
Self-Control of Students in Using the Internet

Yola Eka Putri¹, Daharnis Daharnis², Marjohan Marjohan³

^{1,2,3}Univeritas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: yola@konselor.org

Abstract

This study sees a picture of student self-control in using the Internet. The research used is descriptive quantitative. The number of respondents in this study were 230 students. The instrument used was an online questionnaire namely survey monkey, the data were analyzed descriptively by determining the percentage of achievement using the average score percentage formula. The results of the study describe the overall control of BK UNP students in using the Internet in the high category. From the aspect of self-control it was found that: (1) cognitive control of students in using the internet was in the high category, (2) student behavior control in using the internet was in the moderate category, (3) control of student decisions in using the internet in the high.

Keyword: Self-control, Internet

Kontrol Diri Siswa dalam Menggunakan Internet

Abstrak

Penelitian ini melihat gambaran kontrol diri siswa dalam menggunakan Internet. Penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 230 siswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner online yaitu survei monyet, data dianalisis secara deskriptif dengan menentukan persentase pencapaian menggunakan rumus persentase skor rata-rata. Hasil penelitian menggambarkan kontrol keseluruhan siswa BK UNP dalam menggunakan Internet dalam kategori tinggi. Dari aspek kontrol diri ditemukan bahwa: (1) kontrol kognitif siswa dalam menggunakan internet berada dalam kategori tinggi, (2) kontrol perilaku siswa dalam menggunakan internet berada dalam kategori sedang, (3) kontrol keputusan siswa dalam menggunakan internet tinggi.

Kata kunci: Kontrol diri, internet

How to Cite: Putri, Y. E., Daharnis, D., & Marjohan, M. (2018). Self-Control of Students in Using the Internet. *Konselor*, 7(3), 101-108. <https://doi.org/10.24036/0201873101409-0-00>



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author

Pendahuluan

Teknologi informasi dan komunikasi berkembang dengan sangat pesat (Sreedhar, Chari, & Ramana, 2010). Hal itu bisa dilihat dari munculnya internet di kalangan masyarakat. Seiring dengan perkembangan zaman, internet pun mengalami perkembangan yang semakin maju (Rodhin, 2011; Sanditaria, 2012), ditandai dengan semakin mudahnya akses internet didapat.

Saat ini internet tidak semata-mata untuk kepentingan pekerjaan saja, tetapi juga dapat digunakan oleh mahasiswa untuk kepentingan akademiknya (Yuliana & Winata, 2009; Zainuddin, 2006). Internet membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan dan mencari sumber yang relevan dengan materi perkuliahan. Di internet tersedia artikel-artikel ilmiah dan buku-buku yang dapat digunakan untuk menunjang perkuliahan. Hal ini digambarkan oleh survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia - APJII (2017) tentang pengguna internet di Indonesia. Ditinjau dari usia, pengguna internet terbanyak berada pada usia 19-34 tahun. Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan pengguna internet terbanyak ditinjau dari tingkat pendidikan, yaitu S1/D3.

Mahasiswa tidak perlu mendatangi tempat khusus untuk dapat mengakses internet. Mereka dapat mengakses internet melalui smartphone, laptop atau tablet sendiri (Jocom, 2013; Lubis, 2014; W. E. Sari, Sholeh, & Hamzah, 2013). Selain itu mereka juga dapat memperoleh akses internet dari tempat-tempat khusus yang menyediakan internet secara gratis seperti jaringan yang disediakan kampus, café, dan tempat umum penyedia layanan internet lainnya.

Mudah dan cepatnya akses internet ini membuat mahasiswa semakin menyukai internet dan menjadikannya sebagai “sahabat”. Apalagi mahasiswa saat ini hidup di zaman milenial atau biasa disebut dengan generasi digital; generasi ini cenderung menyukai segala sesuatu yang dapat diperoleh dengan mudah dan cepat (Maryani, 2017). Hal inilah yang menjadi kemungkinan mahasiswa menjadikan internet sebagai kebutuhan penting dalam hidup (Iskandar & Hidayat, 2015; Patria & Yulianto, 2011).

Salah satu faktor yang menjadikan mahasiswa semakin dekat dengan internet adalah berbagai fasilitas internet yang memudahkan penggunaannya (Handayarokhman, S.W, & Pratiwi, 2012; Yudhaningsih, 2011). Fasilitas yang disediakan internet dapat berupa, fasilitas search engine, e-mail, social networking, chat dan lain sebagainya. Setiap fasilitas yang disediakan internet dapat memberikan manfaat bagi penggunaannya, termasuk mahasiswa. Mereka dapat menggunakan fasilitas tersebut sebagai alternatif perpustakaan (Februariyanti & Zuliarso, 2012), sebagai media diskusi (Agustina, 2013), maupun sebagai media komunikasi antar mahasiswa yang berada di tempat yang berbeda/berjauhan (Februariyanti & Zuliarso, 2012).

Novianto (2011) menambahkan tentang manfaat internet bagi mahasiswa yaitu sebagai alternatif pencarian informasi selain perpustakaan. Selain itu internet juga dapat digunakan mahasiswa sebagai media pengiriman, pertukaran, dan pengambilan keputusan, memberikan kemudahan dalam berbisnis, berkarir, berkomunikasi, membantu kelancaran proses belajar-mengajar, menyiarkan/memperoleh berita, mempermudah menjalin relasi baru, serta menjadi sarana hiburan (Marlena & Sasongko, 2012). Melalui internet mahasiswa dapat memperoleh informasi yang dibutuhkan. Mahasiswa tidak harus mengunjungi perpustakaan atau toko buku untuk mencari informasi yang berkaitan dengan pendidikan mereka.

Selain memberikan manfaat yang memudahkan, internet juga dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaannya. Rahardian Elfan (2011: 8) menyatakan dampak negatif apabila internet digunakan secara tidak sehat yaitu: a) berkurangnya sikap sosial, b) merubah pola interaksi sosial, c) kecenderungan berbuat kejahatan, d) kecanduan hal-hal negatif dari internet. Ng & Wiemer-hastings dkk (dalam Park et al, 2014) menyatakan penggunaan internet secara berlebihan atau penyalahgunaan internet dapat menyebabkan berbagai macam permasalahan diantaranya adalah kegagalan dalam kinerja akademik, masalah keluarga dan masalah interpersonal, lemahnya fisik karena kurang tidur, atau menyebabkan penyakit. Mahasiswa dapat kehilangan fokusnya ketika belajar, apabila menggunakan internet untuk kepentingan lain diluar kepentingan akademik, seperti donwload film, membuka sosial media, dan lain sebagainya saat dosen menerangkan pelajaran di kelas. Selain itu mahasiswa juga harus menyediakan uang/budget khusus untuk membeli kuota internet. Mahasiswa juga bisa menjadi kecanduan akan fasilitas-fasilitas yang disediakan secara online (Fitri, Erwinda, & Ifdil, 2018; A. P. Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017).

Banyaknya situs porno yang mudah diakses juga termasuk ke dalam salah satu dampak negatif internet (Asari & Nuryana, 2011). Individu yang kecanduan dalam menonton video porno dapat mengalami kerusakan otak (Struthers, 2010). Selain itu banyak konten yang tidak mendidik dan berita hoax berserakan dan mudah diakses mahasiswa di internet. Hal ini dapat merugikan, mereka menjadi malas menganalisis informasi yang ada. Mereka cenderung mengambil informasi yang salah atau informasi dari sumber yang tidak jelas untuk digunakan sebagai referensi dalam perkuliahan. Yang pada akhirnya membuat mereka tidak maksimal dalam menjalankan tugas akademiknya.

Individu perlu bijaksana dalam penggunaan teknologi khususnya internet (Ekawati, 2012). Penggunaan internet yang bijak tidak terlepas dari kontrol diri individu dalam menggunakannya (Andina, 2010). Menurut Averill (dalam Handayani N, 2015) kontrol diri merupakan variabel psikologis sederhana yang di dalamnya tercakup tiga konsep tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, dan memilih tindakan berdasarkan suatu yang diyakini.

Idealnya mahasiswa dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan internet, baik mengontrol diri dari aspek kontrol kognitif, aspek kontrol perilaku, maupun dari aspek kontrol keputusan. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan mahasiswa dalam menentukan intensitas waktu yang digunakan, lama menggunakan internet, materi/konten yang akan diakses di internet maupun dalam memilih fasilitas yang akan digunakan

di internet. Dengan begitu mahasiswa dapat menggunakannya sesuai kebutuhan dan untuk hal-hal yang positif.

Kenyataannya ada mahasiswa yang memiliki masalah terkait dengan mengontrol diri dalam menggunakan internet, yaitu mereka yang terkena dampak negatif internet, dengan ciri-ciri menggunakan internet secara berlebihan, dan menyalahgunakannya untuk hal yang negatif, sehingga dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Sesuai dengan pernyataan Park Seungmin, Kang Minchul, & Kim Eunha (2014) yang menyatakan bahwa penyalahgunaan internet secara berlebihan dan menyalahgunakannya merupakan salah satu bentuk penggunaan internet yang bermasalah. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa mulai mudah mempercayai apapun yang dilihat dan dibaca di internet tanpa mempertimbangkan kebenaran dari informasi yang diterima (Rahadi, 2017). Senada dengan itu penelitian Maulida dan Sari (2017) memaparkan tentang dampak lemahnya kontrol diri individu dalam menggunakan internet terhadap fisik, yaitu kurangnya waktu tidur karena terlalu lama dalam mengakses internet. Selanjutnya dampak lain dari lemahnya kontrol diri dalam menggunakan internet adalah meningkatnya intensitas penggunaan internet atau dapat menyebabkan kecanduan pada penggunaannya. Hal ini ditegaskan oleh Young (dalam Hidayat & Retnowati, 2004) pengguna internet yang adiktif/kecanduan (dependent) menggunakan internet 20-80 Jam per minggu.

Hasil penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir oleh Rachdianti (2011b), menyatakan terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan internet dengan self control. Semakin tinggi self control maka semakin rendah intensitas penggunaan internet. Begitu sebaliknya, semakin rendah self control semakin tinggi intensitas penggunaan internet. Hal ini juga didukung oleh penelitian Widiyana, dkk (2012) tentang kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet menyatakan, adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Berdasarkan kedua penelitian tersebut dapat dimaknai kecenderungan penggunaan internet individu dipengaruhi oleh kontrol dirinya.

Hal demikian dipertegas oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 20 mahasiswa BK Universitas Negeri Padang yang dilakukan pada bulan Maret 2018. Hasil studi pendahuluan tersebut menggambarkan tentang penggunaan internet pada mahasiswa BK UNP. Berdasarkan hasil studi tersebut diketahui bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan internet dalam sehari adalah selama 4-5 jam. Sehingga dapat dikalkulasikan bahwa mereka menggunakan internet 31-32 Jam per minggu dan 126 Jam per bulan. Aktivitas yang sering dilakukan mahasiswa di internet adalah menggunakan sosial media, dan mencari sumber rujukan yang digunakan dalam menunjang tugas perkuliahan. Perangkat yang digunakan untuk mengakses internet umumnya adalah smartphone. Rata-rata mahasiswa harus mengeluarkan biaya untuk membeli kuota internet 45 ribu per bulannya.

Hasil observasi yang penulis lakukan bulan Januari 2018, ditemukan bahwa ada mahasiswa yang menggunakan internet saat dosen menjelaskan materi perkuliahan maupun saat presentasi sedang berlangsung, ada mahasiswa yang memilih materi perkuliahan yang tidak sesuai dengan kaidah ilmiah di internet, beberapa mahasiswa yang menyebarkan berita hoax melalui akun sosial media yang mereka miliki. Kemudian hal ini juga didukung oleh pengalaman empiris peneliti selama menjalani perkuliahan aktif selama tujuh semester, peneliti mengamati bahwa saat dosen sedang menerangkan materi perkuliahan ada mahasiswa yang menggunakan internet baik melalui smartphone, android, maupun laptop masing-masing.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dari sifat-sifat populasi atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail (A. Muri Yusuf, 2014: 81). Prasetyo, Bambang & Lina Miftahul Jannah (2012: 42) menambahkan, penelitian deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan atau fenomena secara rinci agar mudah dipahami. Sehubungan dengan itu penelitian ini bermaksud untuk menggambarkan kontrol diri mahasiswa BK UNP dalam menggunakan internet. Jumlah responden dalam penelitian ini ada 230 orang mahasiswa BK UNP yang dipilih melalui teknik Stratified random sampling.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Yusuf A. M (2013: 199) mengemukakan, kuesioner merupakan suatu rangkaian pertanyaan yang berhubungan dengan topik tertentu

yang diberikan kepada sekelompok individu dengan maksud untuk memperoleh data. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data mengenai kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan internet diperoleh gambaran sebagai berikut.

Tabel 1. Kontrol Diri Mahasiswa dalam Menggunakan Internet (n= 230)

No.	Aspek	Skor							
		Σ	Mean	Ideal	Max	Min	SD	%	Kat.
1	Kontrol Kognitif	9851	42.8	55	54	27	4.33	77.9	T
2	Kontrol Perilaku	11807	51.3	80	71	28	8.8	64.17	S
3	Kontrol Keputusan	4798	20.9	30	28	12	3.51	69.54	T
Keseluruhan		26456	115	165	149	81	14.81	69.71	T

Keterangan:

Ideal	: perolehan skor ideal (hasil perkalian dari jumlah item dengan nilaiskor maksimal satu item)	Max	: skor tertinggi
Mean	: rata-rata	Min	: skor terendah
SD	: standar deviasi	Σ	: jumlah skor
%	: persentase	Kat.	: kategori

Tabel 1 menggambarkan rata-rata kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan internet berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor perolehan 115 dan persentase capaian sebesar 69.71%.

Hasil penelitian ini menunjukkan kontrol diri mahasiswa BK UNP dalam menggunakan internet berada pada kategori tinggi. Hal ini perlu di pertahankan agar kontrol diri mahasiswa semakin tinggi dalam menggunakan internet, sehingga mahasiswa bisa terhindar dari dampak negatif internet dan terhindar dari kemungkinan akan kecanduan internet. Namun dilihat dari interval rata-rata skor keseluruhan, skor 115.3 mendekati batas bawah pada kelompok terendah. Artinya kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan internet belum optimal. Kemudian dilihat dari distribusi frekuensi kontrol diri, terdapat 87 orang yang berada pada kategori sedang dan 6 orang berada pada kategori rendah. Artinya kontrol diri mahasiswa perlu ditingkatkan lagi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi self control semakin rendah intensitas penggunaan internetnya (Basri, 2014; Muna & Astuti, 2014; Rachdianti, 2011). Oleh karena itu kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan internet perlu ditingkatkan lagi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memanfaatkan pelayanan konseling.

Pada bagian ini dikemukakan pembahasan berdasarkan hasil penelitian tentang kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan internet dilihat dari tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol keputusan. Secara umum kontrol diri diperlukan oleh setiap individu dalam menangani keadaan-keadaan yang kurang berkenan dalam kehidupan (Intani & Ifdil, 2018).

Kontrol Kognitif

Berdasarkan analisis data dapat dilihat kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan internet ditinjau dari aspek kontrol kognitif berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa pada aspek kognitif mahasiswa mampu mengendalikan diri dalam menggunakan internet. Hal tersebut dapat terjadi karena kemampuan mahasiswa bagus memilih informasi dan dalam melakukan penilaian. Artinya mahasiswa sebagai kaum intelektual mampu memenuhi tuntutan untuk menganalisis dan menilai informasi yang akan digunakan dari internet (Putri, Suwignyo, & Kurniawan, 2018).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Novianto, I (2011) yang menyatakan bahwa mahasiswa Fisip Unair menggunakan internet dengan motif cognitive. Artinya mahasiswa yang mampu mengontrol kognitif dalam menggunakan internet dapat menggunakannya untuk menunjang media berkomunikasi dan meningkatkan efektivitas dalam pembelajaran. Kemudian Avrill, J.R (dalam Gufon & Rini Risnawita, 2010: 29-31) menyatakan bahwa kontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Selanjutnya

Baumeister, R. F (2002) menyatakan self control contribute to most personal and social problems. A program of laboratory studies suggests that self-control depends on a limited resource, akin to energy or strength. Acts of self-control and, more generally, of choice and volition deplete this resource, thereby impairing the self's ability to function. Artinya kontrol diri berkontribusi pada sebagian besar pada masalah pribadi dan sosial.

Kontrol kognitif mahasiswa BK Universitas Negeri Padang dalam menggunakan internet dengan kategori tinggi tersebut masih perlu ditingkatkan. Hal ini dapat memberikan efek positif terhadap kesuksesan mahasiswa dalam pendidikannya. Serta dapat mencegah munculnya berbagai macam permasalahan yang akan terjadi pada diri mahasiswa. Hal ini didukung oleh pendapat Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M (2007) self-control is a central function of the self and an important key to success in life. Artinya kontrol diri merupakan fungsi sentral dari diri individu dan merupakan kunci penting untuk sukses dalam hidup. Senada dengan yang dinyatakan oleh Avril J.R (dalam Thalib, 2010: 110) bahwa mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.

Begitu juga dengan kontrol kognitif mahasiswa yang masih berada pada kategori sedang dan rendah penting untuk ditingkatkan. Hal ini didukung oleh perolehan skor yang diisi oleh mahasiswa pada item pernyataan berkaitan dengan menghabiskan banyak waktu untuk menikmati konten internet. Dari perolehan skor dapat dilihat bahwa mahasiswa menghabiskan banyak waktu di internet untuk menikmati konten hiburan. Artinya mereka masih memiliki kecenderungan untuk bergantung pada konten hiburan di internet (Soliha, 2015).

Upaya untuk meningkatkan inidapat dilakukan dengan memberikan pelayanan konseling kepada mahasiswa yang memiliki kontrol kognitif berada pada kategori rendah dan sedang. Menurut Fitria Aida, Daharnis, Dina Sukma (2013) Layanan Bimbingan Konseling merupakan pelayanan bantuan yang ditujukan untuk individu secara perorangan, maupun kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal. Layanan yang diberikan dapat berupa layanan konseling bimbingan kelompok, dengan topik tugas tentang fenomena-fenomena yang dimunculkan internet.

Kontrol Perilaku

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan internet ditinjau dari aspek kontrol perilaku berada pada kategori sedang, Ini dapat terjadi karena lemahnya kemampuan mahasiswa dalam mengatur pelaksanaan dalam dalam mengakses internet. Mengatur pelaksanaan dapat mengacu pada intensitas yang digunakan dalam mengakses internet. Penelitian yang dilakukan oleh Rachdianti (2011) tentang hubungan antara self control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir. Hasil penelitian tersebut menyatakan terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan internet dengan self control. Semakin tinggi self control maka semakin rendah intensitas penggunaan internet. Begitu sebaliknya, semakin rendah self control semakin tinggi intensitas penggunaan internet.

Pada item pernyataan yang memiliki skor dengan kategori sedang dan rendah tergambar bahwa mahasiswa cenderung kesulitan mengurangi lama waktu dalam menggunakan internet dan cenderung menghilangkan kejenuhan dari aktivitas sehari-hari dengan mengakses internet secara berlebihan. Penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa cenderung menghabiskan waktu mengakses internet untuk menghilangkan kejenuhan (Dewiratri & Karini, 2014; Sumantri, 2015). Senada dengan itu Han Li, dkk (2017) menyatakan bahwa kontrol diri yang lemah dimanifestasikan sebagai impulsif orang untuk mengambil manfaat langsung mungkin memainkan peran yang sangat menonjol peran dalam konteks tersebut. Mereka yang memiliki kendali diri yang lemah dapat menyalahgunakan Internet.

Selanjutnya kemampuan mahasiswa dalam mengontrol perilaku ditinjau dari kemampuan mengatur stimulus berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari item pernyataan yang diisi oleh mahasiswa. Responden memperoleh skor perolehan rendah pada item saya gelisah jika tidak bisa terhubung ke internet. hal ini dapat terjadi karena mahasiswa mulai merasa bahwa terhubung ke internet merupakan hal yang sangat penting. Didukung oleh pendapat Pradipta, dkk (2016) yang menyatakan individu mulai menjadikan kebutuhan akan kuota internet jauh lebih penting dari pada penggunaan untuk komunikasi lainnya. Sehingga ada dari mereka yang memaksakan diri untuk membeli kuota internet dan menunda mendahulukan kepentingan lain yang berkaitan dengan pendidikan mereka.

Pada item saya tidak sanggup untuk tidak mengakses internet dalam sehari. Rata-rata perolehan skor responden sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memiliki ketergantungan ke internet

(Wulandari, 2011). Keadaan dapat terjadi karena internet juga menyediakan layanan-layanan yang bersifat adiktif disamping fasilitas yang memudahkan pekerjaan manusia (Irfan, 2011).

Kontrol perilaku mahasiswa dalam menggunakan internet perlu ditingkatkan. Hal ini dilakukan untuk menghindari ataupun mengurangi tingkat kecanduan mahasiswa dalam mengakses internet. Untuk meningkatkan kontrol perilaku mahasiswa dalam menggunakan internet dapat diberikan pelayanan konseling yang sesuai dengan permasalahan tersebut. Karena pada dasarnya pelayanan konseling digunakan untuk membantu individu yang sedang mengalami KES-T. Layanan konseling yang sesuai adalah layanan penguasaan konten dengan tema “manajemen waktu”.

Kontrol Keputusan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa BK UNP dalam menggunakan internet ditinjau dari aspek kontrol keputusan berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa memiliki kemampuan untuk memilih tindakan berdasarkan apa yang diyakini. Hal ini perlu dipertahankan oleh mahasiswa. Namun jika dilihat dari interval rata-rata skor perolehan yaitu 20.9 dan persentase capaian 69.67%, angka ini mendekati batas bawah kelompok. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa belum mampu untuk memilih tindakan yang diyakini sesuai nilai-nilai yang berlaku, karena dalam memilih tindakan seseorang memerlukan pertimbangan yang matang.

Hare, T. A., Camerer, C. F., & Rangel, A (2009) menyatakan every day, individuals make dozens of choices between an alternative with higher overall value and a more tempting but ultimately inferior option. Optimal decision-making requires self-control. Artinya setiap hari, manusia membuat lusinan pilihan antara alternatif dengan nilai keseluruhan yang lebih tinggi dan pilihan yang lebih menggoda tetapi pada akhirnya lebih rendah. Pengambilan keputusan yang optimal membutuhkan pengendalian diri. Kemudian Gottfredson and Hirschi (dalam Yu, 2014) mengungkapkan seseorang yang memiliki kontrol diri yang lemah dapat melakukan tindakan yang beresiko.

Jika dilihat dari item pernyataan, maka item pernyataan “sesibuk apapun saya, saya menyempatkan diri untuk online”. Perolehan skor pada item tersebut termasuk rendah. Artinya mahasiswa tetap memilih menyempatkan diri untuk mengakses internet disaat situasi yang sangat sibuk. Hal ini terjadi karena kemampuan mahasiswa untuk mengontrol diri masih perlu ditingkatkan.

Upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kontrol perilaku dapat dilakukan dengan memberikan layanan informasi kepada mahasiswa. Layanan yang dapat diberikan informasi dengan tema “menentukan prioritas dalam hidup”.

Implikasi Hasil Penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menggambarkan adanya kontrol diri mahasiswa yang belum optimal dalam menggunakan internet. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan internet adalah dengan menggunakan pelayanan konseling (Fiana, Daharnis, & Ridha, 2013; Permana, Syahniar, & Daharnis, 2016). Konseling bertujuan untuk memandirikan klien (Sandra & Ifdil, 2015). Berikut adalah layanan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan internet: 1) Layanan Informasi, 2) layanan Bimbingan Kelompok, 3) layanan Penguasaan Konten.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan pengembangan secara keseluruhan kontrol diri mahasiswa BK Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi. Selanjutnya ditinjau dari masing-masing aspek dirincikan sebagai berikut: (1) kontrol kognitif mahasiswa dalam menggunakan internet berada pada kategori tinggi, (2) kontrol perilaku mahasiswa dalam menggunakan internet berada pada kategori sedang, (3) kontrol keputusan mahasiswa dalam menggunakan internet berada pada kategori tinggi.

Daftar Rujukan

Agustina, M. (2013). Pemanfaatan E-Learning sebagai Media Pembelajaran. In Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI) (Vol. 1).

- Andina, E. (2010). Studi dampak negatif facebook terhadap remaja Indonesia. *Aspirasi*. Jakarta: Pusat Pengkajian, Pengolahan Data Dan Informasi Sekretariat Jenderal Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, Hal, 119–120.
- Asari, M. H., & Nuryana, A. F. (2011). Pemblokiran Akses Informasi Elektronik Dan Dokumen Elektronik Yang Memiliki Muatan Yang Melanggar Kesusilaan Di Warung Internet Salwanet Sragen. In *Seruni-Seminar Riset Unggulan Nasional Informatika (Vol. 1)*.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia - APJII. (2017). *Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia - Survey 2017*. Retrieved from <https://apjii.or.id/survei2017>
- Basri, A. (2014). Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas. *Jurnal Dakwah UIN Sunan Kalijaga*, 15(2), 407–432.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6)(351–355).
- Dewiratri, T. D., & Karini, S. M. (2014). Hubungan Antara Kecanduan Internet dan Depresi Pada Mahasiswa Pengguna Warnet di Kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(2 Sep).
- Ekawati, N. W. (2012). Jejaring Sosial/Facebook Sebagai Media E-Pengecer (Studi kasus mahasiswa di Kota Denpasar). *Buletin Studi Ekonomi*.
- Februariyanti, H., & Zuliarso, E. (2012). Rancang Bangun Sistem Perpustakaan untuk Jurnal Elektronik. *Dinamik-Jurnal Teknologi Informasi*, 17(2).
- Fiana, F. J., Daharnis, D., & Ridha, M. (2013). Disiplin Siswa di Sekolah dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 2(3).
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(2).
- Fitria, A., & Daharnis, D. S. (2013). Persepsi Siswa Tentang Perilaku Seksual Remaja dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *KONSELOR: Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 202–207.
- Han Li, Xin (Robert) Luo, Jie Zhang, R., & Sarathy. (2017). Self-Control, Organizational Context, and Rational Choice in Internet Abuses at Work, S0378-7206(30156–2).
- Handayani, N. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Narsisme pada Remaja Pengguna Facebook.
- Handayani, S. W., Faturokhan, A., & Pratiwi, U. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemauan membayar pajak wajib pajak orang pribadi yang melakukan pekerjaan bebas. In *Proceeding*.
- Hidayat, R., & Retnowati, H. S. W. S. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1).
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 7 Padang. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 1–7.
- Irfan, I. (2011). *Motif Mahasiswa untuk Menggunakan Ponsel Pintar di Surabaya (Studi Deskriptif Kualitatif Mengenai Motif Mahasiswa untuk Menggunakan Ponsel Pintar di Surabaya)*. Faculty of Social and Politics.
- Iskandar, I., & Hidayat, A. (2015). Analisa Quality of Service (QoS) Jaringan Internet Kampus (Studi Kasus: UIN Suska Riau). *Jurnal CoreIT*, 1(2), 67–76.
- Jocom, N. (2013). Peran Smartphone Dalam Menunjang Kinerja Karyawan Bank Prisma Dana (Studi Pada Karyawan Bank Prisma Dana Cabang Airmadidi). *Jurnal Acta Diurna*, 2(1).
- Lubis, M. (2014). Konsumen Indonesia mulai menyukai belanja online. Tersedia: [http://www. Nielsen. Com/id/en/press-room/2014/konsumen-Indonesia-Mulaimenyukai-Belanja-Online.html](http://www.Nielsen.Com/id/en/press-room/2014/konsumen-Indonesia-Mulaimenyukai-Belanja-Online.html). (28 Januari 2016).
- Marlena, N., & Sasongko, D. (2012). Pembuatan Website Profil Pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Kartasura. *Speed-Sentra Penelitian Engineering Dan Edukasi*, 2(3).
- Maryani, E. (2017). Peningkatan Kualitas Pelayanan Perpustakaan Untuk Digital Native Generation (Perspektif Perubahan Karakter Pemustaka di Era Digital). *Prosiding Komunikasi*, 1(1).
- Maulida, R., & Sari, H. (2017). Kaitan Internet Addiction Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3).
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada remaja Akhir. *Empati*, 3(4), 481–491.
- Novianto, I. (2011). *Perilaku penggunaan internet di kalangan mahasiswa*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Park, S., Kang, M., & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349–357. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.005>
- Patria, L., & Yulianto, K. (2011). Pemanfaatan Facebook untuk Menunjang Kegiatan Belajar Mengajar Online Secara Mandiri.
- Permana, S. A., Syahniar, S., & Daharnis, D. (2016). Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 4 Kerinci. *Konselor*, 3(4), 168–179.

-
- Pradipta. (2016). Pengaruh Brand Equity terhadap Keputusan Pembelian (Survei Pada Konsumen Pembeli Dan Pengguna Kartu Perdana SimPATI Telkomsel Di Lingkungan Mahasiswa Jurusan Administrasi Bisnis Angkatan 2012 & 2013 Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Brawijaya Malang). *Jurnal Administrasi Bisnis S1 Universitas Brawijaya*, 34(1), 138–147.
- Prasetyo, B. & L. M. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Putri, L. D. P., Suwignyo, H., & Kurniawan, T. (2018). Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kemampuan Berbahasa Mahasiswa Jurusan Sastra Inggris melalui Layanan General Overview Of English Self-Access Center. *Bibliotika: Jurnal Kajian Perpustakaan Dan Informasi*, 2(1), 27–32.
- Rachdianti, Y. (2011a). Hubungan antara self control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir.
- Rachdianti, Y. (2011b). Intensitas Penggunaan Internet Remaja. *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Rahadi, D. R. (2017). Perilaku pengguna dan informasi hoax di media sosial. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 5(1).
- Rahardian, E. (2011). Pemanfaatan Internet dan Dampaknya Pada Pelajar SMA di Surabaya. *Skripsi. Universitas Airlangga: Departemen Ilmu Informasi Dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Airlangga*.
- Rodhin, R. (2011). Internet dalam konteks perpustakaan. *Pustakaloka*, 3(1), 1–19.
- Sanditaria, W. (2012). Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinangor Sumedang. *Students E-Journal*, 1(1), 32.
- Sandra, R., & Ifdil, I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80–85.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 45–52.
- Sari, W. E., Sholeh, M., & Hamzah, A. (2013). Penerapan jQuery Mobile dan PHP Data Object Pada Aplikasi Pencarian Lokasi Tempat Ibadah di Yogyakarta. *Jurnal Script*, 1(1).
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10.
- Sreedhar, G., Chari, A. A., & Ramana, V. V. V. (2010). Evaluating qualitative measures for effective website design. *International Journal on Computer Science and Engineering*, 2(01S), 61–68.
- Struthers, W. M. (2010). *Wired for Intimacy. How Pornography Hijacks the Male Brain*. Downers.
- Sumantri, S. (2015). Religiositas Sebagai Kendali Nilai Materialistik dan Belanja Pada Mahasiswa.
- Widiana, Herlina Siwi, Sofia Retnowati, & Hidayat, R. (2012). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 1(1), 6–16.
- Wulandari, D. (2011). Mengembangkan Perpustakaan Sejalan Dengan Kebutuhan Net Generation. *Visi Pustaka*, 13(2), 16–24.
- Yu, S. (2014). Does low self-control explain voluntary disclosure of personal information on the Internet? *Computers in Human Behavior*, 37, 210–215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.055>
- Yudhaningsih, R. (2011). Peningkatan efektivitas kerja melalui komitmen, perubahan dan budaya organisasi. *Jurnal Pengembangan Humaniora*, 11(1), 40–50.
- Yuliana, E., & Winata, A. (2009). Persepsi mahasiswa terhadap tutorial online mata kuliah pengelolaan wilayah pesisir dan laut (Kasus: Program magister manajemen perikanan Universitas Terbuka). *Jurnal Pendidikan Terbuka Dan Jarak Jauh*, 10(2), 118–128.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Zainuddin, Z. (2006). Pola Pemanfaatan Internet oleh Mahasiswa Program Magister Ilmu Hukum Program Pascasarjana Universitas Sumatera Utara. *Pustaka*, 2(1), 37–48.