mana-mana gitu, jadi kalo dipondok itu ngga dicariin juga kalo dirumah ngga jadi	

180.	golekan ga dadi opo ngunu kuwi mba, enak ternyata ya, kayak dipondok malah bisa lebih bebas gitu malahan pokoknya enak gitu mba dipondok, dan pokok MA itu aku ngrasain seperti itu mba kayak enak aja gitu, kayak	
185.	seumpama aku tiba-tiba pengen apa gitu tiba-tiba udah ada, tiba-tiba udah dibeliin gitu kayak jajan gitu padahal ya mba aku ngga pernah disambangkan ya mba, pokoknya kau tuh paling ngga pernah disambang kayak	
190.	temenku tuh satu bulan sekali mesti disambang, kalo aku ngga pernah kecuali aku sakit atau pokoknya kalo ngga urgent banget bapakku pengen ke makamnya mbahku pokok ngga pernah gitu, kalo ngga mau bayar gitu	
195.	juga ngga pokoknya ngga pernah mba, tapi uang sakuku tiap minggu tu datang mba soalnya kan sekolahku kan diluar ya ngga yang diyayasan pondok jadi setiap minggu ya dititipin temenku jadi apa ya kayak aku	
200.	gapapa ngga disambang yang penting uang sakuku ada datang gitu mba wkwkk kayak pokoknya aku bisa jajan wkkk yaudah gitu aku menikmati sampai aku lulus gitu dari Man, sampai sekarang disini, nah nek disini	
205.	aku merasakan pertama kali dipondok yang kayak ngga punya temen gitu mba, kan ini juga yang pertama kalinya aku jauh kan ya mba, apalagi jauhnya juga beda provinsi kan ya mba, kayak biasanya Cuma 30 menit kan	
210	ya, deketkan ya dibanding sekarang, dan	

	pertama kali disinikan ya sepi banget kan ya dan ngga ada orang juga pokoknya sepi paling Cuma ada beberapa mba-mba tok yang datang gitu, nah itu aku disini tu pas ngga ada orang	
215.	nah aku rumahnya jauh juga, nah pertama kali juga ngrantau jauh gitu kayak aku nangis tau mba wkkwkw sumpah mba aku nangis waktu itu mba, sebenere kan ada ya mba dia mungkin udah terbiasa dan lebih berani juga	
220.	kali ya mba, jane aku juga terbiasa tapi aku kayak ya Allah aku ga ndue konco kayak gitu mba, kayak jauh dari rumah, kayak kalau telfon rumah nnanti aku bakal nangis juga, tapi ya aku nangis beneran ternyata, kayak	
225.	aku mikir ternyata rasanya pondok pertama itu kayak gini wkwkwk kayak ngga punya temen ngga ada apa-apa gitu, soalnya kalo yang dulu udah kenal kan ya, nah disini aku bener-bener yang kayak sendiri gitu ngga	
230.	punya temen, kayak harus kenalan dulu biar punya temen gitu jadi ya gitu loh mba kayak merasakan banget gitu, tapi aku disini juga ngga ada masalah sih mba, ya betah-betah aja soalnya **mungkin disini sistemnya lebih**	**Aspek Dorongan**
235.	**longgar dari pada pondokku sebelumnya kan ya, jadi aku ya santai aja gitu Cuma aku dulu yang belum bisa beradaptasi** mungkin tidurnya sih mba, kan aku tipe orang yang tidurnya awal kan mba, kan kalo malem	**Diri**
240.	tu sini rame kan ya, nah aku juga waktu dulu sama mba-mba kamarku kan dulu nah kayak	

	jam 10 itu belum ada yang tidur mba, nah itu setiap malam tuh kayak mba-mbanya tu nonton gitu dan dikamarku terus mba	
245.	nontonnya, dan aku tipe orang yang ngga bisa tidur malam, terus pada masa itu tiba-tiba rame banget orang sekitar tuh, tapi kayak aku harus tidur gitu, kayak jam 10 kan belum tidur kan ya, soalnya kalo disini jam 10 itu kayak	
250.	masih sore lah ya mba, tapi aku jam segitu itu harus tidur mba, kayak ngga bisa melek mba mataku, udah ngantuk banget tapi kamarku rame banget, terus masih rame kayak sebel banget gitu tapi ya akhirnya terbiasa sih mba	
255.	hehehe kayak itu aja sih mba yang ngga tak suka dulu, kalo lainnya ya biasa aja sih mba kayak mungkin ya terbiasakan ya jadi ya biasa aja gitu	
	P : emang dulu waktu dikamar berapa orang?	
260.	I : kalo dulu itu, berapa ya mba em..kayaknya 5 mba, kan aku beda tempatkan mba, 2 tahun pertama aku dipondok, sekamar itu 4 kalo ngga 5 aku lupa, pas diasrama itu modelnya	
265.	kayak kelas gitu mba tapi Cuma disekat i sama lemari gitulah mba, jadi tidur itu ya gitu pas itu sekitar 7 orang sih mba, sebenernya sama aja disini sih mba kayak ngga yang banyak banget juga gitu	
270.	Mungkin kan juga karna dulu masih sekolah jadi kayak masih ada peraturan gitu dan kayak besoknya juga harus sekolah, tapi sekarang kan kayak mahasiswa kayak terserah kamu	

275.	mau tidur jam berapa aja gitu kan ya, loss gitu kan mbaa tidur jam berapa, nah itu sih mba yang buat aku kaget, lainnya ya biasa aja P : kalo kamu pertama kali megang handphone kapan nih? I : **aku lulus MA mba, pas mau kesini ini mba dan itu juga pertama kali aku punya Hp juga sih,** dulu itu sebelumnya sebenernya pernah dipegangin hp mba kelas 6 kayaknya tapi ngga lama gitu, paling sampai sebulan dua bulan, pokok perpisahan gitu nah itu aku dipegangin Hp, dan pas perpisahan hilang mba, dan setelah ditelusuri ternyata diambil sama tetanggaku sendiri mba, nah ketahuannya itu ngga tau anaknya itu emang ngga tau atau gimana dia itu ngejual hpku itu di temennya masku, terus ketahuan dong wkwkkw nah aku tau itu diceritain temen aku yang dirumah mba, tapi sekolahnya sesekolah sama aku di Nganjuk, terus habis itu dia cerita gitu terus hpnya dikembaliin sih mba, dan aku juga udah bodo amat itu mba wkkkw mungkin dia lagi butuh uang juga dia tapi anaknya itu ya umurnya itu dibawah aku mba masih kecil, padahal hpku juga ngga bagus bagus amat mba, kayak malah banyak yang lebih bagus dari aku tapi ko ngga diambil gitu wkkkw kayak motivasinya apa gitu wkwkwk ada yang lebih bagus kenapa memilih ngambil yang biasa aja wkwk dan habis itu aku ngga dipegangin Hp lagi terus habis itu	**Aspek Dorongan Diri**
280.		
285.		
290.		
295.		
300.		

305.	juga dipondok terus yaudah deh wkkw P : terus sekarang dipegangin hp gimana nih tanggapan orang tua? I : mungkin **awalnya ngga percaya ya mba, soalnya kan ya kalo sekarang kan urgent ya mba kepepet kan, soalnya aku kuliah disini jadi kayak butuh Hp awalnya kayak tega ngga tega gitu, teruskan kayak orang yang lagi pertama dapet Hp kan mba mungkin dulu masih seneng-senengnya ya**, kayak sosmed juga baru punya juga nah mungkin bapakku itu kayak geregetan gitu ya kayak yang biasanya aku mungkin bisa dibilang jama'ah, tapi ya ngga jamaah sih mungkin ya sholatnya tepat waktu nanti itu tiba-tiba agak mundur gitu nah itu aku pernah dimarahin gara-gara itu juga, ya itu sih kayak paling yang kelihatan ya sholat ku jadi mundur gitu soalnya mainan Hp marah juga pernah mba gara-gara Hp, soalnya kayak kan pertama kali lihat Hp itu kayak ngerasa wahh ternyata dunia ini luas yaa kayak kan sebelumnya juga ngga nyentuh Hp kayak tiba-tiba ini Hp mu, kayak wah aku dapet alat yang bisa buat ngebuka dunia yang lebih luas gitu biasanya kan ngga pernah wkwkw kayak biasanya pinjem ya pinjem buat chat apa buat mainan apa, ngga pernah yang kayak yang dipegangin sendiri gitu, bahkan tour loh mba aku ngga megang Hp padahal aku bawa tapi kayak ngga tak buat apa-apa, kayak aku	**Aspek Dorongan Diri**
310.		
315.		
320.		
325.		
330.		
335.		

	bener-bener ngga butuh gitu loh mba, ngga tau keg pas aku sekolah itu kayak Hp itu apa sih, ngga tau gitu tapi sekarang butuh banget	
340.	sih mba wkwkkkw kayak ngga bisa tanpa Hp wkwkwk dulu ngga butuh Hp sekarang ngga bisa tanpa Hp, kayak butuh banget wkwkk	
	P : terus orang tua tetap mantau atau gimana?	
	I : engga sih mba soalnya kan orang tuaku	
345.	juga ngga terlalu bisa Hp, apalagi kalo Hp android gini ngga bisa, jadine mungkin kalo dirumah sekarang udah engga, kayak meskipun aku mainan Hp tapi jangan sampai sholatku keteteran gitu mba, kayak masak	
350.	udah besar masih keteteran gitu, apa lagi kayak bapak ibuku juga jamaah terus masak aku keteteran sholatnya kan engga wkkw kayak ngga lucu yaa, aku mikir gitu sih mba jadine ya sadar diri lah, kayak orangtuaku itu	
355.	tiap hari jamaah masa aku ratau sholat tepat waktu ngnu lo wkwkw jadi kayak waktunya sholat ya sholat, jadi kalo dirumah tuh kalo sholat Insha Allah tepat waktu terus, tapi kadang tu ya mba kalo mau tidur itu kadang,	
340.	kayak masih jam segini, misal jam 8 kan kalo dirumah kadang udah tidur ya kalo disini kan belum tidur, masih pengen mainan Hp gitu kayak Hp ndang dimatiin gitu loh mba, kayak Hp teruss kayak gitu wkwk jam segitu ki,	
345.	jadine ya kayak ya wis lah, jadi kalo misal bapak ibuku udah tidur akunya main Hp lagi wkwkwk kayak ngga betah mba kalo belum	

	tidur tuh kayak mau ngapain juga, soalnya juga kebiasaan disini juga kayak gitu kan	
350.	mba, kayak kadang malah kalo aku tidur pun aku nyalain Hp mba biar aku bisa tidur, kayak ya nyetel Youtube apapun lah kayak buat temen lah, nek ngga gitu aku ngga bisa tidur mb, jadine aku ya mendengarkan sesuatu	
355.	mbuh music tok mbuh wong omong nah terserah penting ada temennya,padahal ada temennya pun ya gitu mba, kayak meskipun temenku banyak ya aku tetep dengerin, tapi ngga pernah pake headset sih mba ya gitu	
360.	P : tapi kalo disini pernah ngga menunda sholat karna Hp?	
	I : em kalo menunda sholat, nek sholat jamaah wajib itu engga,tapi nek jamaah dhuhur sama ashar kadang iya kadang engga, ya tergantung	
365.	mood sii ya wkwkw kalo dhuhur sama ashar tergantung mood wkwkwk kalo moodnya bagus ya ikut jamaah jadi wanita sholehah, tapi kalo ngga mood ya gitu ambyar lagi kadang nunggu mandi baru sholat kadang gitu	
370.	jadi tergantung mood sih, tapi ya ngga sampai melebih batas jam ko mba, masih batas aman lah kayak misal jam setengah 3 baru sholat itu engga sih mba	
	P : tapi ada ngga nih santri sini yang kayak	
380.	gitu, kan kamu juga pengurus ta’lim kan disini?	
	I : iya ada sih mba satu dua tetep ada, terus sebenere juga greget ya mba meskipun aku	

	kayak sudah dibilang ndang sholat dulu gitu	
385.	itu mesti ntar jawabnya iya bentar lagi gitu kan ya mba nanti dibilangin lagi kayak aku udah gugur kewajiban bilangin gitu kan ya aku udah kayak gitu mba, jadi ya udah gitu mba yang penting aku udah bilangin, nanti	
390.	setidak e sebelum jam e habis aku udah bilangin beberapa kali gitu kayak yaudah gitu, terserah lah mau sholat jam berapa yang penting aku udah ngingetin gitu kayak ngga sampek terus terusan bilangin sih mba ngga	
395.	sampai kayak gitu, tapi ya tetap mengingatkan gitu	
	P : dan itu kadang emang ya ngga sadar-sadar ya?	
	I : iya mba bener kadang terlalu kayak scroll	
400.	tiktok Ig gitu sih mba, tapi ya yang paling parah Tiktok sih, kayak tiba-tiba wah udah jam segini gitu, pokonya kalo lihat tiktok kayak ngga sadar waktu, kadang malah kayak Tanya udah adzan belum sih? Gitu ya Allah	
405.	parah banget sih mba itu, tapi aku engga sih mba aku denger tapi kadang aku lupa mba kan focus sama tiktok ya, terus tiba-tiba dengerin terus tiba-tiba ilang gitu, trus kayak reflek Tanya emang udah adzan? Gitu mba	
410.	aku pernah itu, terus ya Allah sumpah, dan emang terkadang sekamar tu kayak gitu mba, jadi kita itu terbawa dan ya itu mba emang tergantung orang-orang kamar juga, kayak kalo dikamar orangnya rajin nanti kita	

415.	bakalan ikutan rajin gitu mba, tapi kalo ngga terlalu rajin ya gitu ikut, kalo aku alhamdulilah engga sih, ya jangan sampe lah mba, apa lagi kan dipondok ya mba harusnya kan lebih baik gitu terutama diibadahnya gitu	
420.	kan ya, nek ngga jamaah setidaknya ya tepat waktu gitulah, nek aku sih gitu P : cara kamu mengatasi orang-orang yang seperti itu bagaimana? I : aku sih ngga terlalu itu sih mba, **aku ngga**	**Aspek Pengendalian**
425.	**terlalu mengurusi orang-orang yang diluar kamarku, jadi aku kayak fokusnya Cuma dikamarku aja sih mba, aku dari dulu itu kayak yang tak ajak jamaah, terus kayak ngaji gitu ya lebih memprioritaskan**	**Diri**
430.	**kamarku aja gitu mba, jadi kayak yang lainnya itu aku kayak bodo amat mereka mau gimana gitu, jadi aku lebih focus dikamarku aja gitu, ngga tau kenapa kayak aku itu lebih kayak lebih greget aja**	
435.	**kalo sama kamarku gitu loh mba, soalnya kan itu lingkunganku yang paling dekat kan, jadi itu kayak kalo kamar e kita bagus kan ya kitanya ngikut gitu kan mba jadi aku ngajaknya ke kamarku sih mba**	
440.	**prioritasnya kayak yang sering diajak gitu, kayak yang lainnya ya Cuma kayak ayo gitu, ngga sampai yang kayak dioyak-oyak gitu engga sih mba, biasa aja gitu** P : nah dulu waktu pas jamanku itu mba-mba	
445.	taklimnya itu selalu kayak membangunkan	

	buat sholat subuh gitu dek, terutama pas aku semester 1 sama 2, tapi semenjak aku semester 3 itu udah mulai jarang kayak gitu lagi dek, bahkan tahajud juga dibangunkan dek gitu, dulu kayak ketat banget sih dek beda sama sekarang yang kayak sekarang longgar banget gitu I : iya mba sekarang longgar banget mba, tapi kayak tetep aja masih ada yang kayak protes gitu loh mba sekarang, tapi ya biasalah ya namanya orang banyak kan ya, tapi kan kalo semisal dipondok kan ya ngga perlu proteskan ya harusnya kan kayak ya udah konsekuensinya juga kan ya, kayak konsekuensi masuk pondok ya gitu kan ya, maksud e menurutku ya mba disini itu udah paling-paling longgar gitu mba jadwalnya dibanding pondok lainnya, nek mau protes ya kayak agak gimana gitu, tapi ya ngga tau gitu P : tapi banyak ngga sih yang nglanggar terutama di ta'lim? I : kalo di ta'lim sih, kalo sekarang yang kayak jamaah gitu agak berkurang sih mba yang nglanggar menurutku dari pada semester kemarin, nah yang dulu itu menurutku banyak mba soalnya nah kalo sekarang-sekarang ya udah berapa bulan ya kayak dua bulanan semester ini kayak ngga sih mba, ngga sampai yang banyak gitu engga sih mba, paling sekamar nyetorin dendanya seribu dua ribu gitu sih ya paling pol 10 ribu lah	

	P : em gitu, dan emang kamarnya kan beda posisi ya diaula, terus kamar bawah, terus juga diatas, nah kayak emang dari dulu anak	
480.	kamar atas sama bawah itu emang beda gitu kan, kayak aku juga merasakan ketika dikamar atas itu lebih rajin kalo sholat berjamaah padahal kan lebih jauh kan ya tapi kalo di bawah malah kayak ngga serajin	
485.	waktu diatas gitu, terus juga pas diatas itu anak-anaknya juga emang pada rajin aja jadi kayak juga terpengaruh rajinnya gitu, beda lah pokok anak bawah sama anak atas itu, Dan terkadang, kamar duwur kanca-kancane yo	
490.	kamar nduwur, kamar ngisor yo kamar ngisor.	
	I : Padahal jane yo ga patut, tapi ko yo….	
	P : Hoo, tapi bedone ketok banget si nek menurutku	
	I : Sampai gak kenal, Aku nek ra taklim, aku	
495.	yo rakenal cah cah disik mbak. Aku ndisik nde nduwurkan, dan tekoku telatkan. Mergo aku taklim, akeh sing ijin dadi retikan. Oh cah iki ijin, cah iki ra mlebu dadi aku reti.	
	P : Iyaa, heem. Tapi nek ngaji sak iki akeh	
500.	sing ijin gak sih?	
	I : emm… untuk saiki isih akeh tapi gak akeh banget..lumayanlah	
	P : ada ngga yang ketahuan yang bawa Handphone ketika ngaji	
505.	I : belum sih mba	
	P : kalo sebelumnya?	
	I : yoo nek sebelumnya ya pernah ada, tapi	

	nek saiki belum, mbuh mereka sing taat peraturan atau akune seng gareti, aku ngga tau	
510.	ya mba..belum ada sii..	
	P : Soal e kan saiki ki kan akeh offline yaa, nek ndisik paling karo ngrungokne perkuliah ngono ya. Soal e aku sempet delok sih enek beberapa sing gowo hp pas lagi ngaji abah,	
520.	oleh sih yonan.	
	I : Yo sebener e ga oleh ya mbak, dan raenek sing ngerti juga.	
	P : Heem, dadi kaya ga enek sing negur.	
	I : Kadang kae mbak, pas awal kae enek sing	
525.	pakai kaos juga, pakai cardigan. Ditegur ki ora langsung ning orang e emang, ditegur lewat grup ben semua orang taulah. Meskipun wes mahasiswa lama ya mungkin lupa, jane sing mahasiswa baru yo ngga ada sih.	
530.	Mungkin sadar, sing gowo kui sadar dan tidak mengulangi lagi. Yo rodok penak sih mbak saki ki…	
	P : Iyo rodok penak koyok e, ndem ben ngono …hahaaha	
535.	I : Hahaha.. Soal e nek antara kita kan antara perkewuh karo anu y ambak, soal e kaan nek mbak mbak e ditegurkan yo ngono kae. Tapi nek ga ditegur ki kita yo salah juga dadikan bingung ya. Yoweslah kadang yo mung di	
540.	bodoamat. Jane yo ditegur mbak, tapi mereka ki respon e yo ngono kae dadi kita sing wedi, yoweslah bodoamat	
	P : Opo meneh mereka mereka merasa senior	

545.	I : Nah iyo bener mbak, dadi kita ki merasa kaya hiiih ngono lo P : Tapi sakiki kowe ngerasa ngono ga ?? I : Ngga sih mbak, biasa aja P : Nek lia-liane ? Pengurus liane ? apakah enek pengurus sing melanggar ?	
550.	I : Yoo kayane sih enek, enek sing melanggar tapi yoo ijek kenek ditolerinlah. Yaa ijek okelah yaa, ngga sampe pengurus sing marai gowo hplah P : nah contone opo wi ?	
555.	I : Yaa kaya ngga ijin gitu ada, Tapi yaa okelah yaa ijek iso ditolerin mergoo gak sampek sing parah banget kaya sing pengurus ki marai-marai liane do ijin kabeh gitu. Peraturan juga paling mung ga oleh gowo hp	
560.	ga oleh nggo kaos gitu aja si P : Tapi nek ga oleh gowo hp pas ngaji Taklimkan? I : iya mba.. P : paling suwi ning kene sing nyekel hp kuwi	
565.	pirang jam ? I : sing sijine iku 8 jam P : biasane seng dibukak opo? I : Ogak tiktok, aku ki paling suwe bukak fb atau youtube, bukak fb sing bagian video kae	
570.	lo mbak. Gak bosen aku nonton kui..haha.. meskipun sampek bosen pun ga tau kenapa tanganku tertuju ning fb. Meskipun mung nonton wong makan-makanlah, atau film pendek tapi sing bermakna ngonokae lo	

575.	mbak… yo kui tontonanku. Paling selingan e video makan-makan nek ga yoo kae sing emm opo kui aku lali jeneng e pokok e slogan e keep smile ngono. Pokok ngko menceritakan nek aku duwe teman orang Indonesia ki pie,	
580.	nek lagi summer ki pie ….	
	P : Oh iyoo hoo paham, kaya gone Jerome ngono kui kan	
	I : Iyo hoo tapi kui chanel e wong luar	
	P : Iyoo heem, tapi gak sampai menunda	
585.	tugasmu ? kaya nugas, nyuci, atau tugas yang lainnya?	
	I : Ogak sih mbk, tapi sempet kaya misal jam yah mene aku arep nyuci tapi iki lagi dolanan hp ndek ngono ngko tak ganti bar dhuhur	
590.	atau malem e gitu tak cuci. Dadi mengko bar dhuhu ratau malem e iku aku ga nyekel hp, dadi kaya Cuma pindah waktu gitu aja lo. Misal kudune esuk aku nyuci tapi aku dolanan hp, trus cuciku bengi dadi bengi ga dolanan	
595.	hp ngono.	
	I : Tapi tetep ketunda yaa jenenge ? hehe	
	P : Kowe ga nganggo alarm, atau ceklis gitu, ben terjadwal?	
	I : Ngga sih mbak, **aku malah nga suka sing**	**Aspek Pengaturan**
600.	**terjadwal-terjadwal banget. Nek gawe jadwal aku malah keteteran mbak**	**Diri**
	P : Ooo malah keteteran?	
	I : Kaya misal aku gawe list ya, loh aku gung melakukan iki padahal aku wes teko kene.	
605.	Nah aku malah bingung mbak, soal e missal	

610. 615. 620. 625. 630. 635.	ngene aku wes ngerancang jadwal e sing men tak lakukan iki iki iki, la ngko tiba tiba jadwal e tak rubah dewe pas pelaksanaan e. kaya misal jatah nugas tapi saran disik, jajan disik, ngono-ngono kui lo mbak. Dadi jadwal e berubah ubah. Nek kegiatanyaa ga tersetruktur tapi nek enek acara acara yo terstruktur, bedalah. **Nek kayak kerja, kuliah ngono kui suka sing terstruktur tapi nek kegiatan sehari-hari ga terstruktur. Kan moodyan mbak jadi tergantung mood juga haha** P : Iyoo sih haha… tapi nek tugas pie ? terjadwal ora? I : **Nek nugas aku penting ojo ngasi kedistrack liane**, kaya misal aku wes nyaman nugas ning hp terus ditakok I mbaku lagi ngopo ?? nah ngono kui aku wes ra iso focus mbak, mesti bar kui ngko genti bukak liane. Pokok e nek nugas aku oojo ngasi kedistrack uwong. P : Dadi kudu focus ngono ya ? I : Hoo mbak, kedistrack wong siji ngono we aku wes ambyar. Trus aku lali, Mbak aku mau meh ngopo yaa….nah ngono kui mbak dadi kudu fokus. Ketundane lebih sering mergo uwong sih mbak biasane. P : Terus kowe cara mengatasine pie nek ngono ki? I : **Aku kan tipe orang sing ga iso nyepelekne atau mengabaikan orang ya**	**Aspek Pengaturan Diri** **Aspek Pengendalian Diri** **Aspek Pengendalian Diri**

	ambak, dadi nek enek wong sing teko pas aku nugas yo tak ladeni disik. Ngobrol disik crito disik nek wes rampung ngko lagi	
640.	**lanjut nugas meneh. Dan teko seprene rung duwe solusine mbak, soal e ga penak aku nek tiba-tiba koyo ngko sek aku ijek nugas, nah aku ga penak mbak. Nek aku iso bantu sakiki yowes tak bantu sekalian disik**	
645.	**mbak, nek aku lanjut nugas kui podo wae aku malah ga iso fokus dan kepikiran terus. Aku dikeki solusi kudu mengabaikan wong e sek ngono ga iso aku mbak.haha**	
	P : Nah ngunu kui angel nu fokus e?	
650.	I : Iyoo mbak, **nek bengi bar ngaji ngunu kae aku bukak laptop nugas sing tenanan ngono aku iso fokus dan wong-wong ning sekitarku oh kae lagi nugas tapi nek bukak hp kan oh lagi dolanan hp. Nek bengi sii**	**Aspek Pengendalian Diri**
655.	**fokus**	
	P : Soal e nek bengi raenek sing golek I juga kan, ngopo bengi bengi ?hahaha	
	I : iyo mba hehehe	
	P : Iyoo dadi paling sue nyekel hp pas opo?	
660.	Pas istirahat?	
	I : Iyo mbak, setiap saat nyekel hp sih. Lha kan ora ewoh opo opo aku kan gabut yaa dadi aku bukak hp. Entah ngegame offline, mendengarkan music kui aku bukak hp.	
665.	P : Tapi ncen kaya misal kanca-kanca lagi do dolanan hp aku meneng wae meh ngp?	
	I : Nah iyo mbak bener bener wkwk,	

670.	meskipun bukak hp ki aku wes bingung meh bukak opo tapi nek kancane bukak hp aku ora dewe ki yo pie ngono rasane P : Haha iyo siiii. Dadi ga gowo alarm yaa? I : **Ogak mbak, kecuali nek aku enek acara, misal dua hari kedepan kui enek acara nah aku pie carane pokok e hari hari sebelum acara kui tugasku kudu wes rampung. Nah kuiaku iso focus nugas mbak, tapi nek missal ga enek acara akunugas e sitik-sitik, yaa nyicil lah yaa**	**Aspek Pengaturan Diri**
675.		
680.	P : Opo apk hp sing menurutmu positif? I : Eemm apa yaaa, Eemm tiktok pun kaya menyesuaikan suasana hatiku sih mbak, kaya missal isine sholawat tanda disholawatan kabeh ga enek konten sing joget joget ngunukui, nek ngaji yo ngaji kabeh. Tapi nek	
685.		
690.	pas kita lagi puasa ngono kui konten ngaji malah ga enek, isine konten mangaan tokkk, Ya allah aku yo bingung iki malahan, ket awal isine wong mangan tok. Nek ga puasa isine wong ngaji. Aku yo bingung kadang, tapi aku kadang yo seneng mergo entuk kata-kata motivasi. **Eh kadang dapet pelajaran iki, entuk hal baru. Seneng sih meskipun kadang bosen.**	**Aspek Pengembangan Diri**
695.	P : Apalagi kan aku pernah puasa senin kamis. Wingi-wingi pas ga puasa ga enek konten panganan tapi bareng puasa kok yaa Allah isine panganan kabeh. I : Nah kan mbakkk, menguji banget kan kui.	

700. 705. 710. 715. 720. 725.	Dan pas ramadahn pun ngunu kui…isine panganannnn terus. Meskipun kita suwe ga bukak tiktok kui sing muncul yo panganan, padahal biasane sing kudune munculkan sing sering kita tonton ya mbak. Sekaline bukak tiktok kok pas banget momen e. Ya Allah tiktok. Sampe aku kadang ki ga ngerti info info sing lagi viral mergo tiktokku isine ngono kui mbak beda bi kanca-kanca. Haha sebelaku…Iki sing lagi viral tentang reyhan reyhan kui lo mbak cah cah ki do nyanyi kui, batinku iki lagune sopo aku rareti. Ya allah haha terus aku lagi ngerti dua hari kemudian mergo muncul ning ig. Gek aku yo bingung …hahaha.. begitu syulittt P : Hahaha iyoo, jane ga butuh info ku isi jane I : Iyo mbak jane ga butuh tp ki kepo iki sumber e ko ngendi hahahha dan mereka ki eneksiji sing nyanyi kui ngko do nyaut kabeh. Dan aku tidak paham apa-apawkwk P : Hahaa iyo sih astaghfirulloh. Ga mutu juga sih jane I : Iyo mbakkk ga reti pun juga ga masalah jane wkwk P : Haha …nek iki pernah ga nglanggar piket mergo nyekel hp? I : Nek aku ga piket gara-gara turu sih mbak, ga mergo nyekel hp P : Kenapa ga di alarm wae sih? I : Ga seneng aku mbak, berisik haha, aku tidak suka yang seperti itu **nek go alarm ki**	

730.	**alahhh maalah aku sing kemrungsung. Meskipun ga gowo alarm tp tetep terlaksana sih meskipun mundur, jane piket jam 6 dadi jam 8.** Pokok nek aku turu ga tepat waktu nek aku turu yo gak tepat waktu haha	**Aspek Pengaturan Diri**
735.	P : Berarti caramu membatasi diri dalam penggunaan hp pie?	
	I : **Nek aku mencari kesibukanlah, kaya ngejak ngobrol cah cah, metu soko kamar hp ne tak tinggal. Tapi ngobrol bi cah sing ora dolanan hp. Ngko dee dolanan hp aku mesti melu-melu dolanan hp sama ajaaa haha. Aku golek kanca sing iso dijak ngobrol raketang 10-15 menit tapi itu sangat berharga sih**	**Aspek Pengendalian Diri**
740.		
745.	P : Dolanan hp terus ki kemengkan yonan	
	I : Iyo mbak, **nek wes ngunu kui aku meneng genti golek kesibukan liane opo bukak bukak buku sing mood tak woco saat itu meskipun ngko ga tak lanjut moco sampek bar. Tapi paling sering golek kanca ngobrol sih mbak kui iso gawe aku bener bener lali.**	**Aspek Pengendalian Diri**
750.		
	P : Berarti sak iki wes termasuk disiplinya ?	
755.	I : Yaa lumayan sih mbak, mereka kan iki akeh sing ijek maba dadi yo ijek taat-taatlah. Yaa semoga taat terus sih haha	
	P : Aamiin… soal e bien ki yaa aku ki hp dikumpulke	
760.	I : Iyo mbak pernah yoan aku mengikuti	

	peraturan kui. Tapi Cuma beberapa bulan ngga sampe suwe P : Nek pas angkatanku pas jaman e mbak aul kui kan ketat banget yaa nah bar isya kui wes 765. dikumpulne. Bar kui dijipuk e kui setelah sholat dhuhur nek bener-bener enek tugas sing urgent banget dan kui ngko bates e teko jam 9. I : Aku ndisik dikumpul kene bar ngaji 770. P : Menurut mu kui efektif ngga sih? Positif negatif e opo? I : Jane nek dikumpulne bar maghbrib kudune wes dikumpulne yaa. Nek aku bien kan bar ngaji yaa dadi kaya percuma juga pas ngaji hp 775. ne ijek di gawa santri. dadi ki nek menurutku dari maghrib sampai subuh. Dadi kita bisa bener-bener akrab bi kancane, komunikasi, nugas bener-bener nek nugas. Nek sak iki kan komunikasi tugas-tugas kelompok lewat wa 780. ya mbak, missal sesuk presentasi dan lain lain nek bukak saka WA web kan angel ya mbak P : Tapi ndisik aku ngono…kaya cah cah kelompokku ki wes memaklumi I : Tapi emang nek menurutku cah pondok ki 785. dimaklumi… tapi aku kan bukan tipe orang sing kaya ngono ya mbak. Misalkan kanca kanca kelompokku ki sregep-sregep tugas kelompok dikumpulke jam 3 tapi aku jam 5 lagi ngumpulke aku kan mesti minta maaf 790. yaa, tapi kancaku yowes gapapa, mereka ki memaklumi banget. Yaa mungkin kui salah	

	satu berkah ning pondok sih,haha P : Tapi asline hp dikumpulke kui perlu ga sih?	
795.	I : **Nek menurutku perlu juga sih setidak e kita ngga 24 jam terpacu karo hp. Hp nan terus jadi kita ngga akrab samatemen, terlalu focus sama hal yang tak kasat mata dadi misalkan dikumpulkan yaa gapapa,**	**Aspek Pengendalian Diri**
800.	**lebih banyak positifnya. Soal e nek hp nan terus kita juga sampai lupa diri, kadang malah gak gagas temen yang ada didepan kita, jadi yaa malah gimana gitu.** P : Iyaasih, nek ngobrol bi wong sing nyekel	
805.	hp ki jawaban e ga nyambung. Kadang sing ditakokne opo jawab e opo hahah I : Iyo mbak, kadang aku ngomong sek ngko sek ngko sek ….kan mesakne jane, tapi gimana gitu…	
810.	P : Tapi ndisik alasan hp dikumpulke ki kui sih, mergo enek santri sing telfonan sampai jam 1 jam 2 sehingga jamaah subuh e telat. Nek disikkan sholawatan e esuk yaa jumat esuk, nah kui ki sempet enek sing ga melu	
815.	akeh bgt, sekamar ga melu kabeh yoo enek. Mergo yo kui mau..mergo hp, sehingga hp ne kudu dikumpulke. Tapie nek manfaat e juga sih kita tidur tepat waktu, esuk esuk iso fresh, iso tangi jamaah juga.	
820.	I : Sak iki yo akeh sih sing jamaah subuh, dan ga harus ngopyak ngopyak yaa meskipun kadang telat	

	P : Gpp setidak e enek sing ning masjid..dan taat peraturan	
825.	I : Hoo mbak, bener	
	P : Sak iki jumlah santrine berapa ?	
	I : Emm kurang lebih 82/83	
	P : Nek kendala sebagai pengurusapa?	
	I : Nek bagianku yaa, kendalane apayaaaa…	
830.	kadang nek ngene ki ngerasa baik-baik aja mbak. Tapi nek pas dijalani kadang lagi ngerasa enek kendalane hahaaha. Apayaaa… haha.. Nek menurutku kendala yang berarti banget kui tentang jadwal ngaji, kan jadwal e	
835.	berubah ubah yaa, kita ngaji dimana kelas mana gurunya siapa. Selebihnya ga enek kendala sing berat sih mbakk..	
	P : Enek sing komplen ga ? misal kan mbak iki kok ngene ..	
840.	I : Nek komplen ngga sih mbak, paling kaya mbak aku ga iso iki ki aku ga iso baca qiroah, mbak aku ngaji karo iki aku ngaji karo kae. Aku yo its okay lah yaa mbak nek tentang kaya ngono kui. Nek kendala sing aneh-aneh	
845.	ga enek sihmbak..	
	P : Kamu ikut program tahfidz ga sih?	
	I : Ogak mbak haha soal e aku ga kuat mbak..bien kan pernah nyoba, aku angel fokus e. nek ga tekan target kan berat yambak	
850.	P : Emang dulu ning pondok e opo?	
	I : Ning pondok kitab mbak jadi emang basic e ora ning al-qur’an	
	P : Soal e emang hafalan ki kudu sokoati	

855. 860. 865. 870. 875. 880.	I : Iyo mbak, nek tiba-tiba medotkan yaa ga apik haha tapi aku yo ga tertarik I mbak, lebih tertarik mengaji kitab. Dan aku ga pengen kerja berat, haha kan nek hafalankan berat nek ngaji kitab kan kaya sharing-sharing, mempelajari hal yang berkaitan dengan kehidupansehari-hari jadi bisa langsung diaplikasikan jadi enak aja gitu lo mbak P : Emm heem heem, terus iki kan awakmu pengurus, santri juga, mahasiswa juga nah cara membagi waktumu pie ? I : Hhaa.. **aku sih orang yang santuy yaa mbak. Dadi ga terlalu pusing dan fleksibel aja. Dan kadang aku mikir cah cah kok kayane berat banget yaa sambat tterus ngunu kui. Nek aku sambat ki yo sambat yaa tapi ga sampai kaya ngunu. Paling sambat ah capek ngunu kui tok wes ga pernah sambat tugas. Nek sambat tugas ki aku menyadari aku sebagai mahasiswa yowes iki tugasku. Yo sefleksibel itu siih aku mbak. Ga membagi-bagi jam semene kudu iki jam semono garap tugaskae. Aku ga ngono kui sih mbak, meskipun ngno insyaAllah tetep takgarap dan tidak melupakan kewajiban sih mbak**. P : Tapi kena ga enek self reward sih? I : Ogak mbakkk, ga suka self reward ngono ngono kui P : Tapikan kui sebener e bagus juga Karena kita udh berhasil menyelesaikan suatu hal	**Aspek Pengendalian Diri**

885.	I : Iyo sih mbak, mungkin aku sudah terbiasa dengan kaya gini karena memang sudah menjadi kewajibanku meskipun ga ada self reward. Aku juga ga terpacu juga nek aku bar rampung garap iki kudu jajan misal aku sesuai	
890.	mood aja sih mbak nek jajan. P : Tapi nek nilai atau ipk gitu gitu enek self reward ngga ? I : Ogak I mbak yoan, aku biasa aja I yoan mbak hahaha tapi aku bingung nek ipkku	
895.	mudun, nek ijek batas normal yaa gapapalah P : Iyoo podo sih, ih kok ipkku mudun si dadi kepikiran banget I : Iyoo mbak, aku yo gitu kaya ihhh ipku mudun kancaku munggah kenapa aku mudun	
900.	tapi ga sampai sing gawe aku stress ngunu kui ora. Nek masalah kepikiran ngunu kui aku lebih kesesama manusia si mbak missal aku salah apa yaa kok dia berubah nah ngunu kui aku kadang sampe overthinking meskipun	
905.	kadang awak e ga salah tp kepikiran apaaku salah yaaa haha P : Kaya missal kanca ngomong gpp tapi kita kepikiranyaa ? I : Nah iyo mbak kepikiran banget hahahaya	
910.	Allah aku menyakiti hati dia ga sih, P : Nek presentasi pun aku yo ngerasa ngunu kui I : Beneer mbak, aku yo ngunu kui. Pertanyaan gampang pun kadang aku ra iso	
915.	jawab hahaha termasuk nek forum kecil aku	

	pun yo ngunu mbak. Aku tipe wong sing seneng dibelakang kamera. Nek ngunu kui aku iso dukung sampai belakang. Nek aku dikon ngomong ng ngarep aku kaya ra sadar	
920.	aku ngomong apa yaaahaaha nek ra koyo kui tugas e wajib banget kudu maju aku emohh emoh tenan	
	P : Haha podo… lha tapi kowe nek kon mensosialisasikan taklim pie ?	
925.	I : Nek kui aku wes mikir banget mbak, wes tak persiapkan banget. Tapi pas hari h aduh lali ya Allah meskipun kui wes tak tulis wes tak catet lo mbak. Gari moco pun aku ya Allah opo yaa ngerasa kaya enek sing salah	
930.	pie yaa padahal mung karo temen-temen, dan ngga tau kenapa ngga bisa. Makane aku ngga suka nek didepan layer jadi aku mengindari kaya dadi guru atau ngajar ngunu kui lo mbak. Dan aku tipe orang sing ora iso	
935.	menjelaskan, jane aku paham tapi carane jelasne kui aku ora iso mbak, meskipun wes mencoba menjelaskan sejelas jelasnya tapiwong sing tak jelaske ora mudeng. Dadi aku mending dibelakang layer aja.	
940.	P **:** Nek aku berani berpendapat iki lagi akhir akhir iki sih ning angkatanku	
	I : Nek aku pas KKN si mbak, soalekan do ga begitu kenal yaa dadi berani ga berani aku kudu ngomong. Dan temen-temenku rata-rata	
945.	menengkan mbak. Dadi nek ga enek sing ngomong ki kita ngapain ngono. Dadi aku	

	merasa pas sebulan KKN iki produktif. Dan mergo kui aku dimasukkan ning humas pas acara.	
950.	P **:** Nahh seneng ga sih nek ngunu kui, ternyata kita bisa melakukan ini	
	I : Hoo mbak, mekipun pendapat kita ga diterima setidak e ada yang mendengarkan. Dan kadang nek diiterima ki merasa puas	
955.	banget, iihhh suaraku di kanggokne. Wahh aku merasa bahagiaaa	
	P : Heem yo kui mau mergo wedi disik kui mau	
	I : Iyo mbak kepikiran ngko aku nyinggung	
960.	orang nggayaa, menyakiti hati dia ngga yaa. Opo meneh aku tipe wong sing gampang sakit hati ya mbakk, gampang ceklek ati bi wong lio dadi dari pada tukaran mending aku meneng.	
965.	P : ohh gitu..kalo tentang cara menjaga kesehatan dan menjaga stamina santri gimana nih dek ?	
	I : **kalo menjaga kesehatan kalo aku tu mba, ya intinya mah olahraga ya mbak,**	**Aspek Pengembangan Diri**
970.	**terus kayak diusahakan jangan terlalu bermalas-malasan, trus kalo aku sih jaga pola makan sih mba, InshaAllah sehat..**	
	P : kalo hubungan pertemanan dipondok gitu, misal kayak sama teman seangkatan atau	
975.	teman sekamar antar kamar gitu ?	
	I : kalo aku ya mba**, pertemanan dipondok ki semuanya baik maksudnya itu kita kalo**	**Aspek Pengembangan Diri**

980. 985. 990. 995. 1000 1005	**ada masalah bisa langsung diselesaikan jadi ngga ada masalah apa-apa, yaa tergantung orang-orangnya sih kalo pengen menyelesaikan masalah secara langsung ya mesti langsung selesai tapi kalo ngga diselesaikan ya ngga selesai-selesai gitu mba, ya tergantung mereka-merekanya gitu, kalo aku to mba apapun masalahnya besar atau kecil sebisanya diselesaikan secepatnya gitu, pertemanannya ngga ada masalah sih mba pokok intinya, kalo ada masalah sama temen atau sama circle-circle e kita iku harus segera diselesaikan, kalo disini menurutku temene perhatian-perhatian ya mba, kayak baik-baik semua gitu ngga ada yang aneh-aneh ya biasa aja gitu, kayak yaudah satu sama lain saling perhatian gitu, misal ada yang sakit gitu ya diperhatiin gitu..kalo temen sekamarku si ya baik-baik semua si mba, kayak mereka itu perhatian tapi dengan caranya mereka masing-masing gitu, kalo temen seangkatan kayak lebih perhatian juga gitu, kalo menurutku anak-anak pondok disini itu kekeluargaanne tinggi gitu** P : Nek kamu planning e kedepan apa ? I : Lulus tepat waktu, pengen kerja apapun setidak e nek iso selinier, pengen keliling jawa tengah hahaha pengen merantau disik ning jawa tengah during pengen bali ning	

	jawa timur P : Nek harapan untuk pondok kedepane apa nih ? I : **Semoga lebih baik dari sekarang termasuk pengurusnya dan bertanggungjawab dengan tugasnya, santrinya tambah banyak dan lebih tertata lagi kurikulumnya.** P : Aamiinn.. semoga dimudahkan dan dilancarkan yaa.. btw makasiihh loh ya atas waktune.. I : aamiinn.. sama sama mbaa	**Aspek Pengembangan Diri**

- Hasil Observasi

LEMBAR CATATAN MONITORING SANTRI

Nama : Zahrotul Maula

Prodi/Semester : HKI / 7.

No	Tgl	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
1.	24/09/22	Ngaji Sorogan	✓			tidak terlaksanaanya Target karena banyak kegiatan yang tiba-tiba datang (acara dadakan)	meskipun ada acara dadakan harapannya target tetap tercapai	
2.		Nyuci	✓					
3.		Nugas	✓					
4.		Jamaah dhuhur.	✓	✓	8 jam selain untuk main sosmed juga buat nugas jadi durasinya panjang.			
5.		Tidur		✓				
6.		Jamaah asar	✓					
7.		Jalan-jalan						
8.		Jamaah maghrib	✓					
9.		Sorogan al-Qur'an		✓				
10.		~~Ta~~ Jamaah Isya		✓				
11.		Ta'lim malam		✓				
12.		Nugas		✓				
13		Tidur.	✓					

Tgl	No	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
~~28/09~~ / ~~22~~	1	Ta'lim pagi	✓			tidak	Semoga kedepannya lebih bisa jaga kesehatan	kasih reward saya anggap saya tidak pernah dalam target saya karena kegiatan saya. suka ada reward
	2	sidang ke kejaksaan	✓		5 jam 15 menit	ikut kegiatan ta'lim karena lagi sakit Jadi banyak yang tidak tercapai		
22/09 22	3	Makan siang	✓					
	4.	Sholat dhuhur	✓					
	5.	Nyuci piring		✓				
	6	tidur	✓					
	7	sholat asar	✓					
	8	Yasinan		✓				
	9	Ta'lim malam		✓				
	10	Nugas		✓				
		Tidur	✓					
23/09 22	1	Ta'lim pagi		✓	5 jam 13 menit	tidak banyak mempunyai target banyak tidur karena sakit	Jaga kesehatan Jangan lupa makan.	
	2.	makan	✓					
	3.	minum obat	✓					
	4.	Tidur	✓					
	5.	nonton YT	✓					
	6.	sholat dhuhur	✓					
	7.	Tidur	✓					

Tgl	No	Kegiatan/Target	Pencapaian		Durasi penggunaan Handphone	Keterangan	Evaluasi	Reward
			Terlaksana	Tidak Terlaksana				
	8.	sholat asar	✓					
	9	sholat maghrib	✓					
	10	Ta'lim maghrib		✓				
	11	Ta'lim malam		✓				
24/09/22	1	Solat subuh	✓					
	2	Senam		✓	11 jam	banyak	jangan	tidak penting bagi saya jawabatas
	3	makan	✓		36 menit	main hp	melampiaskan pada	
	4	Tidur	✓			karena	hp tapi	
	5	jamaah dhuhur		✓		bosan di	sama teman	
	6	nugas		✓		kamar	aja.	
	7	nyuci		✓		nggak ada		
						kegiatan		
25/09/22	1	Rolan pondok		✓				
	2.	Ta'lim minggu		✓	7 jam	proses	kedepannya	reward tanggung jawab di targetkan.
	3	mandi	✓		55 menit	pemuli	lebih	
	4.	jalan keluar				han	manfaat	karena
		pondok	✓			jadi		yang penting itu
						nggak ikut		apa yang sudah
						kegiatan		

26/09/22	1	Ta'lim pagi	✓	✓	8 jam 5 menit.	-	harus lebih produktif jangan malas²an	
	2	nyuci	✓					
	3	nugas	✓					
	4.	makan siang	✓					
	5.	Ta'lim maghrib	✓					
	6	Ta'lim malam	✓					
27/09/22	1	Ta'lim pagi	✓	✓	9 jam 22 menit	Tidak terlaksananya target karena malas	Harus bisa lebih menghilangkan malas dan membagi waktu ag baik	
	2	nyuci	✓					
	3	nugas	✓					
	4	tidur	✓					
	5	mandi	✓	✓				
	6	jajan	✓					
	7	sholawatan	✓					
	8	Ta'lim malam	✓					
28/09/22	1	Ta'lim pagi	✓	✓	8 jam 41 menit	rencana gagal karena malas	harus lebih semangat lagi	
	2	makan	✓					
	3	mandi	✓					
	4	nyetrika	✓					
	5	Ta'lim maghrib	✓					
	6	Ta'lim malam	✓					

Santri

(Ula)

Lampiran 5. Informed Consent

- Informan Pertama

INFORMED CONCENT

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Perkenalkan nama saya Tsanya Muamariah dengan NIM 181141078, mahasiswa Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat untuk memenuhi skripsi. Pelaksanaan penelitian ini akan melibatkan saudara dalam serangkaian prosedur psikologis dalam rangka kebutuhan penelitian skripsi dengan judul "*Gambaran Self management dalam Penggunaan Handphone Pada Santri Pondok Pesantren Mahasantri Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura*".

Biodata atau identitas diri saudara adalah :

Nama : LTS
Tanggal Lahir : 11 juni 2002
Alamat : Sragen
Pekerjaan/Sekolah : Sekolah

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam penelitian tersebut, sangat dibutuhkan kerjasama dari pihak saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah :

1. Prinsip Kesukarelaan
   Keterlibatan saudara dalam penelitian ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.
2. Masalah Kerahasiaan
   Kami akan merahasiakan informasi dari saudara dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Dalam prosedur diatas, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
3. Resiko
   Apabila ditengah jalan dalam proses penelitian ini saudara merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka saudara dapat menyatakan untuk berhenti.

Jika saudara memiliki pertanyaan terkait penelitian ini, saudara dapat menghubungi saya **Tsanya Muamariah** melalui 085606363987; starkliknia@gmail.com

Menyetujui

(LTS)

- Informan Kedua

INFORMED CONCENT

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Perkenalkan nama saya Tsanya Muamariah dengan NIM 181141078, mahasiswa Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat untuk memenuhi skripsi. Pelaksanaan penelitian ini akan melibatkan saudara dalam serangkaian prosedur psikologis dalam rangka kebutuhan penelitian skripsi dengan judul "*Gambaran Self management dalam Penggunaan Handphone Pada Santri Pondok Pesantren Mahasantri Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura*".

Biodata atau identitas diri saudara adalah :

Nama : IM.
Tanggal Lahir : 16 Juli 2002
Alamat : Boyolali
Pekerjaan/Sekolah : Mahasiswa / UIN Raden Mas said surakarta

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam penelitian tersebut, sangat dibutuhkan kerjasama dari pihak saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah :

1. Prinsip Kesukarelaan
   Keterlibatan saudara dalam penelitian ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.
2. Masalah Kerahasiaan
   Kami akan merahasiakan informasi dari saudara dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Dalam prosedur diatas, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
3. Resiko
   Apabila ditengah jalan dalam proses penelitian ini saudara merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka saudara dapat menyatakan untuk berhenti.

Jika saudara memiliki pertanyaan terkait penelitian ini, saudara dapat menghubungi saya **Tsanya Muamariah** melalui 085606363987; starkliknia@gmail.com

Menyetujui

(IM .)

- Informan Ketiga

INFORMED CONCENT

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Perkenalkan nama saya Tsanya Muamariah dengan NIM 181141078, mahasiswa Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat untuk memenuhi skripsi. Pelaksanaan penelitian ini akan melibatkan saudara dalam serangkaian prosedur psikologis dalam rangka kebutuhan penelitian skripsi dengan judul "*Gambaran Self management dalam Penggunaan Handphone Pada Santri Pondok Pesantren Mahasantri Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura*".

Biodata atau identitas diri saudara adalah :

Nama : MSI [illegible]
Tanggal Lahir : 8 MEI 2003
Alamat : Kesugihan, Cilacap.
Pekerjaan/Sekolah : Mahasiswi / UIN Raden Mas Said Surakarta

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam penelitian tersebut, sangat dibutuhkan kerjasama dari pihak saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah :

1. Prinsip Kesukarelaan
   Keterlibatan saudara dalam penelitian ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.
2. Masalah Kerahasiaan
   Kami akan merahasiakan informasi dari saudara dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Dalam prosedur diatas, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
3. Resiko
   Apabila ditengah jalan dalam proses penelitian ini saudara merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka saudara dapat menyatakan untuk berhenti.

Jika saudara memiliki pertanyaan terkait penelitian ini, saudara dapat menghubungi saya **Tsanya Muamariah** melalui 085606363987; starkliknia@gmail.com

Menyetujui

(MSI [illegible])

- Informan Keempat

INFORMED CONCENT

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Perkenalkan nama saya Tsanya Muamariah dengan NIM 181141078, mahasiswa Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat untuk memenuhi skripsi. Pelaksanaan penelitian ini akan melibatkan saudara dalam serangkaian prosedur psikologis dalam rangka kebutuhan penelitian skripsi dengan judul "*Gambaran Self management dalam Penggunaan Handphone Pada Santri Pondok Pesantren Mahasantri Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura*".

Biodata atau identitas diri saudara adalah :

Nama : AFA [redacted]
Tanggal Lahir : Grobogan, 09- Juni- 2000
Alamat : Genengadal, Toroh, Grobogan
Pekerjaan/Sekolah : Mahasiswa Uin Raden Mas Said Surakarta

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam penelitian tersebut, sangat dibutuhkan kerjasama dari pihak saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah :

1. Prinsip Kesukarelaan
   Keterlibatan saudara dalam penelitian ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.
2. Masalah Kerahasiaan
   Kami akan merahasiakan informasi dari saudara dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Dalam prosedur diatas, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
3. Resiko
   Apabila ditengah jalan dalam proses penelitian ini saudara merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka saudara dapat menyatakan untuk berhenti.

Jika saudara memiliki pertanyaan terkait penelitian ini, saudara dapat menghubungi saya **Tsanya Muamariah** melalui 085606363987; starkliknia@gmail.com

Menyetujui

(AFA)

- Significant Other Pertama

INFORMED CONCENT

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Perkenalkan nama saya Tsanya Muamariah dengan NIM 181141078, mahasiswa Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat untuk memenuhi skripsi. Pelaksanaan penelitian ini akan melibatkan saudara dalam serangkaian prosedur psikologis dalam rangka kebutuhan penelitian skripsi dengan judul "*Gambaran Self management dalam Penggunaan Handphone Pada Santri Pondok Pesantren Mahasantri Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura*".

Biodata atau identitas diri saudara adalah :

Nama : Uli [redacted]
Tanggal Lahir : 25 Februari 2002
Alamat : Kertajaya, RT 10/05, Gandrungmangu, Cilacap.
Pekerjaan/Sekolah : Mahasiswa

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam penelitian tersebut, sangat dibutuhkan kerjasama dari pihak saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah :

1. Prinsip Kesukarelaan
   Keterlibatan saudara dalam penelitian ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.
2. Masalah Kerahasiaan
   Kami akan merahasiakan informasi dari saudara dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Dalam prosedur diatas, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
3. Resiko
   Apabila ditengah jalan dalam proses penelitian ini saudara merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka saudara dapat menyatakan untuk berhenti.

Jika saudara memiliki pertanyaan terkait penelitian ini, saudara dapat menghubungi saya **Tsanya Muamariah** melalui 085606363987; starkliknia@gmail.com

Menyetujui

(Uli [redacted])

- Significant Other Kedua

INFORMED CONCENT

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Perkenalkan nama saya Tsanya Muamariah dengan NIM 181141078, mahasiswa Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat untuk memenuhi skripsi. Pelaksanaan penelitian ini akan melibatkan saudara dalam serangkaian prosedur psikologis dalam rangka kebutuhan penelitian skripsi dengan judul "*Gambaran Self management dalam Penggunaan Handphone Pada Santri Pondok Pesantren Mahasantri Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura*".

Biodata atau identitas diri saudara adalah :

Nama : ZM [redacted]
Tanggal Lahir : 17 Mei 2000
Alamat : Bagor, Nganjuk Jawa Timur
Pekerjaan/Sekolah : Mahasiswa UIN RMS

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam penelitian tersebut, sangat dibutuhkan kerjasama dari pihak saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah :

1. Prinsip Kesukarelaan
   Keterlibatan saudara dalam penelitian ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.
2. Masalah Kerahasiaan
   Kami akan merahasiakan informasi dari saudara dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Dalam prosedur diatas, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
3. Resiko
   Apabila ditengah jalan dalam proses penelitian ini saudara merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka saudara dapat menyatakan untuk berhenti.

Jika saudara memiliki pertanyaan terkait penelitian ini, saudara dapat menghubungi saya **Tsanya Muamariah** melalui 085606363987; starkliknia@gmail.com

Menyetujui

(ZM [redacted])

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.uin@iain-surakarta.ac.id

Nomor : B- 3150/Un.20/F.I/PP.01.1/09/2022 Surakarta, 19 September 2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Pengasuh Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam Kartasura Sukoharjo
Jalan Ds. Gerjen, RT/01 RW/03, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Dr. Islah., M. Ag
NIP	:	19730522 200312 1 001
Pangkat	:	Pembina/(IV/a)
Jabatan	:	Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta

Memohon izin Penelitian bagi mahasiswa kami:

Nama	:	Tsanya Muamariah
NIM	:	181141078
Program Studi	:	Psikologi Islam
Waktu Penelitian	:	20 September 2022 - 30 Oktober 2022
Lokasi	:	**Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam Kartasura Sukoharjo**
Judul Penelitian	:	Gambaran Self Management dalam Penggunaan Handphone pada Santri Pondok Pesantren Mahasantri Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura.

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan,

KEMENTERIAN AGAMA FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH REPUBLIK INDONESIA

Dr. Islah., M. Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

BIODATA PENULIS

Tsanya Muamariah adalah nama penulis skripsi ini. Penulis ini lahir di Ngawi, 27 September 1999 yang merupakan anak pertama dari tiga bersaudara oleh pasangan Bapak Subandri dan Ibu Indah Suyatun. Penulis bertempat tinggal di Jalan Pattimura, RT 03 RW 09, Dusun Nglarangan, Desa Karangasri, Kecamatan Ngawi, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur. Penulis menempuh pendidikan dimulai dari TK An-Noor Karangasri (lulus tahun 2006), melanjutkan ke SD Negeri Karangasri 1 Ngawi (lulus tahun 2012), SMP Muhammadiyah 5 Ngawi (lulus Tahun 2015), MA Negeri 1 Ngawi (lulus tahun 2018), hingga akhirnya menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi Islam Universitas Raden Mas Said Surakarta.

Dengan semangat, doa dan dukungan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, semoga dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan khususnya dalam bidang psikologi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesainya skripsi dengan judul **"Gambaran *Self management* dalam Penggunaan Handphone pada Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam Gerjen Pucangan Kartasura"**