

## TRANSKRIP WAWANCARA

Judul : Pengembangan *Self-leadership* Mahasiswa Prodi KEPKRI IAKN-Toraja  
Menghadapi Tantangan Digitalisasi Menggunakan Pendekatan *Atomic Habits*

Lokasi : Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Fakultas Budaya dan Kepemimpinan  
Kristen, Program Studi Kepemimpinan Kristen

Peneliti : Nicodemus Minggu

Informan :

Informan pertama: Markus Ma'dika

Informan kedua: Oktapina Ori

Informan ketiga: Grece Oktavia Pakambanan

Informan keempat: Krisman Kapuangan

Informan kelima: Revi Mariska

Informan keenam: Hitryan Bin Samara

Informan ketujuh: Krisnawati Andika

Informan kedelapan: Veronika

Informan kesembilan: Riski

Informan kesepuluh: Yogina Dhila Patasik

Informan kesebelas: Rusdyanto Kombongkila'

No.	Item wawancara	Informan	Data
1.	<p>Diajukan kepada Informan pertama</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anda sebagai mahasiswa?</li> <li>b. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</li> <li>c. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</li> <li>d. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</li> <li>e. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</li> <li>f. Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan? Jika iya jelaskan!</li> </ol>	Markus Ma'dika	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Yah tentunya.... Peran teknologi dalam kehidupan saya itu tentunya untuk digunakan sebagai alat bantu untuk belajar, mencari informasi dan media sosial. Jadi peran teknologi digital itu sangat penting.</li> <li>b. Kalau menurut saya sangat berpengaruh, sampai menurut saya kemampuan saya menurun. Jadi saya kayak itu sangat kurang karena ada mimpi mengenai tujuan di media sosial itu terlihat sangat instan dilakukan sehingga itu yang menurut saya membuat kemampuan kita melihat tujuan itu menurun karena tidak sesuai dengan kenyataannya. Terus juga prioritas saya terganggu karena biasa saya hanya ingin bersantai menggunakan hp dan menggunakan media sosial.</li> <li>c. Kalau mengelola waktu saya merasa kemampuan saya menurun, karena saya sering menghabiskan waktu untuk bermain media sosial, sehingga kadang lupa kalau waktu sudah berlalu begitu saja. Tugas itu sering kita tunda, yah karena itu tadi kita sibuk dengan hp sampai kita lupa dengan waktu.</li> <li>d. Yah pastinya ada pengaruhnya, terutama ketika kita ingin melakukan tugas kita sering sibuk dengan hp dan menjadikan tugas tidak dikerjakan dengan baik.</li> <li>e. Oh.. kalau memotivasi diri bisa, saya sering mencari motivasi-</li> </ol>

			<p>motivasi lewat hp, kadang juga dengan melihat orang lain berusaha, saya juga merasa termotivasi untuk melakukan tugas saya.</p> <p>f. Tentunya ada, kita sering merasa tertekan dan, itu tadi yang saya jelaskan bahwa apa yang ada di media sosial itu kadang tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan makanya menurut saya ini bisa merusak mental saya.</p>
2.	<p>Diajukan kepada Informan kedua</p> <p>a. Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anda sebagai mahasiswa?</p> <p>b. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</p> <p>c. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</p> <p>d. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</p> <p>e. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</p> <p>f. Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan?</p>	Oktapina Ori	<p>a. Teknologi digital, terutama media sosial dan internet, memainkan peran yang sangat besar dalam kehidupan saya sebagai mahasiswa. Hampir semua aspek aktivitas akademik dan sosial saya terhubung dengan teknologi digital, mulai dari dari mengakses materi perkuliahan, berkomunikasi dengan dosen dan teman, hingga mencari inspirasi dan hiburan. Internet membantu saya mendapatkan informasi secara cepat dan luas, sedangkan media sosial menjadi sarana untuk berbagi ide, menjalin relasi dan mengikuti perkembangan terbaru.</p> <p>b. Saya menggunakan aplikasi seperti chatgpt atau Google sevima untuk mencatat tujuan akademik, seperti target nilai atau deadline tugas. Melalui video motivasi atau konten produktivitas di YouTube dan Instagram, saya sering mendapatkan inspirasi untuk menetapkan tujuan yang lebih</p>

	<p>Jika iya jelaskan!</p>	<p> jelas dan realistis.  c. Aplikasi seperti Google Calendar sangat membantu saya menyusun jadwal harian dan membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil.  d. Teknologi juga membantu saya fokus lewat aplikasi seperti Forest atau Pomodoro Timer. Saya bisa menciptakan suasana belajar yang kondusif dengan memutar musik instrumental dari Spotify atau YouTube. Namun, saya juga menyadari bahwa notifikasi media sosial bisa mengganggu konsentrasi, sehingga saya sering mengaktifkan mode "Do Not Disturb" saat belajar.  e. Saya mendapatkan motivasi dari konten edukatif dan inspiratif di YouTube, seperti cerita perjuangan mahasiswa lain, video tentang manajemen waktu, atau kata-kata motivasi. Media sosial juga bisa jadi pemacu semangat ketika saya melihat teman-teman berbagi pencapaian mereka.  f. Ya, saya merasa ada dampak negatif dari penggunaan teknologi digital, terutama jika tidak dikontrol dengan baik. Misalnya: Stres dan kecemasan muncul saat saya terlalu banyak membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Terlalu lama di depan layar juga menyebabkan kelelahan mata dan kurang tidur, apalagi saat begadang menyelesaikan tugas karena terlalu lama terdistraksi oleh </p>
--	---------------------------	--

			konten hiburan.
3.	<p>Diajukan kepada Informan ketiga</p> <p>a. Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anda sebagai mahasiswa?</p> <p>b. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</p> <p>c. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</p> <p>d. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</p> <p>e. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</p> <p>f. Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan? Jika iya jelaskan!</p>	Grece Oktavia Pakambanan	<p>a. Kalau menurut saya, teknologi digital itu dalam kehidupan sehari-hari khususnya sebagai mahasiswa itu sangat berperan penting bagi saya. Mengapa sangat penting? Karena seringkali banyak dosen maupun tugas-tugas yang diberikan kepada kita mahasiswa itu seringkali teknologi selalu dilebatkan. Dan itu tidak terlepas dari yang namanya teknologi digital. Dan yang terutama pada semester-semester ini banyak dosen-dosen yang tugas akhirnya itu mereka lebih ke manfaat teknologi. Ada yang pembuatan video kemudian di-upload di media sosial, kemudian juga mempromosikan tugas-tugas itu ke media sosial. Dan tentu dari tugas-tugas itu, tugas-tugas yang didapatkan itu dari teknologi juga, dari berbagai web. jadi bagi saya itu sangat penting dalam kehidupan mahasiswa.</p> <p>b. Kalau menyangkut tujuan dan prioritas, tentunya teknologi digital memiliki pengaruh terhadap saya. Kayak kita bisa dapat informasi mengenai tujuan kita, terus juga kadang ada konten yang menginspirasi kita untuk membentuk tujuan.</p> <p>c. Oh, kalau persoalan mengelola waktu, iya sih. Menurutku, ada pengaruh terhadap pengelolaan waktu, karena seringkali teknologi itu tujuannya untuk mengerjakan tugas, tapi malah</p>

			<p>yang lainnya terbuka pada akhirnya kebablasan. sehingga molor lagi waktunya itu.</p> <p>d. Iya tergantung situasinya, tergantung karena kalau mau dibilang meningkat juga, tidak juga. Karena seringkali tidak bikin konsentrasi, kayak itu tadi contohnya kerja tugas tapi ternyata yang lainnya yang dibuka, tapi bikin konsentrasi juga kalau misalnya, oh ternyata begini jawabannya, dapat ini yang diinginkan atau tujuannya mau cari ini, dan didapatkan kayak, oh meningkat ini apa yang kudapatkan begitu.</p> <p>e. Iya sih karena dengan adanya teknologi ini tentu memotivasi bagi kita, karena zaman sekarang kan orang sekarang tidak mau dibilang ketinggalan, jadi sangat membutuhkan teknologi ini.</p> <p>f. Kalau saya tidak ada menurutku.</p>
4.	<p>Diajukan kepada Informan ke empat</p> <p>a. Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anda sebagai mahasiswa?</p> <p>b. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</p> <p>c. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</p>	Krisman Kapuangan	<p>a. Kalau peran teknologi sosial media, khususnya sosial media itu tentu sangat banyak. Baik dalam perannya kalau saya sebagai mahasiswa itu yang pertama untuk media belajar, untuk mendapatkan sumber-sumber, semacam ada yang tidak kita tahu pasti di internet itu banyak, semacam membantulah untuk... Pekerjaan tugas Kadang kita juga kalau bekerja, kan biasanya kalau ada pekerjaan-pekerjaan rumah atau pekerjaan-pekerjaan pribadi yang tidak</p>

	<p>d. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</p> <p>e. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</p> <p>f. Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan? Jika iya jelaskan!</p>		<p>d. Ya, kan banyak itu di sosial media, tutorial, jadi itu sangat membantu.</p> <p>b. Kalau untuk menentukan tujuan dari sosial media begitu. Iya, kurang masuk karena tujuan itu bisa kapan saja berubah.</p> <p>c. Ya... Ada dampak negatif karena saya sendiri itu terlalu banyak menggunakan waktu untuk bermain game. Akhirnya nanti soal-soal tugas itu, biasa ada kapan lagi ada waktu baru bisa dikerjakan. Baru saya main tiktok jadinya sibuk nonton.</p> <p>d. Yah berpengaruh, harusnya kan kita sebagai mahasiswa itu prioritaskan tugas tapi malah sibuk dengan media sosial akhirnya kita kadang tunda-tunda tugas. Dan kadang juga ada semacam kita sedang belajar, tapi ada sesuatu yang teman-teman kirim itu kadang mengganggu fokus belajar juga</p> <p>e. Kalau memotivasi diri... iya sih saya biasa liat konten-konten yang dapat membuat saya termotivasi.</p> <p>f. Iya ada perasaan tertekan begitu. Apalagi kalau lihat-lihat video yang berbicara tentang masa depan begitu dan melihat kondisi saat ini itu menjadi sebuah kecemasan, pasti setiap orang alami begitu.</p>
5.	<p>Diajukan kepada Informan kelima</p> <p>a. Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-</p>	Revi Mariska	<p>a. Tentunya sangat penting karena kita menggunakannya untuk kegiatan belajar dan mengerjakan tugas.</p>

	<p>hari anda sebagai mahasiswa?</p> <p>b. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</p> <p>c. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</p> <p>d. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</p> <p>e. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</p> <p>f. Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan? Jika iya jelaskan!</p>		<p>b. Kalau dalam menentukan tujuan dan prioritas saya merasa itu bisa kita lakukan dengan mencari tahu tujuan kita lewat media sosial.</p> <p>c. Kalau saya secara pribadi kita mencari situs-situs atau aplikasi yang bisa membuat jadwal. Seperti catatan list-list yang akan kita laksanakan dalam keseharian kita. Kita menyusun hal-hal saja yang kita ingin lakukan, sehingga kegiatan kita bisa berjalan dengan baik dan tersusun.</p> <p>d. Ada dampak negatif, ini salah satunya itu kehilangan fokus. Kita terlalu fokus dengan teknologi dan terlalu bergantung pada teknologi ini. Bahkan bisa dikatakan bahwa teknologi ini sangat memengaruhi kita. mengontrol kita bukan kita yang mengontrol melainkan teknologi itu sendiri</p> <p>e. Tentu sangat bisa dalam memotivasi diri dan mengembangkan perasaan termotivasi dengan menemukan video-video motivasi.</p> <p>f. Menurut pengalaman saya, saya pernah mengalami hal tersebut mungkin dalam tentang emosional dan stress dan sebagainya</p>
6.	<p>Diajukan kepada Informan keenam</p> <p>a. Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anda sebagai mahasiswa?</p> <p>b. Bisakah anda jelaskan bagaimana</p>	Hitryan Bin Samara	<p>a. Pastinya penting, Saya menggunakannya setiap hari untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas kuliah, jadi sudah jadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas akademik saya.</p>

	<p>teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</p> <p>c. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</p> <p>d. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</p> <p>e. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</p> <p>f. Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan? Jika iya jelaskan!</p>		<p>b. Saya merasa menentukan tujuan dan prioritas bisa dimulai dengan mencari inspirasi di media sosial. Di sana banyak informasi dan pengalaman orang lain yang bisa membuka wawasan kita.</p> <p>c. Saya biasanya menyusun jadwal dengan teknologi.</p> <p>d. Sebenarnya, teknologi digital cukup berdampak negatif terhadap kemampuan saya dalam mempertahankan fokus dan konsentrasi, Kadang, niatnya hanya ingin membuka sebentar, tapi malah jadi lama.</p> <p>e. saya biasa mengakses berbagai konten inspiratif, cerita keberhasilan orang lain dan tips pengembangan diri. Jadi saya bisa termotivasi.</p> <p>f. Iya saya pernah mengalaminya, terutama saat saya kalah bermain game atau terlalu lama melihat media sosial.</p>
7.	<p>Diajukan kepada Informan ketujuh</p> <p>a. Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anda sebagai mahasiswa?</p> <p>b. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</p> <p>c. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</p> <p>d. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi</p>	Krisnawati Andika	<p>a. Sangat penting, Hampir semua kegiatan kuliah saya pakai teknologi.</p> <p>b. Sangat berpengaruh, tujuan saya bisa melihat lebih banyak lewat hp dan media sosial.</p> <p>c. Biasanya saya menggunakan google calender.</p> <p>d. Yah.. kadang saya biasa tidak fokus, bahkan kadang sibuk dengan hp dan tidak fokus belajar.</p> <p>e. Bisa... misalnya kalau nonton ki video-video penyemangat, kadang merasa termotivasi ki.</p> <p>f. Kalau saya tidak.</p>

	<p>kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</p> <p>e. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</p> <p>f. Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan? Jika iya jelaskan!</p>		
8.	<p>Diajukan kepada Informan kedelapan</p> <p>a. Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anda sebagai mahasiswa?</p> <p>b. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</p> <p>c. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</p> <p>d. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</p> <p>e. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</p> <p>f. Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital</p>	Veronika	<p>a. Peran teknologi sekarang sangat besar buat saya sebagai mahasiswa. Saya pakai HP dan laptop untuk mencari materi dan mengerjakan tugas.</p> <p>b. Berpengaruh.... kayak tambah ilmu ki untuk mencapai tujuan itu.</p> <p>c. Biasa pake catatan untuk tulis tugas yang mau dikerja, baru kasih jadwal di kalender hp</p> <p>d. Berpengaruh, kalau kayak mau belajar tapi fokus terus main hp makanya biasa tidak lanjut lagi begitu.</p> <p>e. Biasanya dengar musik penyemangat supaya bisa semangat kalau mau kerja tugas.</p> <p>f. Tidak ada, kalau yang saya rasakan selama ini.</p>

	<p>terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan? Jika iya jelaskan!</p>		
9.	<p>Diajukan kepada Informan kesembilan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anda sebagai mahasiswa?</li> <li>Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</li> <li>Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</li> <li>Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</li> <li>Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</li> <li>Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan? Jika iya jelaskan!</li> </ol>	Riski	<ol style="list-style-type: none"> <li>Teknologi sangat membantu kegiatan kuliah saya. Misalnya, kalau dosen kasih tugas, saya bisa cari bahan lewat internet atau dari teman lewat grup chat.</li> <li>Biasa bertambah kalau ketemu hal baru di internet yang kayak pengen di ikuti. Kadang juga saya catat tujuan-tujuan di hp.</li> <li>Biasa pake aplikasi pengatur jadwal, supaya ditau kapan ada kerja tugas atau ada kerja kelompok.</li> <li>Biasa tidak fokus belajar karena sibuk sama main sosial media.</li> <li>Kalau ada teman-teman yang berhasil kadang itu kita menjadi lebih semangat.</li> <li>Kalau bagi saya tidak</li> </ol>
10.	<p>Diajukan kepada Informan kesepuluh</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anda sebagai mahasiswa?</li> </ol>	Yogina Dhila Patasik	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menurut saya teknologi sangat penting, karena semua kegiatan kuliah itu saya butuh, kayak cari info, belajar, sampai komunikasi sama dosen.</li> </ol>

	<p>b. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</p> <p>c. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</p> <p>d. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</p> <p>e. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</p> <p>f. Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan? Jika iya jelaskan!</p>		<p>b. Saya biasa terinspirasi kalau ada konten-konten kayak bagaimana menentukan tujuan.</p> <p>c. Biasanya saya pakai alarm untuk mengingatkan saya jika ada tugas.</p> <p>d. Tentunya kalau hp biasa itu ada chat masuk, atau notif aplikasi, saya cek, jadi bisa terganggu belajarnya.</p> <p>e. Saya memotivasi diri dengan melihat kata-kata motivasi yang biasanya ada di media sosial.</p> <p>f. Tidak.</p>
11.	<p>Diajukan kepada Informan kesebelas</p> <p>a. Bagaimana anda menggambarkan peran teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari anda sebagai mahasiswa?</p> <p>b. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk menetapkan tujuan dan prioritas?</p> <p>c. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mengelola waktu dan tugas?</p>	Rusdyanto Kombongkila'	<p>a. Kalau saya kak, selama sebagai mahasiswa itu, teknologi itu saya sudah saya pakai untuk mencari jurnal-jurnal, menggunakan AI, sama untuk kerja tugas. Kelebihan ke situ belajar.</p> <p>b. Kalau saya membantu dalam mencatat kalau ada tujuan tertentu yang ingin dicapai.</p> <p>c. Kalau saya, biasanya terlalu banyak bermain hp, sampai lupa waktu. Apalagi kalau saya main game</p> <p>d. Biasanya akan lebih fokus ke hp dari pada ke tugas yang ingin</p>

	<p>d. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi?</p> <p>e. Bisakah anda jelaskan bagaimana teknologi digital memengaruhi kemampuan anda untuk memotivasi diri sendiri?</p> <p>f. Apakah anda merasa ada dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental anda misalnya stress dan kecemasan? Jika iya jelaskan!</p>		<p>dilakukan.</p> <p>e. Iya ketika saya biasa main game, biasanya bisa termotivasi lagi kalau sudah selesai.</p> <p>f. Yah saya biasanya kesulitan mengambil keputusan kalau sudah pegang hp, kadang merasa terlalu bergantung dengan teknologi.</p>
--	---	--	--