

PENGGUNAAN INTERNET DAN KONTROL DIRI (*SELF CONTROL*) PESERTA DIDIK SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU

Alvida Hepbri Yusa¹, Tri Umari², Rosmawati³

Email : alvidahepbri@gmail.com, triumari2@gmail.com , rosandi5658@gmail.com
08127714092, 08126858328, 08127534058

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

***Abstract :** Technological Development can have an impact of internet usage of individual, so self control have to needed. Self control is how a person control and do his/her self control so that it can be accepted as positive consequence. If an individual has good self control, she/he has also be able to use the internet well. Based of fenomena that occure at SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru, school advocate student to acces the internet at lesson time, but not a little students can control his/her self to used internet as it should be. The purpose of this research is to find out one's internet usage and his/her self control. This research is used 112 samples from all of student who used internet. The research used descriptive method with quantitatif approach. The istrument of research used questionnaire with likert scale. Technique collection data is used a simple random sampling. The result of the research are students used internet every day more than three hours in one day, internet many used to find an information and many used at free time. The level of internet used generally is located at medium category and the level of self control generally at good category, it means student can control his/her self in an internet usage. For that, students are expected can to stay keep their internet usage and their self control, to parents teacher and counsellor are expected to more pay attention for students development.*

Keyword : Internet, Self Control, Student.

PENGGUNAAN INTERNET DAN KONTROL DIRI (*SELF CONTROL*) PESERTA DIDIK SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU

Alvida Hepbri Yusa¹, Tri Umari², Rosmawati³

Email : alvidahepbri@gmail.com, triumari2@gmail.com , rosandi5658@gmail.com
08127714092, 08126858328, 08127534058

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Perkembangan teknologi dapat memberikan dampak terhadap penggunaan internet pada seorang individu, untuk itu perlu adanya kontrol diri. Kontrol diri merupakan cara seorang inividu dalam mengendalikan dirinya sehingga diperoleh konsekuensi yang positif. Apabila seorang individu memiliki kontrol diri yang baik, maka individu tersebut dapat menggunakan internet dengan bijak. Tingkat penggunaan internet secara umum berada pada kategori sedang. Sementara pada kontrol diri, peserta didik berada pada kategori baik, itu berarti peserta didik mampu mengontrol diri nya dalam menggunakan internet. Untuk itu, diharapkan kepada peserta didik agar dapat menggunakan internet dengan bijak serta menghindari penggunaan internet secara berlebihan. Kepada guru bidang studi, wali kelas dan konselor agar memeperhatikan peserta didik dalam menggunakan internet serta membantu mengarahkan peserta didik yang berada pada kategori rendah. Kepada orang tua, agar memperhatikan anaknya sehingga tidak menggunakan internet secara berlebihan. Bagi peneliti selanjutnya, agar melanjutkan penelitian penggunaan internet dan variabel yang lebih berhubungan dengan Bimbingan dan Konseling misalnya kepedulian sosial, tingkat agresifitas, kecerdasan emosional dan lain sebagainya. Selanjutnya disarankan kepada peneliti selanjutnya agar menambah referensi-referensi mengenai hal terbaru yang berhubungan dengan internet sejalan dengan perkembangan teknologi dan informasi yang berkembang.

Kata Kunci : Kontrol diri, Penggunaan Internet, Peserta didik

PENDAHULUAN

Perkembangan pesat di bidang Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) telah mengubah gaya hidup pada saat ini. Penyebaran informasi dengan metode yang menerapkan teknologi informasi dan komunikasi seperti promosi, berita, pembelajaran, game, dan lainnya dapat diakses melalui perangkat gadget. Teknologi informasi dan komunikasi di era globalisasi saat ini sudah menjadi kebutuhan yang mendasar dalam menunjang pendidikan (Hadi Sutopo Ariesto, 2012:2). Internet sebagai salah satu bagian dari perkembangan di bidang teknologi informasi dan komunikasi telah banyak memberikan pengaruh bagi setiap individu khususnya peserta didik.

Menurut Wayne Buente and Alice Robbin (dalam jurnal Saiful Haq, 2015) penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari adalah untuk komunikasi, mendapatkan informasi, hiburan, dan untuk jual beli. Empat manfaat tersebut dialokasikan berdasarkan kebutuhan dari pengguna internet.

Dewasa ini, internet telah banyak dimanfaatkan dalam dunia pendidikan, bisnis, perkantoran, hingga perseorangan. Internet menyediakan berbagai layanan yang dapat dimanfaatkan dan didayagunakan untuk kepentingan masa sekarang maupun masa yang akan datang. Melalui internet, sebuah perangkat dan penggunaannya dapat berkomunikasi dengan pengguna perangkat lain di lokasi, wilayah, atau bahkan Negara lain tanpa batas ruang dan waktu. Hasilnya, berbagai aktivitas dapat dilakukan oleh pengguna komputer yang terhubung ke internet. Secara teknis, kita dapat melakukan proses pertukaran data elektronik, pencarian dan penyajian informasi, serta aktivitas komputerisasi lainnya (Zaenal A. Rozi, 2008:3).

Beberapa fenomena di lapangan menunjukkan banyaknya para peserta didik yang sering menggunakan fasilitas internet untuk mendapatkan informasi apa pun, bermain *game-online* ataupun sekedar untuk *chatting*. Para peserta didik tersebut bisa berlama-lama untuk menghabiskan waktunya untuk bermain internet. Peserta didik tersebut rela menghabiskan uang mereka demi kepuasan untuk bermain internet. Mereka tidak bisa mengendalikan atau mengontrol dirinya dengan baik, padahal mereka sadar apa yang mereka lakukan adalah sebuah kesalahan. Sebagian peserta didik juga menggunakan internet hanya untuk mencari tugas, mencari referensi untuk bahan skripsi, mengirim *email*, dan lain-lain, mereka biasanya mempunyai budget khusus untuk menggunakan internet.

Menurut Ghufron (2004), setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin intens, pengendalian tingkah laku, semakin tinggi pula kontrol diri seseorang.

Menurut penulis, kontrol diri merupakan salah satu aspek psikologi yang selalu berkembang sejak kanak-kanak hingga dewasa. Seorang anak pada umumnya masih belum mempunyai kontrol diri yang baik, sehingga apa saja yang diinginkan, apa saja yang dipikirkan, dan apa saja yang di dalam hati, semuanya diekspresikan keluar secara spontan. Ketika menginjak masa remaja, kemampuan mengontrol diri ini sangat diperlukan, karena dorongan-dorongan dan nafsu-nafsu keinginannya semakin mengejutkan. Terutama dorongan seksual dan dorongan agresif, jika seorang individu tidak mempunyai kontrol diri yang baik, maka dia akan dikuasai oleh dorongan-dorongan ini, sehingga akibatnya timbullah beraneka ragam macam bentuk kenakalan remaja, misalnya perkelahian, hamil sebelum nikah dan sebagainya. Kontrol diri ini kalau tidak berkembang dengan baik akan menghambat proses pendewasaan seseorang, karena salah satu indikasi dari taraf kedewasaan seseorang adalah sejauh mana kemampuannya mengontrol diri sendiri. Semakin bertambah dewasa seseorang, maka seharusnya semakin pandai dia menguasai dan mengendalikan dirinya sendiri.

Dapat dikatakan bahwa kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan dari dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma dan aturan yang berlaku di masyarakat. Dalam kaitan dengan peserta didik, kemampuan mengontrol diri dapat membantu peserta didik dalam mengendalikan diri dan mengatur perilakunya sehingga mencegah mereka dari perbuatan menyimpang. Jadi, untuk dapat mengatasi masalahnya, salah satu kunci pokoknya adalah peserta didik harus belajar mengontrol diri terhadap perilaku yang dapat mengarah pada konsekuensi negatif serta harus belajar mengendalikan emosi dalam dirinya.

Menurut pengamatan dan observasi penulis ketika melaksanakan Praktek Pengenalan Lapangan BK di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru, penulis mendapatkan data yaitu di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru peserta didik disarankan membawa *gadgetnya* ke sekolah untuk melancarkan proses pembelajaran di sekolah dengan cara menggunakan internet atau *browsing* menggunakan internet. Selain itu sekolah juga memfasilitasi internet dengan cara memasang jaringan *wifi* di perpustakaan sekolah. Selain itu beberapa guru mata pelajaran juga memberikan tugas kepada peserta didik dengan meminta peserta didik mencari referensi di internet.

Namun penulis juga melihat tidak sedikit peserta didik yang masih belum bisa mengontrol diri dalam penggunaan internet tersebut seperti : (1) Masih sering *Chatting* atau bermain *game online* pada saat disekolah bahkan saat proses belajar mengajar berlangsung terlebih lagi jika saat proses pembelajaran yang di rasa membosankan, (2) Adanya peserta didik yang menggunakan internet dengan cara melakukan *video call* bersama temannya. (3) Adanya peserta didik yang datang dan menggunakan *wifi* perpustakaan untuk sibuk bermain *game online* dan *Social media* nya. (4) Ketika saat pelajaran berlangsung, jika tidak menemukan materi yang dipelajari peserta didik malah mengalihkan pencarian materi pelajaran ke arah yang tidak ada sangkut pautnya dengan materi pembelajaran. Hal inilah yang menarik penulis menarim untuk diteliti .penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan internet peserta didik secara umum di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru dan untuk mengetahui penggunaan internet dan kontrol diri (*self control*) peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

Block dan Block menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu: over control, under control, dan appropriate control (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:31):

- a. Over control merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri beraksi terhadap stimulus.
- b. Under control merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. Appropriate control merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Nur Ghufron dan Rini (2011:32) secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari:

- a. Faktor internal.
- b. Faktor Eksternal

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan internet dari peserta didik dan untuk mengetahui penggunaan internet dan kontrol diri peserta didik.

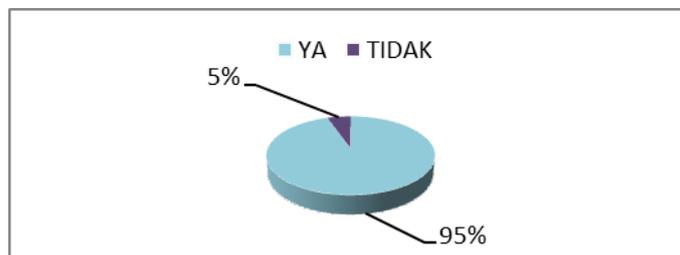
METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, dan didapatkan 112 orang sampel yang menggunakan internet. Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru dengan menggunakan angket. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, analisis data pada penelitian ini menggunakan persentase.

Definisi operasional variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut. Penggunaan internet adalah segala bentuk kegunaan dari internet yang meliputi durasi internet digunakan dalam setiap harinya, situasi penggunaan internet, jenis kegunaan internet, dan aspek-aspek penggunaan internet diantaranya; Komunikasi (*communicating*), Informasi (*informing*), Bermain/hiburan (*playing*), Pembelian (*buying*), dan Sumber belajar. Sedangkan kontrol diri (*Self Control*) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Aspek-aspek kontrol diri meliputi; Kontrol tingkah laku (*Behavioral control*), Kontrol cara berpikir (*Cognitive control*), dan Kontrol dalam mengambil keputusan (*Descissional control*).

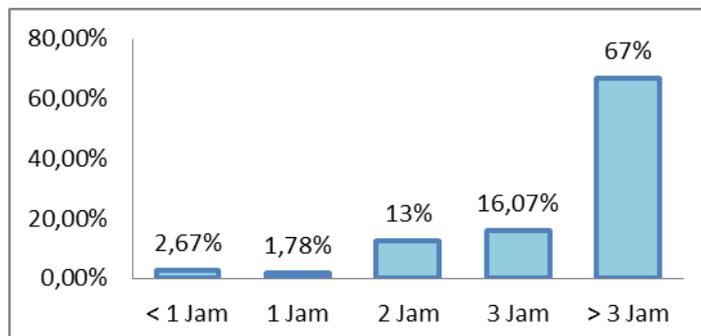
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah hampir seluruh peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru menggunakan Internet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



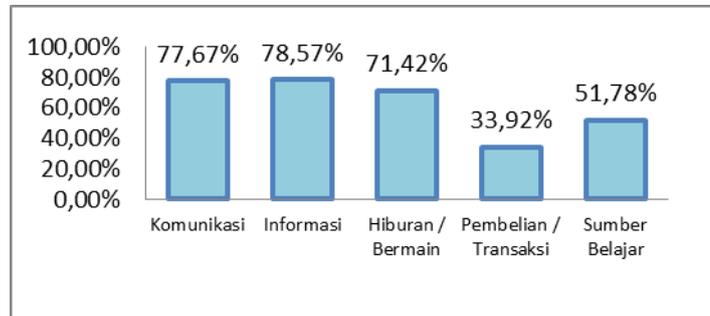
Gambar. 1 Diagram menggunakan Internet Setiap Hari

Pada durasi penggunaan internet, dapat diketahui bahwa peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru menggunakan internet terbanyak pada durasi waktu lebih dari tiga jam dalam satu harinya, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



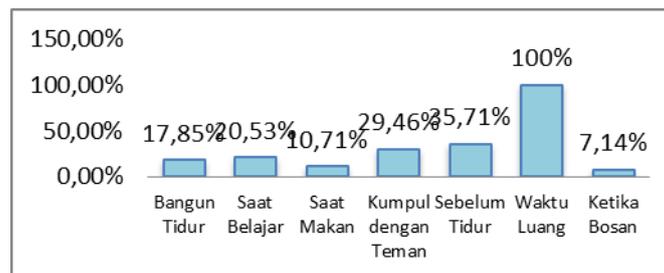
Gambar 2. Durasi Penggunaan Internet Perhari.

Pada jenis kegunaan internet, dapat diketahui bahwa peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru menggunakan internet terbanyak pada sarana informasi, dilanjutkan dengan sarana komunikasi, selanjutnya sarana hiburan, kemudian sarana sumber belajar dan terakhir sebagai sarana pembelian, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3 berikut :



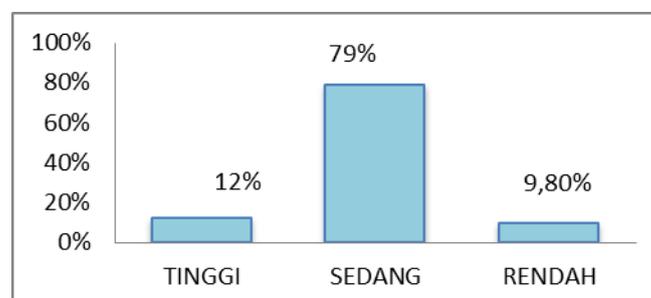
Gambar 3. Jenis Kegunaan Internet

Pada waktu penggunaan internet, dapat diketahui bahwa peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru menggunakan internet terbanyak pada waktu luang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 4 berikut :



Gambar 4. Waktu Penggunaan Internet

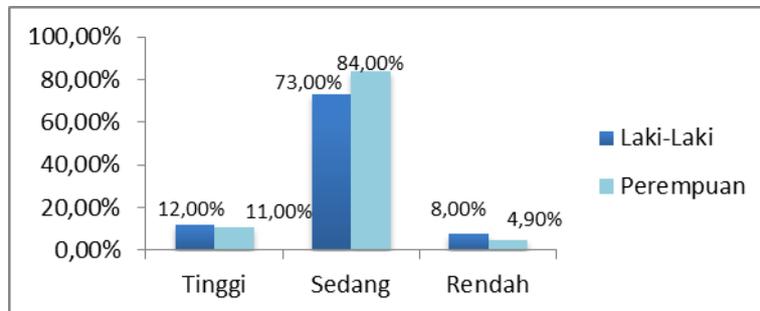
Pada tingkat penggunaan internet secara umum, dapat diketahui bahwa peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru menggunakan internet terbanyak pada kategori sedang untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 5 berikut :



Gambar 5. Tingkat penggunaan internet secara umum.

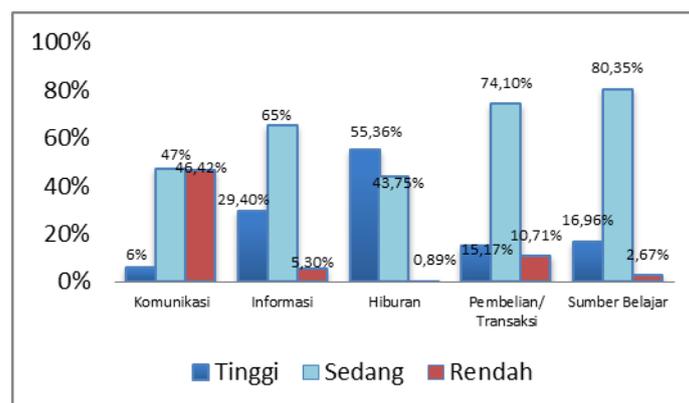
Pada penggunaan internet berdasarkan jenis kelamin maka diperoleh hasil pengguna internet laki-laki paling banyak berada pada kategori sedang, begitu juga

dengan perempuan. Sedangkan penggunaan internet paling sedikit laki-laki berada pada kategori tinggi dan perempuan berada pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 6 berikut :



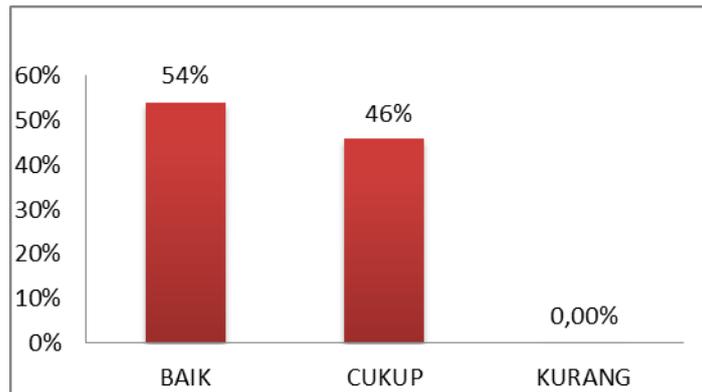
Gambar 6. Tingkat penggunaan internet berdasarkan jenis kelamin

Pada tingkat penggunaan internet perindikator, maka dapat diperoleh hasil bahwa keseluruhan indikator berada pada kategori sedang dapat dilihat secara berurutan yaitu, sebagai sumber belajar kemudian media informasi, dan pembelian/ transaksi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 7 berikut :



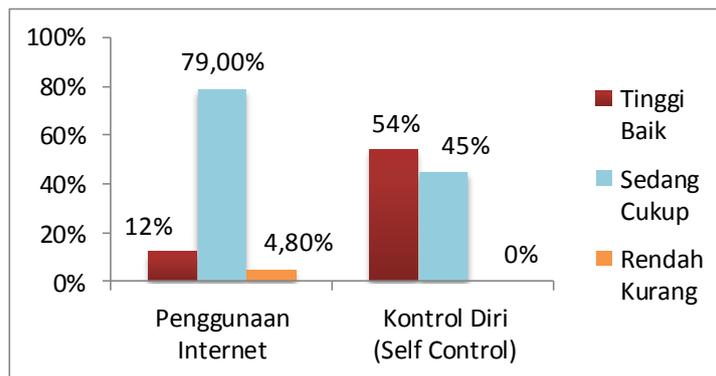
Gambar 7. Tingkat penggunaan internet secara umum berdasarkan Indikator penggunaan internet.

Pada Tingkat Kontrol diri peserta didik secara umum diperoleh hasil bahwa peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru berada pada kategori kontrol diri yang baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 8. Tingkat kontrol diri peserta didik

Berdasarkan hasil rekapitulasi penggunaan internet dan kontrol diri peserta didik SMA Muhammadiyah 1, maka dapat diperoleh hasil bahwa peserta didik SMA Muhammadiyah 1 berada pada kategori penggunaan internet yang sedang dan kategori kontrol diri yang baik. Dalam artian mampu mengontrol diri dalam menggunakan internet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 9 berikut :



Gambar 9. Hasil Rekapitulasi Penggunaan Internet dan Kontrol Diri

Berdasarkan hasil kontingensi tingkat penggunaan internet dan tingkat kontrol diri peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru secara umum berada pada tingkat penggunaan internet secara umum yang wajar dan memiliki kontrol diri yang baik atau mampu mengendalikan diri dalam menggunakan internet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel kontingensi dibawah ini:

Tabel 1. Kontingensi tingkat penggunaan internet dan kontrol diri.

Variabel	Kategori	Kontrol Diri					
		Baik		Cukup		Kurang	
		F	%	F	%	F	%
Penggunaan Internet	Tinggi	6	5,4	7	6,3	0	0
	Sedang	48	43	40	36	0	0
	Rendah	7	6,3	4	3,6	0	0
Jumlah/ Persentase		112 / 100 %					

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa hampir dari keseluruhan jumlah sampel peserta didik menggunakan internet setiap harinya dengan durasi penggunaan internet lebih dari 3 jam per hari. Hal tersebut hampir sejalan dengan hasil penelitian Saifuddin Chalim dan E. Oos. M. Anwas (2018) bahwa perilaku siswa dalam menggunakan internet cukup tinggi, yaitu setiap hari rata-rata lebih dari dua jam. Dan juga sejalan dengan penelitian Sherlyanita dan Rakhmawati (2016) bahwa sebagian besar siswa SMPN 25 Surabaya memiliki frekuensi akses Internet setiap hari seperti remaja pada umumnya.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa Penggunaan internet peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru tergolong tinggi namun masih berada pada batas wajar. Hal tersebut didukung oleh hasil pengamatan penulis ketika sedang melaksanakan Praktik Pengenalan Lapangan (PPL) di SMA tersebut. Dimana peserta didik dianjurkan untuk menggunakan internet pada saat proses belajar mengajar berlangsung. SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru menerapkan sistem *full day school* yaitu sekolah yang dimulai dari pukul 07.30 hingga pukul 03.40 sehingga menurut peneliti, ini merupakan suatu hal yang wajar apabila peserta didik menggunakan internet lebih dari 3 jam dalam 1 hari.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru paling banyak menggunakan internet sebagai sarana informasi, kemudian sarana komunikasi dan dilanjutkan sebagai sarana hiburan atau bermain. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Elfan Rahardian K (2014) yaitu bahwa internet paling banyak digunakan sebagai media informasi, komunikasi, dan hiburan. Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru menggunakan internet pada saat waktu luang, sebelum tidur, dan pada saat berkumpul dengan teman-teman dan pada saat proses belajar mengajar di kelas.

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tingkat penggunaan internet secara umum, maka dapat diketahui bahwa peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru pada umumnya berada pada kategori sedang yang berarti peserta didik masih berada pada tahap wajar. Sementara itu, pada hasil pengolahan data penggunaan internet diperoleh hasil bahwa peserta didik perempuan lebih aktif daripada peserta didik laki-laki hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhyah Ayu Retno Widyastuti dan Nobertus Ribut Santoso (2014) yaitu penggunaan internet laki-laki dan perempuan adalah sama dan memiliki kesempatan yang sama dalam mengakses fasilitas yang ada di internet.

Pada hasil pengolahan data tingkat penggunaan internet berdasarkan indikator dapat diketahui bahwa internet paling banyak digunakan sebagai sarana sumber belajar dengan tingkat kategori sedang, yang meliputi bagian kebutuhan dalam mencari sumber pembelajaran, situs dalam pencarian sumber belajar di internet, dan keefektifan dalam mencari sumber belajar di internet. Hal tersebut sejalan dengan kebijakan sekolah yang menyarankan peserta didik mengakses internet sebagai sumber belajar. Kemudian tersebut terbukti karena banyaknya keuntungan dari internet sebagai sumber bahan pelajaran seperti yang sudah dijelaskan oleh Paul Suparno (2013) bahwa internet memiliki keuntungan dalam pembelajaran sehingga peserta didik lebih mudah menguasai bahan pelajaran.

Berdasarkan hasil pada indikator komunikasi, peserta didik tidak setuju jika berkomunikasi menggunakan semua akun internet yang ada, dan juga kurang setuju apabila menerima informasi, maka langsung membagikannya kepada siapapun melalui akun internet tanpa peduli kebenarannya informasinya. Itu berarti peserta didik telah mampu menggunakan internet sebagai sarana komunikasi dengan baik. Pada indikator informasi, peserta didik setuju bahwa perlu menyaring informasi terlebih dahulu sebelum memberikannya kepada orang lain, dan juga kurang setuju untuk mencari informasi terkini walaupun terdapat konten negatif, dan peserta didik juga kurang setuju untuk membagikan informasi langsung tanpa adanya kebenaran informasi, kemudian peserta didik tidak setuju merasa sulit menyikapi informasi negatif dari internet. Itu artinya peserta didik mampu menggunakan internet dengan baik untuk menerima dan memberikan informasi.

Berdasarkan hasil pada indikator bermain/ hiburan, peserta didik sangat tidak setuju jika harus menahan lapar demi menggunakan aplikasi hiburan, dan tidak setuju jika selalu mengikuti ajakan teman-teman bermain game online, kemudian peserta didik juga tidak setuju jika menggunakan semua aplikasi hiburan internet apapun, selanjutnya peserta didik kurang setuju untuk memutuskan langsung *online* apabila menerima masalah. Itu berarti peserta didik sudah mampu menggunakan sarana bermain/ hiburan yang ada di internet.

Berdasarkan hasil pada indikator pembelian/ transaksi, peserta didik banyak yang hampir pernah tertipu pada saat berbelanja *online*, namun peserta didik juga setuju jika harus memiliki akun berbelanja khusus untuk digunakan sebagai media berbelanja, selanjutnya peserta didik kurang setuju jika berbelanja menggunakan ojek *online* ataupun *online shop* daripada langsung ke toko terdekat. Itu artinya peserta didik masih ada yang kurang mampu menggunakan sarana pembelian/ transaksi dengan baik.

Berdasarkan hasil pada indikator sumber belajar, peserta didik tidak setuju apabila menggunakan internet demi menghindari untuk pergi ke perpustakaan sekolah, dan peserta didik juga kurang setuju merasa kurang fokus saat belajar sejak ada internet, peserta didik juga kurang setuju jika hanya akan mengerjakan tugas sekolah apabila tugas tersebut dapat dicari melalui *online* di internet. Kemudian juga kurang setuju selalu mengandalkan internet setiap ada tugas meskipun tidak diperintahkan oleh guru di kelas. Selanjutnya peserta didik juga kurang setuju jika merasa semangat belajar menurun akibat internet. Itu berarti peserta didik mampu menggunakan internet dengan bijak sebagai sumber belajar di sekolah.

Gambaran tingkat kontrol diri (*self control*) peserta didik secara umum tergolong pada kategori baik, yang artinya peserta didik mampu mengontrol diri dari stimulus-stimulus negatif dari dampak internet yang tidak bermanfaat. Dapat diketahui bahwa peserta didik mampu mengendalikan diri pada saat menggunakan internet. Hal tersebut

tidak sejalan dengan hasil penelitian Sari Dewi Yuhana Ningtyas (2012) yang mengatakan bahwa tingkat *self control* secara umum tergolong rendah dan menyebutkan bahwa mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku, mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik terhadap internet.

Berdasarkan hasil pada indikator *behavior control* (kontrol tingkah laku), peserta didik setuju apabila berhasil menahan diri untuk tidak bermain internet apabila belum menyelesaikan tugas sekolah, selanjutnya peserta didik setuju tidak *chatting-an* apabila kondisi badan kurang sehat, kemudian peserta didik banyak yang mengetahui kapan harus berbicara ataupun diam dalam suatu situasi. Selanjutnya peserta didik setuju untuk tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, kemudian peserta didik juga setuju dapat berkonsentrasi dengan baik. Peserta didik juga setuju tetap bersikap tenang saat menghadapi banyak masalah. Selanjutnya peserta didik setuju untuk memikirkan sesuatu yang menyenangkan apabila ada pikiran yang tidak menyenangkan mengganggu. Itu artinya peserta didik mampu mengatur kontrol tingkah laku dirinya dengan baik.

Berdasarkan hasil pada indikator *kognitif control* (kognitif kontrol), peserta didik setuju apabila hanya menggunakan internet apabila bermanfaat, selanjutnya peserta didik kurang setuju menggunakan internet secara terus menerus dapat menghilangkan stres, kemudian peserta didik kurang setuju untuk menyalahkan orang lain atas kesalahan sendiri. Selanjutnya peserta didik setuju meminta pendapat orang lain sebelum memutuskan sesuatu. Itu artinya peserta didik memiliki kognitif kontrol yang cukup baik.

Berdasarkan hasil pada indikator *descissional control* (kontrol dalam mengambil keputusan) peserta didik setuju apabila sebelum diteguk oleh siapapun maka memutuskan untuk berhenti dalam aktivitas yang melibatkan internet. Kemudian peserta didik juga setuju tidak akan menyerah sebelum melakukan usaha semaksimal mungkin. Selanjutnya peserta didik setuju harus cepat menyelesaikan suatu tugas agar tugas lainnya tidak terbelengkalai. Kemudian peserta didik juga setuju akan bertanggungjawab apabila melakukan suatu kesalahan. Peserta didik setuju untuk tetap tenang saat mengerjakan tugas meskipun waktu pengumpulan sudah dekat. Selanjutnya peserta didik juga setuju untuk mengakhiri aktivitas menggunakan internet jika sudah lewat jam 10 malam. Kemudian peserta didik tidak setuju jika kesulitan untuk memutuskan berhenti menggunakan internet. Selanjutnya peserta didik setuju saat sedang bosan maka akan mencari kesibukan. Itu berarti peserta didik mampu mengambil keputusan dengan baik.

Pada hasil pengolahan data tingkat kontrol diri berdasarkan indikator dapat diketahui bahwa tingkat kontrol diri peserta didik termasuk pada kategori kontrol diri yang baik khususnya kontrol tingkah laku. Hal tersebut dapat juga diketahui dari pengamatan penulis bahwa peserta didik mampu mengatur pelaksanaan, yaitu mampu mengikuti aturan di sekolah dengan baik serta mampu memodifikasi stimulus yang membuat mereka harus berperilaku yang kurang baik.

Pada penggunaan internet dan kontrol diri peserta didik, dapat diketahui bahwa peserta didik banyak berada pada tingkat pengguna internet yang sedang, dan kontrol diri yang baik. Itu artinya peserta didik yang tidak begitu aktif dalam menggunakan internet cenderung memiliki kontrol diri yang baik. Peserta didik SMA Muhammadiyah 1 cenderung lebih mampu memanfaatkan internet dengan semestinya dan bijak karena memang dari pihak sekolah mengizinkan peserta didik mengakses internet di sekolah hanya sebatas untuk mencari bahan pembelajaran saja.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penggunaan Internet Peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru secara umum diantaranya :

- a. Hampir seluruh Peserta didik menggunakan internet setiap hari,
- b. Internet digunakan lebih dari 3 jam dalam satu harinya.
- c. Peserta didik menggunakan internet secara berurutan diantaranya sebagai informasi, komunikasi, hiburan/ bermain, sumber belajar dan sebagai tempat pembelian/transaksi.
- d. Peserta didik menggunakan internet pada saat waktu luang, sebelum tidur, kumpul dengan teman-teman dan saat belajar.
- e. Pada tingkat penggunaan internet secara umum, peserta didik perempuan lebih aktif daripada peserta didik laki-laki.
- f. Jika dilihat pada indikator tingkat penggunaan internet, internet paling banyak digunakan sebagai sarana sumber belajar.

Penggunaan Internet dan Kontrol diri Peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru diantaranya :

- a. Tingkat kontrol diri peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru secara umum tergolong pada kategori baik terutama pada indikator *behavior control* (kontrol tingkah laku).
- b. Peserta didik yang tidak terlalu aktif menggunakan internet ternyata memiliki kontrol diri yang baik.
- c. Jika dilihat dari tingkat penggunaannya secara umum peserta didik mampu menggunakan internet dengan bijak dan tidak memiliki masalah dengan kontrol dirinya.

Rekomendasi

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang terutama kepada siswa agar dapat meningkatkan kesehatan mental yang lebih baik lagi dan selalu bersyukur atas keadaan yang dialami saat ini. Serta dapat menyalurkan segala kegiatan ke arah yang lebih positif dan lebih percaya diri. Kepada orang tua agar lebih mengoptimalkan perannya dalam keluarga kepada anak-anaknya seperti memberikan dukungan, motivasi serta lebih banyak meluangkan waktu bersama anak. Sehingga anak tidak merasakan kurang perhatian dan kasih sayang dari orang tua. Kepada guru disekolah agar lebih dapat memperhatikan perkembangan siswa di sekolah. Serta dapat mengarahkan siswa agar dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Kepada peneliti selanjutnya dikarenakan penelitian ini hanya terpaku pada kesehatan mental siswa yang orangtuanya bercerai maka untuk penelitian selanjutnya untuk meneliti kesehatan mental siswa yang orangtuanya yang tidak bercerai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar. 2003. *Teknologi Komunikasi Perspektif Ilmu Komunikasi*. LESFI. Yogyakarta.
- APTİK. 2010. *Lobalisasi dan Penggunaan Teknologi Informasi: Tantangan dan Peluang Bagi Perguruan Tinggi*. Sekretariat APTİK Atma Jaya. Jakarta.
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Bina Aksara. Yogyakarta.
- Calhoun, JF & Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. Terjemahan: R.S Satmoko. IKIP Semarang Press. Semarang.
- Chaplin. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. PT Raja Grafindo. Jakarta
- Depkominfo. 2014. *Internet Sehat*. Departemen Komunikasi dan Informasi. Jakarta.
- Desy Rahmawati. 2015. Penggunaan Internet Sebagai Sumber Belajar Bagi Siswa Kelas XI Jurusan Multimedia SMK Muhammadiyah 1 Sleman. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. 4(4): 12. Kurikulum dan Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Dyah Ayu Retno Widyastuti dan Nobertus Ribut Santoso. 2014. Perilaku Remaja Pengguna Facebook Berdasarkan Perspektif Gender. *Jurnal Interaksi* 3(1); 32. Universitas Atma Jaya. Yogyakarta.
- Elfan Rahardyan. 2013. Penggunaan Internet dan Dampaknya pada Pelajar SMA di Surabaya. Skripsi tidak di publikasikan. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Fandy Tjiptono, dkk. 2000. *Strategi Riset Lewat Internet*. Andi. Yogyakarta.
- J. Supranto. 2008. *Statistik Teori dan Aplikasi, edisi ketujuh*. Penerbit Erlangga. Jakarta
- Jasmadi. 2004. *Panduan Praktis Menggunakan Fasilitas Internet*. Andi. Yogyakarta.
- Jonnathan Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Kartini Kartono. 2000. *Kamus Psikologi*. CV Pionir Jaya. Bandung.

- Khoirun Ni'mah. 2015. Optimalisasi Penggunaan Website Sebagai Media Publikasi Pengelolaan Zakat oleh lembaga Dompot Dhuafa. Skripsi Tidak di Publikasikan. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Lani Sidharta. 1996. *Sistem Informasi Bisnis: Analisa dan Desain Sistem Informasi Bisnis*. Elexmedia Komputindo. Jakarta.
- Mason, Robin & Rennie. Frank. 2010. *ELEARNING: Pemahaman Lengkap Memahami Dunia Internet*. Pustaka Baca. Yogyakarta.
- Munir. 2009. *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Alfabeta. Bandung.
- Novrita Ade Putri. 2013. *Subjective Will Being Mahasiswa yang Menggunakan Internet Secara Berlebihan*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2(1); 13. Universitas Surabaya. Surabaya.
- Nur Gufron dan Rini Rismawati. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Aeryuz Media. Yogyakarta.
- Paul Suparno. 2013. *Metodologi Pembelajaran Fisika: Konstruktivistik dan Menyenangkan*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- .
- Saifuddin Chalim dan E. Oos M. Anwas. 2018. Peran Orangtua dan Guru dalam Membangun Internet Sebagai Sumber Pembelajaran. *Jurnal Jurnal Penyuluhan*. 14(1); 40. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya.
- Saiful Haq. 2015. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Internet Terhadap Perilaku Belajar Peserta didik. *Jurnal Studi Agama* XIV(2); 232. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. Second Edition. John Willey & Sons, Inc. New York.
- Sari Dewi Yuhana Ningtyas. 2012. Hubungan antara *Self control* dengan *Internet addiction* pada Mahasiswa. *Educational Psychology Jurnal*. 1(1): 28. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Sherlyanita & Rakhmawati. 2016. Pengaruh Pola Aktivitas Penggunaan Internet serta Media Sosial pada Siswa SMPN 52 Surabaya. *Jurnal of Information System Enginering and Buisness Intelligence*. 2(1); 21. Institut Teknologi Sepuluh November. Surabaya.