

**PERILAKU *SELF REWARD* MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN**

**ISLAM ANGKATAN 2020**

**SKRIPSI**



**AVIDATUL CANDRA WIDYA**

**303200006**

**Pembimbing:**

**MUHAMAD NURDIN, M.Ag**

**NIP. 197604132005011001**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

**2024**

## ABSTRAK

**Avidatul Candra Widya. 2024.** Perilaku *Self Reward* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Pembimbing Muhamad Nurdin, M.Ag

### **Kata Kunci : Pengertian *Self Reward*, Perilaku *Self Reward*, Mahasiswa**

Perilaku *self reward* mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dilakukan sebagai bentuk penghargaan diri sendiri untuk menjaga keseimbangan mental dan meningkatkan motivasi. *Self reward* diartikan sebagai bentuk apresiasi atas kerja keras atau perjalanan hidup, baik dalam keberhasilan maupun proses pencapaian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bentuk perilaku *self reward* mahasiswa, menganalisis hasil dan manfaat perilaku *self reward* bagi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan termasuk jenis penelitian fenomenologi untuk menggali pengalaman mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi kepada lima narasumber yang melakukan perilaku *self reward* dan juga lingkungan narasumber kemudian diperlengkap dengan dokumentasi. Adapun teknik penentuan subjek dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self reward* yang dilakukan dalam berbagai bentuk perilaku seperti berbelanja, jalan-jalan, dan menghadiri konser, yang semuanya bersifat wajar dan positif. Hasil perilaku *self reward* ini bagi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 adalah meningkatnya kesejahteraan mahasiswa dalam mendorong kelancaran perkuliahan, menimbulkan perasaan bahagia terhadap pencapaian diri sendiri dan salah satu bentuk menghargai dan mencintai diri sendiri. Manfaat dari perilaku *self reward* ini meliputi peningkatan semangat dan motivasi mahasiswa, pengurangan stres, dan dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa.



**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi atas nama saudara :

Nama : Avidatul Candra Widya

NIM : 303200006

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

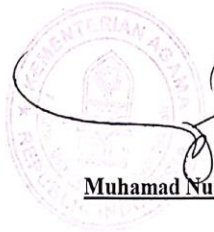
Judul : Perilaku *Self Reward* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam  
Angkatan 2020

Ponorogo, 6 September 2024

Mengetahui,

Ketua Jurusan

Bimbingan Penyuluhan Islam



Muhamad Nurdin, M.Ag

NIP. 197604132005011001

Mengetahui,

Pembimbing

Muhamad Nurdin, M.Ag

NIP. 197604132005011001



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**  
**PENGESAHAN**

Nama : Avidatul Candra Widya  
NIM : 303200006  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)  
Judul : Perilaku *Self Reward* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam  
Angkatan 2020




Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin,  
Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Senin  
Tanggal : 30 September 2024

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar  
sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Senin  
Tanggal : 7 Oktober 2024

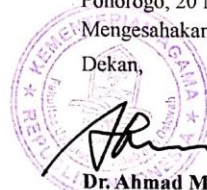
Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi. (  )
2. Penguji I : Mayrina Eka PB, M.Psi. (  )
3. Penguji II : Muhamad Nurdin, M.Ag. (  )

Ponorogo, 20 Mei 2024

Mengesahkan

Dekan,



  
**Dr. Ahmad Munir, M.Ag**

NIP. 196806161998031002

**SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Avidatul Candra Widya

NIM : 303200006

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

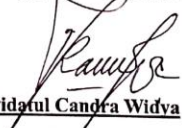
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Judul : Perilaku *Self Reward* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam  
Angkatan 2020

Menyatakan bahwa skripsi/thesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di [etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id). Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat, supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 9 Desember 2024

  
Avidatul Candra Widya  
303200006

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AVIDATUL CANDRA WIDYA

NIM : 303200006

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Perilaku Self Reward* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 adalah hasil dari karya saya sendiri kecuali bagian yang dirujuk sumbernya.

Ponorogo, 6 September 2024

Pembuat pernyataan



**AVIDATUL CANDRA WIDYA**

**303200006**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Pada zaman ini perkembangan teknologi yang semakin canggih banyak sekali berbagai istilah baru bermunculan, kebiasaan yang mudah viral di masyarakat, dan melakukan hal yang sedang *trend*. Istilah baru yang bermunculan di media sosial, salah satunya adalah *Self Reward*.<sup>1</sup>

*Self reward* adalah salah satu bentuk penghargaan untuk diri sendiri. *Self reward* adalah istilah yang digunakan saat seseorang memberikan hadiah untuk dirinya sendiri. *Self reward* umumnya dijadikan media untuk mengapresiasi diri dan menghargai diri sendiri atas kerja keras dan perjalanan hidup yang sudah dilalui sebelumnya. *Self reward* dianggap sebagai hal efektif untuk menjaga keseimbangan mental manusia dan meningkatkan rasa cinta terhadap diri sendiri. Pentingnya *self reward* diantaranya lebih menghargai diri sendiri, sebagai arti bahwa kamu mencintai hidupmu, membangkitkan semangat dan motivasi, baik untuk kesehatan mental, membuat pikiran selalu positif, melepas stress, serta mencintai diri sendiri.<sup>2</sup>

*Self reward* tidak hanya dilakukan setelah melakukan suatu pencapaian atau kerja keras dalam mencapai suatu keberhasilan atau target

---

<sup>1</sup> Syaikul Ula, dkk., "Konsep Self Reward dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)", *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, Universitas Yudharta Pasuruan, vol. 6, no. 1, Agustus 2024.

<sup>2</sup> Atalya Raina Pastadi, dkk., "Pengaruh *Self-Reward* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Indonesia", *Jurnal Psikologi*, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Desember, 2023, 7.

saja. Namun *self reward* juga dapat dilakukan pada saat kita sedang menjalani suatu proses pencapaian. Semisalnya, dalam proses menuju pencapaian ada sedikit halangan dan rintangan sehingga akhirnya tidak sesuai dengan target ataupun dapat dikatakan gagal, kita juga tetap bisa melakukan *self reward* sebagai bentuk apresiasi dan penghargaan diri atas kerja keras yang telah kita lalui. Dengan begitu, kita jadi lebih termotivasi dan bersemangat dalam melakukan suatu pencapaian di kemudian hari.<sup>3</sup>

Dalam Islam *self reward* bisa disebut sebagai wujud rasa syukur. Sebagai manusia, sebaiknya kita memperbanyak rasa syukur atas apa yang telah kita lakukan dan kita lalui selama ini. Rasa syukur juga dapat diartikan sebagai rasa terima kasih kita terhadap diri sendiri atas nikmat yang diberikan Tuhan kepada kita. Dalam Islam memperbolehkan umatnya melakukan *self reward*, tetapi tidak berlebih-lebihan dalam melakukannya. Seperti terdapat dalam firman Allah dalam surat Al-Maidah ayat 77 yang berbunyi :

فُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا  
وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ

Artinya : *Katakanlah (Muhammad), "Wahai Ahli Kitab! Janganlah kamu berlebih-lebihan dengan cara yang tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti keinginan orang-orang yang telah tersesat*

---

<sup>3</sup> Dewi Rahayu, Ratih Baiduri, "Strawberry Generation: Self Reward Pada Mahasiswa Antropologi UNIMED Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan", *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, vol. 8, no. 1, 2023, 103–8.



*dahulu dan (telah) menyesatkan banyak (manusia), dan mereka sendiri tersesat dari jalan yang lurus.*"<sup>4</sup>

Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa kita tidak boleh berlebih-lebihan dengan cara yang tidak benar, dan ada larangan untuk kita tidak boleh mengikuti hawa nafsu atau meniru orang terdahulu yang mana itu menyesatkan banyak manusia.

*Self reward* dapat dilakukan dalam banyak bentuk. Dapat berbentuk barang ataupun tidak. Misalnya, *self reward* dapat dilakukan dengan cara jalan-jalan, membeli tiket konser, pergi ke salon atau tempat spa, makan makanan yang disukai, berdiam diri di rumah untuk istirahat, berbelanja ataupun sekedar berkunjung ke tempat sesuai dengan yang diinginkan.<sup>5</sup>

Berdasarkan dari observasi awal peneliti dengan meneliti 5 orang mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 bahwa perilaku *self reward* yang dilakukan mahasiswa tergolong dalam batas wajar dan positif. Dari wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dalam melakukan kegiatan *self reward* dengan melakukan kegiatan seperti berbelanja, jalan-jalan, membeli makanan dan minuman yang diinginkan, pergi ke salon, pergi ke pantai dan gunung, menongkrong di cafe, melihat konser musik, dan juga menonton film di bioskop. Perilaku *self reward* yang mahasiswa Bimbingan

---

<sup>4</sup> Suryani Lely. "Bagaimana Cara Melakukan Self reward Sesuai Dengan Pandangan Islam? Yuk, Baca Ulasannya Sampai Tuntas." *Melintas.id*, Maret 29, 2024. [Bagaimana Cara Melakukan Self Reward Sesuai dengan Pandangan Islam? Yuk, Baca Ulasannya sampai Tuntas - Melintas](#)

<sup>5</sup> Desy Wahyuningsari, dkk., "Maraknya Hedonisme Berkedok Self Reward", *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, vol. 2, no. 1, 2022, 7–11 <<https://doi.org/10.52436/1.jishi.24>>.

Penyuluhan Islam angkatan 2020 lakukan ini bertujuan untuk menumbuhkan motivasi dan meningkatkan semangat yang telah hilang pada diri mahasiswa, untuk menyeimbangkan antara kewajiban yang harus dilakukan dengan menjaga kesehatan mental dan kepuasan diri.

Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan latar belakang di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang bagaimana bentuk perilaku *self reward* mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020. Dan apa hasil dari perilaku *self reward* bagi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020. Selanjutnya penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Perilaku *Self Reward* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana perilaku *self reward* mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 ?
2. Apa saja hasil dari perilaku *self reward* tersebut bagi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020?
3. Apa saja manfaat dari perilaku *self reward* bagi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020?

#### **C. Tujuan Masalah**

1. Untuk mengetahui perilaku mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 yang melakukan *self reward*
2. Untuk mengetahui hasil dari perilaku *self reward* mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020

3. Untuk mengetahui manfaat yang didapat setelah melakukan perilaku *self reward* bagi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini mempunyai kegunaan dan manfaat antara lain :

1. Secara Teoritis
  - a. Manfaat bagi fakultas sebagai pengembangan teori perilaku mahasiswa khususnya dalam konteks perilaku *self reward*. Dengan penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam memotivasi diri mereka dengan memberikan *reward* pribadi sebagai bentuk apresiasi terhadap pencapaian atau hasil yang mereka raih. Manfaat lainnya dapat memberikan kontribusi terhadap studi psikologi pendidikan, terutama mengenai peran *self reward* dalam pembentukan karakter dan perilaku mahasiswa.
  - b. Manfaat bagi penelitian selanjutnya dapat menjadi referensi untuk mengembangkan studi lanjutan terkait strategi pengelolaan diri melalui *self reward* dan hubungannya dengan motivasi belajar serta kesehatan mental.
2. Secara Praktis
  - a. Manfaat bagi mahasiswa dapat membantu mahasiswa dalam memahami pentingnya *self reward* sebagai bentuk penghargaan terhadap pencapaian pribadi, dapat menjadi sarana pengelolaan stres

akibat tekanan akademik atau sosial, dan dapat menjadi peningkat efektivitas keberhasilan studi mahasiswa.

- b. Manfaat bagi penulis sebagai kontribusi akademik dalam memahami perilaku *self reward* di kalangan mahasiswa, khususnya dalam pendidikan Bimbingan Penyuluhan Islam, dan dapat memperluas wawasan dan keterampilan dalam bidang konseling termasuk dalam membantu mahasiswa lain mengembangkan kebiasaan positif.

#### **E. Telaah Pustaka**

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yaitu diantaranya :

1. Jurnal pertama berjudul **Pengaruh Self-Reward Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Indonesia** karya Atalya Raina Pastadi, Eileen Deo Tyra Damanik, Faishal Nur Shodiq, Fatayatinnadia Ikfinalkarim, Dr. Suryo Ediyono, M.Hum, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret yang berisikan tentang Kehidupan mahasiswa memang sering dihadapkan dengan cerita-cerita perjalanan hidup yang tidak terduga, menghadapi dosen, teman-teman, dan mata kuliah pembelajaran yang mungkin akan jauh berbeda dengan masa persekolahan sebagai siswa. Untuk itu, mahasiswa diharapkan untuk menjadi dewasa dengan cepat melalui proses perubahan kehidupan yang berbeda tersebut. Proses menuju kedewasaan tidaklah mudah, akan banyak sekali pengalaman menyenangkan dan menyakitkan yang harus

dialami setiap individu mahasiswa. Khususnya, tentang efikasi diri dalam bekerja yang merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dan kompetensi dirinya bahwa individu tersebut akan berhasil dalam menjalankan dan menghadapi tugas dalam pekerjaannya. Dalam proses tersebut, tentunya mahasiswa perlu mengenal lebih dalam lagi mengenai kesehatan mental yang dimiliki. Kesehatan mental saat ini sudah banyak dijadikan prioritas utama bagi mahasiswa-mahasiswa. Sudah banyak dari mereka yang mulai *aware* akan pentingnya menjaga kesehatan mental agar tetap sehat. Selain tubuh yang harus dijaga kesehatannya, kondisi mental dan psikologis juga harus diperhatikan selayaknya fisik kita. Untuk tetap mempertahankan kesehatan mental yang terjaga dalam melewati kehidupan dengan rintangan yang tidak mudah, diperlukan sebuah reinforcement berupa penghargaan pada diri sendiri untuk membantu mereka dalam bertahan, atau sering dikenal dengan "*self-reward*".<sup>6</sup>

2. Jurnal yang berjudul **Strategi Self Reward Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Tingkat Sekolah Menengah Atas** karya Aftian Nur Oktavia, Desy Safitri, Sujarwo, Universitas Negeri Jakarta yang berisikan strategi self reward mampu memberi peningkatan prestasi belajar siswa di tingkat sekolah menengah atas. Dengan adanya self reward siswa termotivasi untuk giat belajar agar terus meningkatkan prestasi belajarnya. Self reward mampu memberikan kesenangan

---

<sup>6</sup> Pastadi and others.

tersendiri bagi siswa, hal itu tentu menyebabkan berkurangnya stress akademik yang nantinya menjadi penghambat siswa dalam menguasai dan memahami materi pembelajaran di sekolah. Self reward juga sudah banyak dilakukan oleh siswa terutama siswa pada jenjang sekolah menengah atas, karena pada jenjang ini siswa menerima mata pelajaran yang konkret, maka sulit dikuasai dengan mudah oleh siswa. Dukungan belajar berupa self reward juga membantu siswa agar menghargai proses dan hasil belajar yang sudah dilakukan, yang nantinya membuat dorongan terhadap siswa agar memperkuat pemikiran berpikir kreatif dan berpikir kritis. Pentingnya self reward ialah bagaimana siswa menghargai diri sendiri atas usaha, proses dan hasil yang dijalani terlepas dari siswa tersebut berhasil atau tidak dalam mencapai pembelajaran.<sup>7</sup>

3. Dan jurnal **Perilaku Konsumen: Hedonisme Dalam Perspektif Islam** karya Ramadhan Razali, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Lhokseumawe yang berisikan Agama Islam mengajarkan umatnya untuk mencari kebahagiaan dengan porsi masing-masing. Akan tetapi, dalam proses pencarian kebahagiaan tersebut. Islam membatasi dengan memilah antara nafsu yang mengajak manusia kepada kebaikan dan nafsu yang mengajak manusia kepada kesesatan. Konsep inilah yang ditimbul dalam Islam dengan nama mashlahah. Konsep mashlahah

---

<sup>7</sup> Dewi Rahayu and others.

tentunya berbeda dengan sikap hedonisme dalam perilaku konsumen. Konsep mashlahah menentukan bahwa ajaran Allah SWT adalah inti dari segala kebutuhan, sedangkan dalam konsep hedonism yang menentukan adalah hawa nafsu.<sup>8</sup>

4. Jurnal yang berjudul **Pemenuhan Kebutuhan Penghargaan Diri Menurut Teori Maslow Dan Pengaruhnya Terhadap Kepercayaan Diri Orang Dewasa Awal** karya Stefany Victoria Angelin Tangduil, Nur Bella Sari, Erianti Br Marbun, Antonius Balla Nggiku, Rosnila Hura, Sekolah Tinggi Teologi Injili Abdi Allah yang membahas tentang Dalam kehidupan setiap orang tentunya sangat membutuhkan yang namanya Penghargaan diri karena dengan adanya hal ini maka orang akan merasa bahwa dirinya sangat dihargai dan juga berguna penghargaan diri ini sangat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang karena ketika seseorang memiliki penghargaan diri maka orang tersebut juga akan memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri juga sangat menentukan sikap dan perilaku seseorang, melalui sebuah penghargaan diri yang didapatkan oleh seseorang tentunya orang tersebut tingkat percaya dirinya semakin meningkat dan juga bebas dalam mengekspresikan dirinya, tidak lagi peduli dengan kata-kata orang yang mungkin membuatnya down, serta lebih percaya diri tampil di depan umum.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Ramadhan Razali, "Perilaku Konsumen: Hedonisme Dalam Perspektif Islam", *Jurnal Ekonomi Syariah, Akuntansi Dan Perbankan (JESKaPe)*, vol. 4, no. 1, 2020, 115–24 <<https://doi.org/10.52490/jeskape.v4i1.774>>.

<sup>9</sup> Stefany Victoria and other, "Pemenuhan Kebutuhan Penghargaan Diri Menurut Teori Maslow Dan Pengaruhnya Terhadap Kepercayaan Diri Orang Dewasa Awal", *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, Sekolah Tinggi Teologi Injili Abdi Allah, vol. 5, no. 1, Juni 2023, 15.

F. Dan yang terakhir jurnal yang berjudul **Strawberry Generation: Self Reward Pada Mahasiswa Antropologi UNIMED Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan** karya Dewi Rahayu, Ratih Baiduri, Universitas Negeri Medan yang berisikan *strawberry generation* mempunyai mental yang mudah cape karena tekanan dan tanggung jawab yang harus di terima cukup besar, dan mudah lelah sehingga mereka jika sudah lelah akan melakukan sesuatu hal yang dapat mengurangi pikirna mereka sehingga bisa kembali lagi untuk beraktivitas dan mendapatkan semangat yang baru dengan ide-ide yang fresh untuk melanjutkan hari-hari hingga berhasil untuk memenuhi keinginan diri.<sup>10</sup>

## **G. Metode Penelitian**

### **a. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*). Jenis penelitian lapangan yaitu dengan melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek yang diteliti guna mendapatkan data yang relevan. Penelitian lapangan ini dilakukan dengan melakukan pengamatan kepada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 mengenai perilaku *self reward* yang dilakukan.

Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis pendekatan penelitian kualitatif dengan fenomenologi. Penelitian fenomenologi merupakan jenis penelitian kualitatif dengan cara melihat dan

---

<sup>10</sup> Dewi Rahayu and others.



mendengarkan menggunakan panca indera sehingga lebih dekat dan terperinci penjelasan dan pemahaman individu mengenai pengalaman-pengalamannya.

#### **b. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian merupakan objek penelitian dimana suatu kegiatan penelitian itu dilakukan. Adanya penentuan lokasi penelitian ini bertujuan untuk mempermudah dan memperjelas lokasi sasaran dalam penelitian. Lokasi dalam penelitian ini yaitu di kampus IAIN Ponorogo Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah tepatnya pada mahasiswa prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020. Alasan peneliti memilih lokasi ini dikarenakan tingkat kemenarikan mahasiswa yang tinggi, jumlah mahasiswa yang bermacam-macam dalam melakukan perilaku *self reward* serta belum pernah ada yang melakukan penelitian yang serupa khususnya mengenai perilaku *self reward* mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 sesuai dengan fenomena yang peneliti teliti.

#### **c. Data dan Sumber Data**

Dalam penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu:

##### **1. Data Primer**

Data primer merupakan data inti yang diperoleh langsung dari sumber data atau subjek penelitian. Dalam proses memperoleh data primer ini dilakukan langsung oleh peneliti kepada narasumber tanpa ada campur tangan pihak ketiga. Peneliti memperoleh data

primer melalui observasi dan juga wawancara kepada narasumber yang kemudian hasil dari observasi dan wawancara tersebut akan direkam, dicatat serta pengambilan gambar atau foto. Teknik penentuan sumber data informan yaitu menggunakan teknik purposive sampling dengan berdasarkan kriteria seperti mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020, yang sering melakukan perilaku *self reward*, dan yang dalam melakukan perilaku *self reward* masih dalam batas wajar.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang mengacu pada informasi yang dikumpulkan dari sumber yang telah ada. Data sekunder ini merupakan data bersifat mendukung keperluan data primer seperti buku-buku, literatur dan bacaan. Dengan begitu data sekunder yang diperoleh akan lebih banyak dan peneliti akan memperoleh informasi yang diinginkan dari lingkungan sekitar narasumber maupun data sekunder dari literature untuk menunjang data primer yang telah diperoleh.

### d. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dan strategis dalam sebuah penelitian. Penelitian dilakukan untuk memperoleh data dengan begitu tujuan utama dari pengumpulan data adalah mendapatkan data yang diinginkan oleh peneliti. Adapaun teknik

pengumpulan data ini ada banyak namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga teknik pengumpulan data yakni:

1. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan jalan komunikasi yaitu melalui percakapan melalui dua pihak yaitu pewawancara (*interview*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang diberikan.<sup>11</sup> Dalam kegiatan wawancara ini pewawancara sudah menyiapkan pertanyaan apa saja yang ingin ditanyakan dan digali dari narasumber dengan demikian akan mendapatkan data yang terstruktur.

2. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data melalui proses pengamatan yang mana teknik observasi ini sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Observasi merupakan proses melihat, mengamati perilaku, mencari atau menggali data di lapangan. Teknik pengumpulan data dengan observasi ini digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala gejala alam dan apabila responden yang diamati tidak terlalu besar.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Eko Murdiyanto, "Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertasi Contoh Proposal)", Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press, April 2020, 148.

<sup>12</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&DA* Alfabeta, Bandung: Alfabeta, 145.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan proses pelengkapan dari kedua proses pengumpulan data diatas. Dokumentasi merupakan sebuah cara yang dilakukan untuk menyediakan data secara visual atau menyajikan pandangan subjek melalui tulisan atau dokumen lain yang dihasilkan oleh orang-orang yang terlibat.

#### e. Teknik Pengolahan Data

Setelah data-data yang diperlukan sudah tergali dan terkumpul, maka langkah selanjutnya mengolah data atau alternatifnya disebut proses pra-analisis yang mencakup langkah-langkah berikut:

- a. *Editing* (pemeriksaan data) adalah meneliti data-data yang telah diperoleh, terutama dari kelengkapan jawaban, keterbacaan tulisan, kejelasan makna, kesesuaian, dan relevansinya dengan data yang lain.
- b. Klarifikasi sebagai bagian dari proses penjelasan, mengenai apakah data yang dikumpulkan menimbulkan permasalahan konseptual atau teknis pada saat analisis data oleh peneliti.
- c. Keterbacaan bergantung pada apakah data disusun secara logis dan dapat digunakan untuk membenarkan interpretasi hasil analisis.
- d. Konsistensi mencakup keajegan tipe data terhadap skala pengukuran yang digunakan.

e. Kelengkapan merupakan proses pengumpulan data secara lengkap sehingga dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang disajikan dalam penelitian.<sup>13</sup>

**f. Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian kualitatif teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah yang ada. Dalam penelitian kualitatif, data yang diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik yang bermacam-macam (triangulasi) dan dilakukan secara terus-menerus. Dengan pengamatan yang dilakukan secara terus-menerus ini mengakibatkan variasi data yang sangat tinggi. Data yang diperoleh umumnya adalah data yang bersifat kualitatif (walupun tidak menolak data kuantitatif) sehingga teknik analisis data yang digunakan belum ada pola yang jelas.<sup>14</sup>

**1. Reduksi data (*data reduction*)**

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, dan memfokuskan pada hal-hal yang penting, serta dicari tema dan polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006, 135-136.

<sup>14</sup> Ibid 243

<sup>15</sup> Ibid 247

## 2. Penyajian data (*data display*)

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikannya.

Dalam penelitian kualitatif, data disajikan dalam bentuk uraian sederhana, diagram, hubungan antar kategori, flowchart, dan lain-lain.<sup>16</sup>

## 3. Menarik kesimpulan (*conclusion drawing*)

Menurut Miles dan Huberman, langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah menarik dan memvalidasi kesimpulan. Kesimpulan awal yang disampaikan masih bersifat sementara dan akan berubah apabila tidak ditemukan bukti-bukti substantive pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, apabila kesimpulan yang disampaikan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten, maka kesimpulan yang disajikan menjadi kesimpulan yang dapat diandalkan.<sup>17</sup>

### **g. Pengecekan Keabsahan Data**

Untuk menguji validitas dan keabsahan data, peneliti akan menggunakan teknik triangulasi data. Triangulasi adalah metode memvalidasi data dengan memanfaatkan yang lain. Menurut genzin ada empat jenis triangulasi yaitu:

---

<sup>16</sup> Ibid 249.

<sup>17</sup> Ibid 252.

- a. Triangulasi sumber: proses membandingkan dan memeriksa silang derajat kepercayaan informasi yang diperoleh dari berbagai titik waktu dan alat dalam penelitian kualitatif.
- b. Triangulasi dengan metode: menurut Paton, strategi triangulasi dengan metode ada 2, yaitu: (1) pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian dengan menggunakan teknik pengumpulan data dan (2) menggunakan metode yang sama untuk memeriksa derajat kepercayaan beberapa sumber data.
- c. Triangulasi dengan penyidik: menggunakan peneliti atau pengamat lain untuk mengecek Kembali derajat kepercayaan data.
- d. Triangulasi dengan teori: menurut Lincoln dan Guba, didasarkan pada premis bahwa teori tidak dapat digunakan untuk menguji derajat kepercayaan tentang suatu fakta.<sup>18</sup>

#### **h. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan adalah urutan pembahasan di dalam sebuah penelitian. Dengan adanya sistematika pembahasan susunan penelitian akan lebih tertata dan terarah sehingga dapat memudahkan laporan hasil penelitian tersebut.

BAB I : Pendahuluan. Bab ini menjelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

---

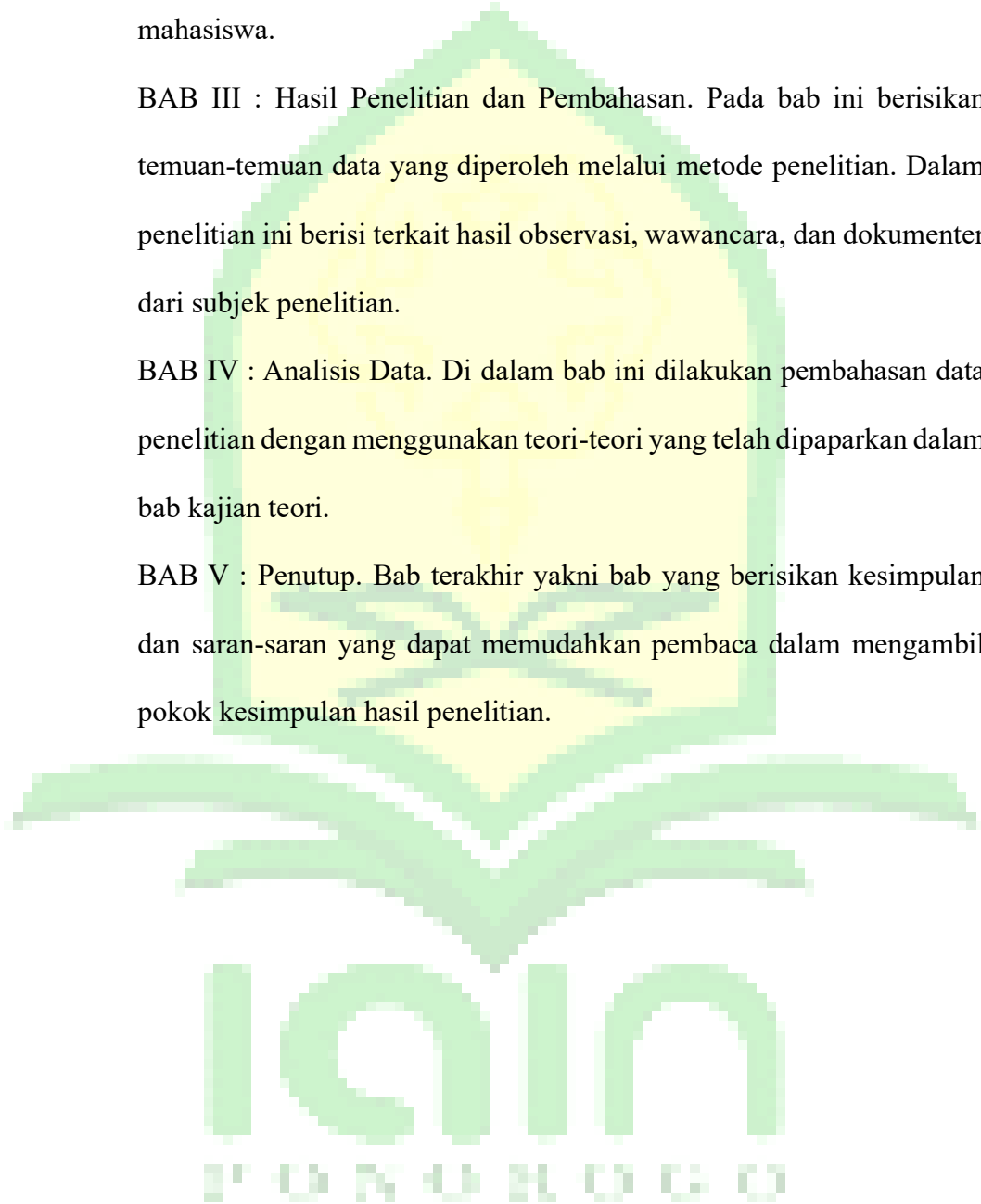
<sup>18</sup> Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014, 330-331.

BAB II : Kajian Teori. Bab ini berisi tentang teori-teori yang akan digunakan untuk membahas atau menganalisis data penelitian yang meliputi teori pengertian *self reward*, bentuk perilaku *self reward*, mahasiswa.

BAB III : Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini berisikan temuan-temuan data yang diperoleh melalui metode penelitian. Dalam penelitian ini berisi terkait hasil observasi, wawancara, dan dokumenter dari subjek penelitian.

BAB IV : Analisis Data. Di dalam bab ini dilakukan pembahasan data penelitian dengan menggunakan teori-teori yang telah dipaparkan dalam bab kajian teori.

BAB V : Penutup. Bab terakhir yakni bab yang berisikan kesimpulan dan saran-saran yang dapat memudahkan pembaca dalam mengambil pokok kesimpulan hasil penelitian.





## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Self Reward*

##### 1. Pengertian *Self Reward*

Istilah *self reward* berasal dari kata “*self*” adalah diri sendiri dan “*reward*” adalah penghargaan atau hadiah. Dalam bahasa Inggris *Reward* diartikan sebagai pahala, upah, hadiah dan lain sebagainya tergantung dari konteks pembicaraannya.<sup>19</sup> *Reward* juga merupakan suatu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk memberikan suatu penghargaan kepada seseorang karena sudah mengerjakan suatu hal yang benar, sehingga seseorang itu bisa semangat lagi dalam mengerjakan tugas tertentu dan lebih termotivasi dalam melakukan sesuatu hal yang lainnya serta lebih baik prosesnya sehingga seseorang tersebut mampu mencapai keberhasilan dari suatu hal yang ia kerjakan.<sup>20</sup> *Self Reward* adalah sebuah penghargaan kepada diri sendiri untuk pencapaian yang telah dilakukan agar mendapatkan kesenangan dan kepuasan akan diri sendiri. *Self reward* sendiri perlu dilakukan, untuk menghargai suatu pencapaian apa yang telah dilakukan, tujuannya untuk menghargai diri sendiri baik hal tersebut berhasil maupun gagal, karena ketika melalui kegagalan dengan memberi

---

<sup>19</sup> Joh W. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia* Jakarta: Gramedia, 2003, 485.

<sup>20</sup> Silvia Anggraini, Joko Siswanto, and Sukamto, "Analisis Dampak Pemberian Reward And Punishment Bagi Siswa SD Negeri Kaliwiro Semarang", *Jurnal Mimbar PGSD Undiksha*, vol. 7, No. 3, 2019, 221–29  
<file:///C:/Users/acer/Downloads/adminjurnal,+8.+Silvia+Anggraini+221-229.pdf>.

penghargaan diri sendiri agar bisa memiliki semangat baru untuk mencoba lagi. *Self reward* secara harfiah diartikan sebagai suatu penghargaan yang diperuntukkan bagi diri sendiri dalam bentuk apresiasi atau memberikan hadiah karena sudah melakukan pekerjaan hingga akhirnya mencapai goals tertentu.<sup>21</sup>

Salah satu dari aspek penting penghargaan diri adalah membantu individu menjadi lebih baik. Dikarenakan hal ini adalah cara bagi individu untuk menjalani kehidupan yang lebih memuaskan, meningkatkan harga diri dan motivasi, mencintai diri sendiri, yang baik untuk kesehatan mental, mengatasi stres, dan memperbaiki diri. Cara melakukan *self reward* dapat dilakukan secara baik dan tepat yaitu dengan relevansi. Relevansi dapat diartikan ketika individu melakukan penghargaan diri harus dengan batasan, dilakukan sejalan dengan tujuan awal dan tidak bertolak belakang, memberikan hadiah yang dapat memotivasi diri, serta mudah untuk diperoleh. Individu dengan *self reward* yang baik akan mampu mengontrol keuangan dengan baik dan juga terarah, sebaliknya individu dengan *self reward* yang buruk ketika mengontrol keuangan akan mengalami kesulitan. Tidak hanya itu seseorang individu dengan *self reward* rendah akan mengalami kesulitan juga dalam mengontrol diri sehingga menyebabkan perilaku yang tidak terarah dan dapat mengakibatkan kesalahan dalam bentuk pemberian penghargaan diri.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Wahyuningsari and others.

<sup>22</sup> Rendika Vhalery, "Self-Reward Dan Self-Punishment Untuk Pengelolaan Uang Saku Dan Penggunaan Aplikasi Fintech", *Duonomics Sci-Meet (Education & Economics Science Meet)*, 1, 2021, 1-7 <<https://doi.org/10.37010/duonomics.v1.5299>>.

*Self reward* sendiri dapat dilakukan dalam banyak bentuk. Dapat berbentuk barang maupun jasa. Misalnya, membeli barang, membeli tiket konser, pergi ke salon atau tempat spa, makan makanan yang disukai, atau sederhana mendedikasikan satu hari hanya untuk beristirahat. *Selfreward* umumnya dijadikan suatu bentuk untuk mengapresiasi dan menghargai diri sendiri atas kerja keras dan perjalanan hidup yang sudah dilalui sebelumnya. *Selfreward* merupakan salah satu bentuk upaya untuk mengapresiasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa karena sudah bekerja keras.<sup>23</sup>

Kegiatan *selfreward* memiliki banyak manfaat untuk diri dan kehidupan seseorang yaitu diantaranya dapat memotivasi diri dan membahagiakan diri. Jika seseorang memberikan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal itu akan menimbulkan perasaan bahagia dan dengan perasaan bahagia ini bisa meningkatkan motivasi dalam diri. Lalu dapat meningkatkan produktivitas ketika memberi penghargaan terhadap diri sendiri, seperti ketika sedang melakukan tugas atau menyelesaikan pekerjaan, maka kita harus memberi jeda waktu atau memberi hal apapun yang akan menimbulkan perasaan senang sehingga ketika merasa senang seseorang akan lebih produktif dalam melakukan pekerjaan selanjutnya. Dan manfaat yang lain adalah untuk kesehatan mental. Dengan melakukan penghargaan diri seperti berlibur, berbelanja, membeli makanan dan sejenisnya akan membuat kita merasa senang dan menghilangkan rasa stress akan penatnya pekerjaan dalam kehidupan kita. *Selfreward* merupakan hal yang identik dengan kesehatan

---

<sup>23</sup> Pastadi and others.

mental. Namun jika diulas kembali perilaku mengenai *self reward* ini akan berhubungan dengan semua aspek kehidupan manusia. Baik dari segi sosial, budaya, ekonomi dan sebagainya. Tergantung dari seseorang tersebut memahami atau memaknai arti kata dari *self reward* itu sendiri. Serta bergantung dari seseorang itu mengarahkan kegiatan *self reward* tersebut.<sup>24</sup> Manfaat *self reward* yang lain diantaranya lebih menghargai diri sendiri, sebagai arti bahwa kamu mencintai hidupmu, membangkitkan semangat, membuat pikiran selalu positif, melepas stress, serta mencintai diri sendiri.<sup>25</sup>

Namun bagi orang yang memiliki kontrol diri rendah terhadap *self reward* ini dapat membentuk sikap konsumtif yang berlebihan serta terlalu menuruti hawa nafsu yang dapat beresiko buruk terhadap individu. Bukan lagi *self reward* melainkan pemborosan. Dikatakan pemborosan karena bentuk konsumsi terhadap sesuatu terlalu berlebihan seperti pembelian barang yang tidak dibutuhkan dan banyak menghambur-hamburkan uang dengan pergi ke tempat-tempat yang diinginkan.<sup>26</sup> Mencintai diri sendiri dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi dan semangat diri itu baik saja, tetapi bukan berarti memenuhi diri dengan semua keinginan yang berujung menjadi perilaku konsumtif. Tidak sedikit mahasiswa sekarang banyak yang terjebak dalam kehidupan konsumtif, dengan rela mengeluarkan uangnya untuk menuruti segala keinginan dalam kesehariannya. Mahasiswa biasanya

---

<sup>24</sup> Azzalya Jihand Al Azhari, "Representasi Self-Reward Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Dalam Tinjauan Teori Konstruksi Sosial Peter L Berger," Fakultas Ilmu, Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, April, 2023.

<sup>25</sup> Pastadi and others.

<sup>26</sup> Wahyuningsari and others.

menghabiskan uang mereka untuk gaya hidup, *fashion*, makanan, benda-benda mewah, nongkrong, hingga travelling. *Self reward* yang dilakukan mahasiswa dalam batas yang berlebihan biasanya dilakukan secara tidak sadar dan berulang-ulang tanpa memikirkan seberapa banyak pengeluarannya yang telah dikeluarkan dan yang terpenting setelah melakukan aktivitas *self reward* itu mereka mendapatkan kesenangan yang diinginkan. Usaha dalam mengapresiasi diri secara berlebihan ini yang tanpa mahasiswa sadari membentuk perilaku konsumtif dengan beralasan *self reward* supaya lebih semangat lagi dalam menjalani perkuliahan.<sup>27</sup>

Istilah *self reward* sejatinya tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an karena istilah tersebut baru viral di sosial media pada akhir-akhir ini. Istilah *self reward* yang dimaksud disini adalah sebuah upaya memberikan hadiah ataupun penghargaan terhadap diri sendiri setelah berhasil mengerjakan sesuatu tertentu yang menurutnya sulit dan layak mendapatkan apresiasi.

## **2. Konsep *self reward* dalam Al-Qur'an**

Konsep *self reward* atau apresiasi diri dalam Al-Qur'an dapat memiliki pengaruh secara psikologi dan spiritual, antara lain:

### **1. Meningkatkan Motivasi**

*Self reward* bisa menjadi penguat motivasi dalam menjalankan tugas-tugas positif. Prinsip-prinsip yang

---

<sup>27</sup> Sandra Nadya and others, "Gaya Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat", *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development*, 3.2 (2021), 129–36 <<https://ijsted.ap3si.org/index.php/journal/article/view/58>>.

mendukung ide tersebut dalam kehidupan sehari-hari bisa membantu meningkatkan motivasi untuk melakukan suatu hal yang sudah pasti mendapatkan Ridha Allah. Misalnya, setiap hamba-Nya yang beruntung adalah hamba yang selalu memiliki rasa sabar dalam setiap keadaan yang sedang dialami. Dengan melakukan *self reward* dapat memotivasi diri untuk selalu bersikap sabar dan takwa kepada Allah, dengan harapan dapat mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

## 2. Mendorong Konsistensi

Dengan melakukan *self reward* seseorang dapat terpacu untuk konsisten dalam melakukan kebaikan. Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa pemberian hadiah pada diri sendiri setelah perilaku positif dapat membentuk kebiasaan yang baik. Konsistensi dalam melakukan kebaikan. Ketika seseorang melakukan *self reward* yang dapat menumbuhkan konsistensi dalam kebaikan dan diselaraskan dengan nilai-nilai agama, maka selain menjadikan hal positif di dunia maka juga akan mendapatkan pahala di sisi Allah.

## 3. Dapat Menahan Hawa Nafsu

*Self reward* yang sesuai dengan Al-Qur'an dapat menjadi hal yang efektif untuk menahan hawa nafsu dan mendorong perilaku positif. Hawa nafsu adalah keinginan yang tidak

wajar bertentangan dengan aturan yang ditetapkan oleh Allah. Al-Qur'an menggambarkan hawa nafsu sebagai sesuatu yang umumnya mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal yang buruk. Orang yang mampu mengendalikan hawa nafsu maka mereka akan menjadikan surga sebagai tempat tinggalnya. Obat atau penawar untuk penyakit yang disebabkan oleh hawa nafsu adalah kemampuan mengendalikan hawa nafsu tersebut.<sup>28</sup> Dengan memahami konsep *self reward* menurut Al-Qur'an dapat menahan hawa nafsu bagi setiap orang yang melakukan penyelewengan dalam pengaplikasian *self reward*.

#### 4. Penyemangat Spiritual

Dalam konteks spiritual memberi hadiah atau apresiasi pada diri sendiri sebagai bentuk penghargaan atas ketaatan pada ajaran agama dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran spiritual dan rasa syukur atas nikmat yang telah Allah berikan.<sup>29</sup>

### 3. Faktor Pendorong *Self Reward*

*Self reward* tidak mungkin hadir dengan sendirinya tanpa ada penyebab yang ada. Banyak hal-hal yang mendukung seseorang untuk

---

<sup>28</sup> Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 15, 49.

<sup>29</sup> Syaukul Ula, dkk., "Konsep Self Reward dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)", *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, Universitas Yudharta Pasuruan, vol. 6, no. 1, Agustus 2024.

melakukan *self reward* dalam hidupnya, beberapa diantaranya yaitu, wujud seseorang mencintai diri sendiri. Dengan seseorang mencintai diri sendiri ia akan rela melakukan suatu hal untuk membahagiakan dirinya. Bahagia merupakan perasaan yang ada dan timbul dari diri kita sendiri, sehingga kebahagiaan seseorang dimulai dari dirinya sendiri, tidak dari orang lain. Orang lain adalah faktor pendukung seseorang merasa bahagia. Selanjutnya yaitu, membentuk *positive reinforcement*. *Positive Reinforcement* adalah suatu kegiatan memberikan perasaan yang menyenangkan saat perilaku diharapkan muncul dengan tujuan agar perilaku tersebut dilakukan lagi secara konsisten.<sup>30</sup> Seseorang cenderung melakukan sesuatu hal karena adanya iming-iming tertentu, dan hal tersebut akan mendorong seseorang untuk giat melakukan pekerjaan mereka.

Selain dua hal tersebut, alasan lain seseorang bisa melakukan *self reward* adalah untuk menjaga kesehatan mental mereka. Dengan membagikan hal-hal yang menunjang kesehatan diri baik mental maupun jiwa ialah sesuatu wujud rasa cinta dan menghargai diri kita. Hidup dalam perkembangan zaman akan menimbulkan banyaknya perubahan-perubahan aktivitas hidup manusia, adanya hal tersebut akan mempengaruhi diri seseorang salah satunya yaitu mengenai kesehatan. Faktor lainnya adalah gaya hidup menurut Hawkins, Best

---

<sup>30</sup> Maftuhah, IGAA Noviekayati, "Teknik Reinforcement Positif untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial pada Kasus Skizofrenia", *Philanthropy Journal of Psychology*, vol. 4, no. 2, 2020, 158-171 ISSN 2580-6076 (Print), ISSN 2580-8532 (Online)



serta Coney menarangkan, bahwa gaya hidup merupakan cara seseorang menjalani hidupnya. Gaya hidup mempraktekkan karakter seorang yang tercipta dari proses interaksi sosial ketika seorang menjalani sesuatu siklus kehidupannya. Dengan gaya hidup elegan akan pengaruhi sikap dan kebiasaan seorang demikian juga kebalikannya. Ketika seorang gampang melaksanakan sesuatu atau gaya hidupnya bebas maka dia akan dengan gampangnya melakukan *selfreward*.

## **B. Bentuk Perilaku *Self Reward***

Menurut Inez, *self reward* ialah salah satu metode seorang untuk mengaktualisasi konsep menyayangi diri sendiri. Wujud *self reward* dapat beragam, mulai dari yang bersifat no materi sampai bersifat materi.<sup>31</sup> Sebagian wujud dari *selfreward* adalah:

### 1) Menyediakan waktu untuk sendiri

Seorang individu jika diibaratkan suatu barang atau alat pasti membutuhkan baterai atau energi untuk dirinya. Dengan memberikan waktu untuk diri sendiri atau biasa disebut dengan "*Me Time*" adalah cara optimal untuk mengistirahatkan badan serta memberi ketenangan badan. Beberapa aktivitas yang bisa dilakukan saat *Me Time* bisa dengan olahraga, bermain game, menonton film, membaca buku, meditasi, memasak, jalan-jalan dan lain-lain.

---

<sup>31</sup> Azzalya Jihand Al Azhari, "*Representasi Self-Reward Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Dalam Tinjauan Teori Konstruksi Sosial Peter L Berger*," Fakultas Ilmu, Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, April, 2023.

## 2) Liburan

Kegiatan liburan atau biasa disebut dengan Holiday ini menjadi salah satu *self reward* terbaik untuk diri sendiri. Selain istilah holiday generasi z sering menyebutnya dengan istilah Healing yang berarti penyembuhan. Dengan berlibur seseorang akan melepaskan penat akan kesibukan sehari-harinya. Liburan pun tidak harus dengan cara yang mewah, bisa dengan cara sederhana. Dan juga untuk saat ini rekomendasi tempat berliburan sudah tersebar di media sosial dan dapat diakses oleh semua orang.

## 3) Berbelanja

Berbelanja merupakan kegiatan yang bisa dilakukan saat seseorang merasa dirinya lelah akan kesibukan. Mengonsumsi suatu barang atau jasa memang menjadi rutinitas seorang manusia, dan hal tersebut bisa menjadi salah satu referensi seseorang dalam memberikan *self reward* nya. Bisa dengan membeli barang favorite, membeli makanan yang diinginkan atau membeli sesuatu yang sudah diidam-idamkan dari lama. pada zaman sekarang bagi mereka yang mungkin enggan untuk keluar belanja apapun juga dapat dilakukan via online.

Melihat dari berbagai macam bentuk *self reward* yang ada sebenarnya jika dilakukan sesuai dengan makna dan tujuannya *self reward* merupakan hal yang baik untuk diri sendiri. Tujuan utama dilakukannya *self reward* adalah untuk membahagiakan diri sendiri atas segala sesuatu yang telah dilalui. Namun, dengan menyebar luasnya *self reward* sendiri tentunya akan menimbulkan banyak pemahaman yang berbeda dalam bentuk kegiatan *self*

*reward* tersebut. Pada masyarakat pemahaman *self reward* sendiri sangat banyak dijabarkan, banyak perbedaan pemaknaan serta bentuk aktivitas yang ada antara satu sama lain. Hal ini bisa kita lihat dari media sosial dengan mencari kata *self reward* saja akan bermunculan berbagai macam aktivitas dan yang bisa dijadikan rujukan seseorang melakukan kegiatan *self reward*. Sejatinya *self reward* merupakan suatu hal yang baik dan jauh dari pemaknaan negative namun hal itu Kembali kepada pemaknaan masing-masing individu, apakah dibawa ke dalam kegiatan yang positif atau kearah yang negatif.

Penerapan dan pengelolaan *self reward* yang sesuai merupakan suatu hal yang sangat penting. Salah satu aspek kunci dari *self reward* adalah relevansinya dengan situasi dan kondisi individu. Penting bagi seseorang untuk memiliki pemahaman yang baik tentang kondisi dan konteks mereka saat ini sebelum memberikan *reward* pada diri sendiri. Penting juga untuk tidak berlebihan dalam pemberian *self reward*. Misalnya, dalam mengatur keuangan, penting untuk tidak terlalu berlebihan dalam memberikan *reward* pada diri sendiri karena dapat menyebabkan pemborosan yang tidak diinginkan. Hal ini dapat berujung pada perbuatan tidak terpuji seperti hedonisme dan pergeseran prioritas. *Self reward* yang seimbang dan sesuai dengan pencapaian yang telah dilakukan lebih bermanfaat daripada *reward* yang berlebihan. Memberikan hadiah yang bersifat motivasional juga dapat menjadi cara yang efektif untuk memberi dukungan pada diri sendiri. *Self reward* tidak selalu harus berupa hal-hal besar atau mewah. Bahkan hal-hal

kecil yang menyenangkan atau memberikan kepuasan diri sudah dapat dianggap sebagai *self reward* yang bermanfaat. Maka dari itu, penting untuk memahami bahwa relevansi dengan situasi, keseimbangan, dan pemahaman bahwa *self reward* tidak selalu harus besar adalah kunci dalam penerapan dan pengelolaan *self reward* yang efektif.<sup>32</sup>

### C. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan insan-insan yang terlibat dalam sebuah perguruan tinggi yang dididik dan di harapkan dapat menjadi calon-calon yang intelektual. Menurut KBBI mahasiswa adalah pelajar dalam perguruan tinggi. Suatu bangsa memiliki harapan yang tinggi terhadap mahasiswa karena agar menjadi generasi penerus yang memiliki loyalitas tinggi terhadap kemajuan bangsa terkhusus dalam dunia pendidikan. Mahasiswa merupakan generasi muda yang sedang mempersiapkan diri menjadi penerus untuk kemajuan suatu bangsa.<sup>33</sup> Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institute dan universitas. Peran utama mahasiswa adalah sebagai pelajar. Mereka harus menjalani Pendidikan dengan serius, mengikuti perkuliahan, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan integritas. Sebagai seorang pelajar tertinggi,

---

<sup>32</sup> Pastadi and others.

<sup>33</sup> Vionnalita Jennyya, Maria Heny Pratiknjo, Selvie Rumampuk, "Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi", *Jurnal Holistik*, vol. 14. No. 3, 2021, 1–16 <<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/34482/32374>>.

tentu mahasiswa sudah terpelajar, sebab mereka tinggal menyempurnakan pembelajarannya hingga menjadi manusia yang terpelajar.<sup>34</sup>

Pengertian mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Sarwono menjelaskan mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.<sup>35</sup> Knopfemacher dalam Suwono, (1978) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan di harapkan menjadi calon-calon intelektual.<sup>36</sup> Mahasiswa juga merupakan panggilan untuk orang yang sedang menjalani Pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi. Berdasarkan pengertian mengenai kata mahasiswa tersebut dapat disimpulkan yang dimaksud dengan mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar secara resmi pada salah satu perguruan tinggi negeri maupun swasta untuk mengikuti pendidikan.<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> Pastadi and others.

<sup>35</sup> Juliana Kurniawati dan Siti Baroroh, "Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu", *Jurnal Komunikator*, vol. 8. no. 2, 2016, 51–66.

<sup>36</sup> Jennyya and other.

<sup>37</sup> Kurniawati and Baroroh.

## **BAB III**

### **DATA**

#### **PERILAKU *SELF REWARD* MAHASISWA BIMBINGAN**

##### **PENYULUHAN ISLAM ANGKATAN 2020**

###### **A. Profil Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo**

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam berdiri bersamaan dengan beralih statusnya Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri menjadi Institut Agama Islam Negeri IAIN Ponorogo pada Agustus 2016 sebagai mandatori dari Kementerian Agama. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam merupakan jurusan yang berbeda dengan Bimbingan Konseling Islam, dimana pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam masuk dalam ranah masyarakat, sedangkan Bimbingan Konseling Islam masuk dalam ranah sekolah atau tarbiyah. Kemudian tanggal SK Pendirian Program studi yaitu pada tanggal 19 Agustus 2015 dan 10 April 2017 dan Nomor SK Pendirian Program Studi yaitu No. 4723 tahun 2015 dan Nomor 2084 tahun 2017.

###### **1. Visi dan Misi Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo**

Visi tersebut disahkan melalui SK Dekan Nomor 98a/In.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jum'at, 24 Maret 2017.

“Menjadi program studi yang menghasilkan sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam yang unggul dan kompetitif dalam bidang konseling keluarga sakinah pada tahun 2025”

Misi tersebut disahkan melalui SK Dosen Nomor 98a/In.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jum'at, 24 Maret 2017.

- a. Melaksanakan pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah baik teori maupun praktik;
- b. Melaksanakan penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah;
- c. Melaksanakan pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga sakinah;
- d. Melaksanakan kerjasama baik dengan lembaga dalam negeri maupun luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.

## 2. Tujuan Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

Tujuan tersebut disahkan melalui SK Dekan Nomor 98a/in.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jum'at, 24 Maret 2017.

- a. Terselenggaranya pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah;
- b. Terlaksananya penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah;
- c. Terlaksananya pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga sakinah
- d. Terjalinnnya kerjasama yang baik dengan lembaga dalam negeri dan luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.

### 3. Sasaran dan Strategi Pencapaian Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

Sasaran dan strategi pencapaian Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam memiliki kejelasan tahapan waktu dari tahun 2021-2025, realistis dapat dicapai dan didukung dokumen Renstra, Renop, RKAKL, dan Daftar Kegiatan Tahunan. Sasaran dan Strategi Pencapaian Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam FUAD IAIN Ponorogo mengacu pada RENSTRA Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo berdasarkan SK Dekan Nomor B-77a//In.32.4/PP.009.9/03/2017 dan RENOP Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo berdasarkan SK Dekan Nomor B-77b//In.32.4/PP.009.9/03/2017 adalah:

- a. Melaksanakan pendidikan dan pengajaran yang mampu menghasilkan lulusan siap kerja di bidang konseling keluarga sakinah.

#### Strategi

- 1) Mengadakan pelatihan metodologi pembelajaran bagi dosen minimal satu tahun sekali pada bulan Agustus mulai tahun 2019 di ruang pertemuan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah;
- 2) Melakukan up grading IT pembelajaran bagi dosen dua tahun sekali pada bulan Juni pada tahun 2019 dan tahun 2021 di ruang pertemuan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah;
- 3) Mempertahankan 100% kehadiran dosen dalam kelas pada setiap semester mulai tahun 2017;



- 4) Mendorong mahasiswa untuk mendapatkan prestasi maksimal dengan IPK 3,50 tahun 2021 sebanyak 90 %.
- 5) Penelitian mahasiswa berupa skripsi yang dapat berkontribusi kepada pengguna lulusan (stakeholders) tahun 2021.
- 6) Mewajibkan kepada mahasiswa untuk mengikuti komunitas kreatif mahasiswa sejak semester 1 (awal bulan Agustus setiap tahun)
- 7) Meningkatkan pelayanan tenaga kependidikan berbasis IT. Diharapkan pada tahun 2021 indeks penilaian mahasiswa menjadi 95 % dengan nilai sangat baik.
- 8) Dilaksanakannya seluruh prosedur jaminan mutu dan manual mutu oleh seluruh civitas akademika yang telah ditetapkan pada tahun 2017.
- 9) Melakukan audit mutu internal setiap bulan Juni tiap tahun yang dilakukan oleh gugus mutu di Fakultas.

- b. Melaksanakan penelitian yang di bidang konseling keluarga sakinah yang bermanfaat untuk perbaikan pembelajaran dan untuk menyelesaikan masalah di bidang konseling keluarga sakinah.

#### Strategi

- 1) Meningkatkan penelitian dosen sebanyak 80% dengan melibatkan mahasiswa rata-rata satu kali per tahun.

- 2) Pemberian skripsi award bagi mahasiswa yang melakukan tugas akhir dengan nilai terbaik setiap semester yang di mulai untuk lulusan pertama nantinya.
  - 3) Memberi bantuan kepada dosen dan mahasiswa yang melakukan penelitian pengembangan prodi di bidang konseling keluarga sakinah.
  - 4) Mengembangkan materi perkuliahan berbasis penelitian bagi dosen dalam bidang konseling keluarga sakinah.
  - 5) Mempublikasikan hasil penelitian dosen dan mahasiswa dalam jurnal ilmiah seperti jurnal dialogia untuk dua edisi (edisi Juni dan edisi Desember).
- c. Melaksanakan pengabdian masyarakat untuk perbaikan pendidikan dan pengajaran serta perbaikan sosial kehidupan masyarakat di bidang konseling keluarga sakinah.
- 1) Meningkatkan pengabdian masyarakat dalam bidang konseling keluarga sakinah bagi dosen dengan keterlibatan mahasiswa minimal satu tahun sekali yaitu bulan Agustus
  - 2) Meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam pengabdian masyarakat dosen dalam bidang konseling keluarga sakinah sebanyak 50 % pada bulan Agustus setiap tahun.
  - 3) Melakukan pendampingan pemberian layanan konseling keluarga sakinah di Kantor Urusan Agama (KUA) oleh dosen dan mahasiswa pada bulan Agustus.

- 4) Bekerjasama dengan bimas Islam kementerian agama dalam melakukan konseling yang berhubungan dengan konseling keluarga sakinah.
  - 5) Memberi pelatihan konseling keluarga sakinah kepada sekolah-sekolah di eks karisidenan Madiun bagi tenag
  - 6) Memberi bantuan kepada Kantor Urusan Agama (KUA), Pengadilan Agama dalam melakukan konseling keluarga sakinah.
- d. Menjalni kerjasama dengan lembaga dalam negeri dan luar negeri untuk peningkatan mutu tri dharma perguruan tinggi terutama di bidang konseling keluarga sakinah.
- 1) Melibatkan para praktisi konseling keluarga sakinah untuk memberikan perkuliahan dan pelatihan baik sebagai dosen tamu, seminar atau workshop di bidang konseling keluarga sakinah.
  - 2) Melibatkan lembaga lain (Perguruan Tinggi lain) untuk kegiatan akademik atau seminar dalam bidang konseling keluarga sakinah.
  - 3) Melibatkan Perkumpulan Ahli Bimbingan Dan Konseling Islam (PABKI) untuk memberi informasi dan perkembangan tentang konseling keluarga sakinah.
  - 4) Melakukan studi banding kepada perguruan tinggi lain yang memiliki prodi Bimbingan Penyuluhan Islam yang lebih maju seperti Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Walisongo Semarang dan lain-lain.

- 5) Melakukan studi banding ke lembaga-lembaga lain yang memiliki keterkaitan dengan prodi seperti Dinas Sosial, Lembaga permasyarakatan Rumah Tahanan, Rumah Sakit Umum dan Jiwa, Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD), Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Kementerian Agama, Kantor Urusan Agama, Komunitas sosial dan dll.
- 6) Bekerjasama dengan Dinas Sosial, Lembaga permasyarakatan Rumah Tahanan, Rumah Sakit Umum dan Jiwa, Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD), Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Kementerian Agama, Kantor Urusan Agama, Komunitas sosial, Pondok Pesantren Nurul Azhar Ngunungan Sampung Ponorogo, Pondok Pesantren Sulamul Huda dan dll. dalam penyebaran informasi tentang kehidupan keagamaan, kebangsaan dan keprofesian kepada masyarakat agar tercipta kehidupan yang lebih baik.

## **B. Perilaku *Self Reward* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam**

### **Angkatan 2020**

Skinner seorang ahli Psikologi merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar) perilaku manusia dari segi biologis adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas seperti berjalan, berbicara menangis, bekerja, dan sebagainya.<sup>38</sup> Perilaku merupakan suatu

---

<sup>38</sup> Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku kesehatan*, Jakarta: Rinneka Cipta, 2010, 17.

kegiatan atau aktivitas organisme yang mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian dan lain sebagainya. Bahkan kegiatan internal (*internal activity*) seperti berpikir, persepsi dan emosi juga merupakan perilaku manusia. Perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat.<sup>39</sup>

Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya. Wujud perilaku bisa berupa pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku manusia terdiri atas sudut pandang psikologi fisiologi dan sosial yang bersifat menyeluruh. Sudut pandang ini sulit di bedakan pengaruh dan peranannya terhadap pembentukan perilaku manusia.<sup>40</sup> Secara umum perilaku adalah perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh makhluk hidup. Perilaku manusia adalah bentuk perbuatan atau tingkah laku berdasarkan pengalaman yang menghasilkan kebiasaan. Jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku *self reward* mahasiswa adalah suatu perbuatan atau tindakan pemberian penghargaan kepada diri mahasiswa sendiri atas pencapaian yang didapat.

Dalam kehidupan sehari-hari kegiatan yang dilakukan antar satu mahasiswa satu dengan yang lain tentunya berbeda, meskipun mereka satu jurusan yang sama. Banyak sekali jenis kegiatan yang bisa dilakukan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020. Jurusan BPI sendiri juga

---

<sup>39</sup> Hana Utami, *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2010), 53.

<sup>40</sup> Budi Harto, *Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan Dan Pendidikan Kesehatan Gigi*, (Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran, 2013), 17-24.

menyediakan berbagai jenis wadah yang bisa menampung kreatifitas mahasiswanya. Ada yang mengikuti organisasi internal, eksternal, mengikuti UKM yang telah disediakan, serta menjadi petugas laboratorium BPI. Dengan begitu membuat kesibukan mahasiswa semakin padat. Kesibukan yang padat itu tentunya akan menimbulkan perasaan jenuh atau lelah atas aktivitas yang dilakukan. Selain aktivitas yang membuat seseorang lelah, dari banyaknya kegiatan yang mereka ikuti tentunya akan berhubungan dengan keberhasilan maupun kegagalan. Dari semua hal ini, sebagai seseorang yang mencintai diri sendiri para mahasiswa tak jarang melakukan kegiatan *self reward* pada dirinya. Hal ini dilakukan sebagai bentuk imbalan atau rasa sayang pada diri sendiri.

Pada penelitian ini subjek yang diambil berjumlah 5 orang mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020. Dari hasil wawancara dan observasi bahwa perilaku *self reward* mahasiswa seperti yang di ungkapkan informan:

1. Informan ASA

Informan ASA merupakan mahasiswa BPI angkatan 2020 yang berusia 24 tahun. Adapun alamat rumah informan berada di Desa Jebeng Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo. Informan ASA mengatakan bahwa *self reward* yang biasanya dilakukan adalah dengan membeli makanan yang diinginkan, pergi menongkrong bersama teman-teman, pergi ke tempat bernyanyi dan membeli minuman. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan informan sebagai berikut.

“Biasanya kalo self reward saya sering membeli makanan atau minuman yang saya inginkan mbak. Karena saya sangat suka dengan kopi jadi saya sampai mempunyai kopi favorit yaitu kopi susu gula aren. Saya juga suka membeli makanan-makanan baru. Diluar jam perkuliahan saya juga suka pergi nonkrong bersama teman-teman. Biasanya saya suka mengajak teman-teman untuk mencoba tempat baru yang sekarang lagi hits. Dengan kegiatan itu dapat merefreshkan otak saya dan membangkitkan semangat saya lagi. Saya juga suka menyanyi jadi biasanya setelah ujian UTS/UAS selesai saya pergi ke tempat bernyanyi bersama teman-teman. Di situ saya merasa puas karena telah meluapkan kepenatan saya setelah ujian dengan menyanyi.”<sup>41</sup>

## 2. Informan FAS

Informan FAS merupakan salah satu mahasiswa BPI angkatan 2020 yang berusia 22 tahun. Adapun alamat informan berada di Desa Ngrupit Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo. Informan FAS mengatakan bahwa *self reward* yang biasanya dilakukan adalah dengan membeli makanan yang diinginkan, jalan-jalan, pergi ke tempat perbelanjaan, ke salon dan membeli barang yang diinginkan. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan informan sebagai berikut:

“Saya biasanya melakukan *self reward* dengan keluar jalan-jalan sendiri. Bagi saya setelah saya menyelesaikan ujian maupun tugas diperkuliahan dan kemudian pergi berjalan-jalan sendiri itu dapat menghilangkan rasa jenuh saya, saya juga bebas mengekspresikan diri saya dan bebas membawa diri saya akan pergi ke tempat apa tanpa memikirkan pendapat orang lain. Salah satunya membeli makanan yang saya mau. Shopping shopping membeli barang barang yang lucu, membeli skincare saya yang sudah habis dan membeli skincare baru yang sekiranya saya belum punya juga dapat memunculkan semangat saya yang sebelumnya telah hilang. Saya juga suka belanja online mbak baik barang itu yang saya butuhkan atau hanya karena barang itu lucu. Dan tidak lupa ketika saya rasa kepala saya ini sudah pusing akan banyaknya tugas-tugas yang ada saya akan pergi ke salon untuk creambath, karena sensasi dari creambath itu bagi saya dapat merilekskan kembali kepala saya.”<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Transkrip Wawancara 01/W/12-VI/2024

<sup>42</sup> Transkrip Wawancara 02/W/12-VI/2024

### 3. Informan FAF

Informan FAF merupakan salah satu mahasiswa BPI angkatan 2020 yang berusia 22 tahun. Alamat informan berada di Kecamatan Dolopo Kabupaten Madiun. Informan FAF mengatakan bahwa *self reward* yang dilakukan yaitu berjalan-jalan, membeli barang yang diinginkan, berkunjung ke tempat yang sebelumnya tidak pernah dikunjungi, dan menonton konser. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan sebagai berikut:

“Ketika setelah menyelesaikan tanggungan saya pergi melakukan *self reward*. *Self reward* yang saya lakukan biasanya berjalan-jalan mencari suasana baru seperti pergi ke pantai, mendaki gunung, dan pergi ke tempat sejuk seperti Tawangmangu. Menurut saya ketika melihat alam yang sejuk dan mencari suasana baru badan saya yang capek itu berubah menjadi fresh kembali, bahagia dan juga rasanya lega. Saya banyak mendatangi pantai pantai juga mbak karena bagi saya pergi ke pantai juga salah satu cara untuk merecharge energi. Seperti halnya membeli barang-barang, ketika saya capek karena tugas maupun kegiatan lain ketika berbelanja beban saya serasa menurun. Tidak hanya itu mbak, saya juga suka pergi ke tempat tempat yang belum pernah saya datangi, seperti saat itu saya pergi ke luar kota untuk mengunjungi cafe yang sedang viral. Hal itu menimbulkan rasa puas dalam diri saya. Hal lain yang saya suka lakukan adalah membeli tiket konser. Setelah saya menyelesaikan ujian di kampus saya membeli tiket konser sebagai *self reward* bagi diri saya.”<sup>43</sup>

### 4. Informan II

Informan II merupakan salah satu mahasiswa BPI angkatan 2020 yang berusia 23 tahun. Alamat informan berada di Desa Sobrah Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun. Informan II mengatakan bahwa *self reward* yang dilakukan yaitu dengan berbelanja, jalan-jalan dan

---

<sup>43</sup> Transkrip Wawancara 03/W/12-VI/2024



nongkrong di cafe. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan sebagai berikut:

“*Self reward* saya biasanya berbelanja, liburan dan nongkrong di cafe bersama teman mbak. Biasanya setelah saya berkegiatan, saya akan menyempatkan waktu untuk jalan-jalan, motoran keliling kota, kemudian berhenti di pusat perbelanjaan untuk membeli barang untuk kebutuhan saya. Namun, ketika saya mempunyai uang lebih tak jarang saya akan membeli sesuatu yang menjadi kesukaan saya, ya walaupun saya gak terlalu membutuhkan barang tersebut. Saya juga suka pergi liburan mbak, seperti saya suka ngecamp di pantai dan mendaki gunung. Dan yang terlupakan saya juga suka nongkrong di cafe. Mencoba makanannya, minumannya dan berfoto-foto. Semua itu saya lakukan setelah menyelesaikan tugas dan kewajiban saya, sehingga ketika akan melakukan kewajiban dan tugas tugas saya yang lain akan lebih termotivasi dan bersemangat.”<sup>44</sup>

##### 5. Informan MK

Informan MK merupakan salah satu mahasiswa BPI angkatan 2020 yang berusia 22 tahun. Alamat informan berada di Desa Gegeran Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo. Informan MK menyatakan bahwa *self reward* yang biasa dilakukan yaitu dengan pergi bermain atau berjalan-jalan ke suatu tempat, membeli barang yang menjadi keinginan, pergi konser, menongkrong di cafe, menonton film, dan pergi ke salon. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan sebagai berikut:

“Kegiatan yang saya lakukan untuk mengembalikan semangat dan untuk memotivasi saya lagi salah satunya adalah dengan pergi ke pantai untuk sekedar berlibur atau ngecamp, pergi mendaki ke gunung, dan pergi main ke luar kota mencari suasana baru dan mengunjungi tempat tempat baru. Kegiatan itu saya lakukan sebagai bentuk *self reward* saya kepada diri saya dan sebagai bentuk apresiasi saya terhadap diri saya karena sudah menyelesaikan tugas dan tanggung jawab saya. Selain itu cara lain untuk mengapresiasi diri saya biasanya saya pergi berbelanja sendiri untuk membeli barang-barang yang menjadi keinginan saya, tidak jarang barang yang saya beli tidak sesuai dengan kebutuhan saya namun ketika saya

---

<sup>44</sup> Transkrip Wawancara 04/W/13-VI/2024

membelinya saya merasa puas. Saya juga suka melakukan *self reward* dengan menonton konser dan menonton film di bioskop. Dan ketika pikiran saya lagi penat dan capek mbak biasanya saya juga pergi ke salon untuk creambath, memotong rambut dan mewarnai rambut.”<sup>45</sup>

### **C. Hasil Dari Perilaku *Self Reward* Bagi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020**

Perilaku *self reward* memiliki banyak manfaat bagi mahasiswa tanpa terkecuali mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. *Self reward* adalah tindakan memberikan penghargaan pada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas atau mencapai target tertentu, baik kecil maupun besar. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan banyak tentunya hasil positif yang dapat muncul dari perilaku *self reward* seperti yang dijelaskan oleh informan dibawah ini:

#### **1. Informan ASA**

Informan ASA menyatakan bahwa menurutnya *self reward* itu perlu dilakukan. Disela-sela banyaknya aktivitas yang informan lakukan pastinya informan merasa butuh penyemangat. Dan salah satu penyemangat yang dapat mengembalikan semangat informan adalah dengan *self reward*. Banyak hasil yang didapat informan dari perilaku *self reward* ini bagi kelancaran perkuliahan dan juga keseimbangan kegiatan diluar perkuliahan. Dari observasi yang dilakukan peneliti walaupun bentuk dari perilaku *self reward* informan ASA lebih suka beraktivitas

---

<sup>45</sup> Transkrip Wawancara 05/W/13-VI/2024

diluar rumah dan bertemu dengan banyak orang namun hal itu membuat informan lebih bahagia, lebih bersemangat lagi dan *enjoy*. Rasa penat dan stres yang dialami informan dapat berkurang dan motivasi yang sudah mulai menurun kembali meningkat lagi. Dari meningkatnya semangat tersebut informan merasa lebih produktif karena banyak tugas dan kegiatan yang terselesaikan tepat waktu. Hal tersebut dapat diperkuat dengan pernyataan sebagai berikut:

“Ya bagi saya *self reward* itu sesuatu hal penting yang perlu dilakukan. Dilihat dari perbedaan semangat sebelum dan sesudah saya melakukan *self reward* ini memberikan hasil yang positif bagi diri saya mbak. Banyak kegiatan yang sesuai target dan terselesaikan tepat waktu. Karena *self reward* membuat saya lebih fokus, lebih termotivasi, dan lebih bersemangat. Tentunya ketika saya melakukan suatu kegiatan maka saya dapat menyelesaikan kegiatan itu dengan semaksimal mungkin. Namun ketika saya gagal, *self reward* yang saya lakukan ini membuat saya semangat untuk mencoba lagi dan tidak membuat saya patah semangat.”<sup>46</sup>

## 2. Informan FAS

Informan FAS menyatakan baginya *self reward* itu suatu keharusan maka penting baginya untuk melakukan *self reward* itu, memang tidak semua moment perlu *reward* tapi informan perlu melakukan *self reward* atas usaha yang dilakukan dan sebagai bentuk terima kasih kepada diri sendiri karena telah berusaha hingga saat ini. Dari observasi peneliti mengamati informan sangat menikmati *self reward* yang dilakukan, semangat informan juga kembali muncul dari yang sebelumnya banyak pikiran namun setelah melakukan *self reward* menjadi ceria dan kembali fokus. Hal itu dapat diperkuat dengan pernyataan sebagai berikut:

---

<sup>46</sup> Transkrip Wawancara 01/W/12-VI/2024

“Saya suka melakukan *self reward* mbak dan bagi saya *self reward* itu suatu keharusan maka penting hukumnya untuk saya melakukannya. Walaupun memang tidak semua hal perlu adanya *reward* namun sebagai bentuk apresiasi kepada diri sendiri dan sebagai bentuk terima kasih saya terhadap diri saya itu juga penting. Saya mengapresiasi usaha yang telah saya lakukan untuk diri saya sendiri dengan cara melakukan *self reward* ini. Banyak hambatan dan kesulitan yang saya dapatkan dalam menyelesaikan tugas, tanggungan, dan kewajiban saya tetapi hal itu telah terbayarkan dengan saya melakukan *self reward* kepada diri saya. Setelah melakukan *self reward* tersebut saya membawa semangat baru dan termotivasi untuk melakukan aktivitas selanjutnya dengan maksimal.”<sup>47</sup>

### 3. Informan FAF

Informan FAF menyatakan bahwa *self reward* itu penting. Menurutnya *self reward* adalah salah satu kegiatan yang harus dilakukan ketika semangat untuk menjalani kegiatan itu sudah hilang. Karena dengan adanya *self reward* ini dapat menunjang kegiatan-kegiatan selanjutnya. Dari observasi peneliti mengamati ketika informan melakukan *self reward* energi yang telah hilang kembali lagi. Yang sebelum melakukann *self reward* informan terlihat lesu dan tidak fokus setelah melakukan *self reward* informan terlihat ceria dan bersemangat untuk mengatur kegiatan-kegiatan selanjutnya. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan sebagai berikut:

“Mbak menurut saya *self reward* itu penting banget. Setelah melakukan *self reward* itu rasanya semangat saya kembali lagi. Ketika semangat saya kembali kegiatan yang saya lakukan itu seperti menyenangkan dan enjoy saja. Rasa capek, jenuh dan penat itu seakan menghilang setelah saya *self reward*. Itu juga berpengaruh terhadap hasil dari kegiatan yang saya lakukan mbak, jadi semangat saya melakukan kegiatan baru dengan maksimal maka akan menghasilkan sesuatu yang memuaskan juga. Maka dari itu bagi saya *self reward* itu penting saya lakukan untuk diri saya.”<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Transkrip Wawancara 02/W/12-VI/2024

<sup>48</sup> Transkrip Wawancara 03/W/12-VI/2024

#### 4. Informan II

Informan II menyatakan bahwa menurutnya *self reward* itu penting dan dianggap sebagai kebutuhan primer. Banyaknya kegiatan dan kewajiban yang dilakukan informan membuat rasa capek itu lebih terasa. Keberhasilan dan pencapaian yang telah informan capai itu juga salah satu alasan bahwa *self reward* itu penting. *Self reward* adalah salah satu bentuk untuk mengapresiasi diri. Dari observasi peneliti mengamati informan lebih suka melakukan *self reward* dengan merencanakan dan membuat kegiatan baru yang menurutnya menyenangkan dan sebuah hal baru bagi informan. *Self reward* informan tidak dilakukan untuk mendedikasikan waktunya untuk berdiam diri di rumah guna beristirahat. Dilihat dari semangat dan ketertarikan informan ketika ingin pergi melakukan *self reward* sangat besar. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan sebagai berikut:

“Bagi saya *self reward* adalah sebuah kebutuhan primer yang penting bagi saya lakukan. Karena dapat dilihat aktivitas saya dikampus maupun diluar kampus sama banyaknya. Saya itu kalo belum melakukan *self reward* sesudah menyelesaikan suatu kegiatan atau ketika semangat saya sudah mulai habis itu rasanya seperti ada yang kurang mbak, pusing kepala saya, rasanya lemas dan tidak bisa fokus karena energinya sudah terkuras. Agar *work life balance* makanya saya juga harus menikmati hidup dan mengapresiasi kerja keras saya dengan melakukan *self reward*. Maka ketika energi saya sudah kembali terkumpul, semangat dan kefokusannya sudah kembali muncul aktivitas saya juga berjalan dengan lancar.”<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Transkrip Wawancara 04/W/13-VI/2024

## 5. Informan MK

Informan MK menyatakan bahwa penting baginya untuk melakukan *self reward*. Kegiatan *self reward* dapat memberikan kepuasan diri dan mengembalikan kembali semangat yang sudah hilang karena banyaknya kegiatan yang telah informan lakukan. Dari observasi yang peneliti amati informan merupakan golongan orang yang mudah bosan jadi suka akan tantangan baru. Sebelum melakukan *self reward* informan merasa dirinya penat, mood yang naik turun dan kejenuhan yang dapat mengganggu informan untuk melakukan kegiatan lainnya. Kemudian setelah melakukan *self reward* semangat yang sebelumnya hilang kini kembali lagi. Pikiran yang jenuh menjadi tenang tentunya lebih fokus kembali. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan informan sebagai berikut:

“Kalau menurut saya *self reward* ini sangat penting mbak bahkan semakin dewasa semakin banyak pula kegiatan yang saya lakukan membuat *self reward* ini menjadi sebuah kebutuhan bagi saya. Mengingat minimnya hari libur yang saya dapatkan membuat saya harus pintar pintar memanfaatkan hari libur. Saya tidak suka berdiam diri di rumah karena menurut saya itu membuang buang waktu saya, jadi saya selalu pergi keluar untuk berjalan-jalan maupun berbelanja. Seperti setelah selesai melaksanakan ujian saya akan pergi melakukan *self reward* guna mengapresiasi diri saya karena sudah mampu menyelesaikan ujian dengan maksimal. Jadi selain untuk mengapresiasi diri saya *self reward* ini saya lakukan agar saya tidak stres dan emosi maupun mood saya bisa teratur mbak.”<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Transkrip Wawancara 05/W/13-VI/2024

#### **D. Manfaat Yang Didapat Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 Setelah Melakukan Perilaku *Self Reward***

Manfaat dari mengaplikasikan perilaku *self reward* bagi mahasiswa sangat banyak. Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 yang menerapkan perilaku *self reward* dapat merasakan berbagai manfaatnya, baik dalam pengembangan pribadi maupun profesional. Dilihat dari perilaku *self reward* dan hasil perilaku *self reward* yang dilakukan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dapat dijelaskan bahwa manfaat dari perilaku *self reward* tersebut adalah untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa. Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang menjadi fokus seseorang dalam menjalani hidupnya, karena ketika kesehatan mental seseorang terganggu maka aspek kehidupan lainnya pun akan terganggu. Kesehatan fisik dan kesehatan mental merupakan kunci utama seseorang menjalani hidupnya. Jika mentalnya tidak baik maka kesehatan fisiknya juga akan menurun.

Selain bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental, manfaat perilaku *self reward* lainnya yaitu untuk memberikan kesenangan pada diri sendiri dan memberikan kepuasan pada diri sendiri. Kebahagiaan utama muncul ada dari diri sendiri sehingga sebelum seseorang ingin memberikan kebahagiaan ke orang lain maka diri sendiri yang harus dibahagiakan. *Self reward* bisa dikatakan upah kerja pada diri sendiri. Seorang manusia akan lebih bersemangat melakukan sesuatu jika ada iming-iming imbalan. Seperti itu pula *self reward* di ibaratkan pada kehidupan. Setelah ada rasa bahagia akan

diri sendiri lama kelamaan akan memunculkan rasa nyaman dan tenang sehingga akan memunculkan semangat dalam mengerjakan sesuatu.<sup>51</sup>



---

<sup>51</sup> Azzalya Jihand Al Azhari, *“Representasi Self-Reward Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Dalam Tinjauan Teori Konstruksi Sosial Peter L Berger,”* Fakultas Ilmu, Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, April, 2023.



## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Perilaku *Self Reward* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam

##### Angkatan 2020

Perilaku *self reward* mahasiswa merupakan suatu perbuatan pemberian penghargaan diri kepada diri mahasiswa sendiri. Penghargaan ini dilakukan ketika seseorang individu telah menyelesaikan suatu pekerjaan atau dalam melakukan suatu pekerjaan mengalami hambatan dan kesulitan. Perilaku *self reward* adalah sebuah kegiatan memberikan penghargaan kepada diri sendiri baik berupa barang, waktu maupun jasa. Seperti yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 yang mana mahasiswa juga melakukan perilaku *self reward*. Perilaku *self reward* mahasiswa tentunya bermacam macam bentuknya, ada yang berbelanja, pergi ke tempat perbelanjaan, jalan-jalan, membeli makanan dan minuman yang diinginkan dan disukai, pergi berlibur, nongkrong bersama teman, ke cafe, berkunjung ke tempat yang belum pernah dikunjungi sebelumnya, ke luar kota, membeli tiket konser, menonton film di bioskop, dan ke salon. Bagi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 perilaku *self reward* penting untuk dilakukan, apa lagi ditengah-tengah kesibukan mahasiswa antara kegiatan perkuliahan dan juga kegiatan diluar perkuliahan. Perilaku *self reward* mahasiswa dilakukan guna untuk menyeimbangkan antara cara menikmati hidup dengan kelancaran kegiatan perkuliahan.

## **B. Hasil Dari Perilaku *Self Reward* Bagi Mahasiswa Bimbingan**

### **Penyuluhan Islam Angkatan 2020**

*Self reward* merupakan bentuk dari apresiasi yang diberikan kepada diri sendiri. Bentuk dari apresiasi kepada diri sendiri tersebut memberikan hasil positif kepada diri mahasiswa sendiri. Hasil positif itu antara lain adalah menimbulkan perasaan bahagia terhadap diri sendiri karena sudah berhasil menyelesaikan tugas atau kegiatan sebelumnya. Menimbulkan perasaan bangga karena mampu bertahan sampai pada titik ini, sebagai acuan untuk diri mahasiswa sendiri untuk lebih semangat karena kegagalan yang dialami bukanlah akhir dari segalanya dan putus asa bukan tujuan akhirnya. Karena *self reward* dapat diatur sesuai keinginan sendiri jadi salah satu hasil positifnya lagi adalah dapat memberikan pengalaman baru bagi mahasiswa. Pengalaman baru tersebut dapat berupa mendaki gunung maupun pergi ke luar kota yang mana *self reward* tersebut belum pernah dilakukan sebelumnya. Pikiran menjadi lebih fresh dan kehidupan menjadi lebih terencana.

## **C. Manfaat Yang Didapat Dari Perilaku *Self Reward* Bagi Mahasiswa**

### **Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020**

Manfaat yang dirasakan mahasiswa tentunya banyak sekali, baik manfaat tersebut dirasakan secara sadar maupun tidak sadar. Apresiasi terhadap diri sendiri ini memberikan semangat dan motivasi baru untuk menjadi lebih baik dan dalam melakukan kegiatan berusaha untuk semaksimal mungkin. Manfaat lain yang didapat mahasiswa yaitu dapat

mengurangi stres akibat tekanan maupun kepenatan karena kegiatan sebelumnya, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan hidup mahasiswa, dapat mendorong produktivitas mahasiswa untuk lebih giat menyelesaikan tugas dan kewajibannya, dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Kesehatan mental ini sangat penting dijaga karena ketika kesehatan mental ini terganggu akan menghambat pula kegiatan yang lainnya. Dapat sebagai pelepas penat karena jadwal perkuliahan.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa perilaku *self reward* mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 bermacam-macam bentuknya, seperti contoh mahasiswa melakukan *self reward* dengan berbelanja, pergi ke salon, berjalan-jalan, mendaki gunung, pergi ke pantai, menonton konser dan masih banyak lagi. Dari *self reward* yang dilakukan mahasiswa dapat disimpulkan bahwa perilaku yang dilakukan mahasiswa masih dalam batas wajar dan positif.

Hasil dari perilaku *self reward* mahasiswa contohnya yaitu munculnya perasaan bangga, bahagia, dan senang karena kegiatan yang mahasiswa kerjakan berjalan lancar dan bentuk terima kasih terhadap diri mahasiswa sendiri.

Manfaat yang didapat mahasiswa tentunya memberikan efek positif yang dapat dirasakan oleh mahasiswa itu sendiri, seperti bermanfaat sebagai pendorong produktivitas mahasiswa dalam melakukan suatu kegiatan agar lebih semangat dan termotivasi, manfaat lain adalah sebagai bentuk perilaku untuk mengurangi stress karena kegiatan perkuliahan dan aktivitas diluar jam perkuliahan yang padat. Manfaat yang tidak kalah penting adalah dapat menjadi cara untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

## B. Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

### a. Bagi pengajar

Bagi pengajar diharapkan untuk memahami bagaimana *self reward* mempengaruhi motivasi dan semangat mahasiswa yang dapat membantu dalam merumuskan program program yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademis, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan pribadi mahasiswa. Diharapkan informasi ini dapat diaplikasikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

### b. Bagi penelitian selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi perilaku *self reward*, seperti peran budaya, lingkungan sosial, dan faktor pribadi lainnya. Serta diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang penerapan dan efektivitas strategi *self reward* dalam lingkup Bimbingan Penyuluhan Islam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Silvia, Joko Siswanto, and Sukamto, "Analisis Dampak Pemberian Reward And Punishment Bagi Siswa SD Negeri Kaliwiru Semarang", *Jurnal Mimbar PGSD Undiksha*, 7.3 (2019), 221–29  
<file:///C:/Users/acer/Downloads/adminjurnal,+8.+Silvia+Anggraini+221-229.pdf>
- Basuki Eka Purnama, "*Pilih Self Reward Harus Bijak Agar Tidak Rugi*", Januari 2022.
- Fakhrurazy, 1995. *Tafsir Kabir*, Beirut : Dar al-Ihya' al-Turas al-'Araby
- Harto Budi, *Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan Dan Pendidikan Kesehatan Gigi*, Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran, 2013.
- Jihand Azzalya Al Azhari, "Representasi *Self Reward* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Dalam Tinjauan Teori Konstruksi Sosial Peter L Berger", Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, April, 2023
- Jennyya, Vionnalita, Maria Heny Pratiknjo, and Selvie Rumampuk, "Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi", *Jurnal Holistik*, 14.3 (2021), 1–16  
<<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/34482/32374>>
- Joh W. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: Gramedia, 2003, 485.
- Kurniawati, Juliana, and Siti Baroroh, "Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu", *Jurnal Komunikator*, 8.2 (2016), 51–66
- Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014, 330-331.

Maftuhah, IGAA Noviekayati, "Teknik Reinforcement Positif untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial pada Kasus Skizofrenia", *Philanthropy Journal of Psychology*, Volume 4 Nomor 2 (2020), 158-171 ISSN 2580-6076 (Print), ISSN 2580-8532 (Online)

Murdiyanto Eko, "Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal)", *Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press*, April 2020, 148.

*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&DA* Alfabeta. Bandung: Alfabeta, n.d.

Nadya, Sandra, Tania Varinia, Pura Damaiyanti, and Sri Hidayah, "Gaya Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat", *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development*, 3.2 (2021), 129–36 <<https://ijsed.ap3si.org/index.php/journal/article/view/58>>

Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rinneka Cipta, 2010

Pastadi, Atalya Raina, Universitas Sebelas Maret, Eileen Deo, Tyra Damanik, Universitas Sebelas Maret, Faishal Shodiq, and others, "Pengaruh Self-Reward Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Indonesia", December, 2023, 7

Penelitian, Jurnal, Pendidikan Sosial Humaniora, Dewi Rahayu, and Ratih Baiduri, "Strawberry Generation: Self Reward Pada Mahasiswa Antropologi UNIMED Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan", *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 8.1 (2023), 103–8

Razali, Ramadhan, "Perilaku Konsumen: Hedonisme Dalam Perspektif Islam", *Jurnal Ekonomi Syariah, Akuntansi Dan Perbankan (JESKaPe)*, 4.1 (2020), 115–24 <<https://doi.org/10.52490/jeskape.v4i1.774>>

Sarwono, Jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006, 135-136.

Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 15, 49.

Ula Syaukul, Nyoko Adi Kuswoyo, Amir Mahmud, Wiwin Ainis Rohtih, "Konsep *Self Reward* dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik)", *Jurnal Kajian Agama dan Dakwa*, Universitas Yudharta Pasuruan, 6.1, Agustus 2024

Utami, Hana, *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2010, 53

Vhalery, Rendika, "Self-Reward Dan Self-Punishment Untuk Pengelolaan Uang Saku Dan Penggunaan Aplikasi Fintech", *Duconomics Sci-Meet (Education & Economics Science Meet)*, 1 (2021), 1-7  
<<https://doi.org/10.37010/duconomics.v1.5299>>

Wahyuningsari, Desy, Mohamad Rifqi Hamzah, Nabilatul Arofah, Lailatul Hilmiyah, and Innayatul Laili, "Maraknya Hedonisme Berkedok Self Reward", *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 2.1 (2022), 7-11  
<<https://doi.org/10.52436/1.jishi.24>>

