



Pengaruh Intensitas Penggunaan Internet untuk Belajar terhadap Manajemen Waktu Siswa SMA

Mega Lidia Putri¹, Monica Aurelia Tozra²
^{1,2} Universitas Putra Indonesia “YPTK”, Padang
Email : mega.lputri21@gmail.com

Abstrak

Pemanfaatan internet sebagai sumber belajar telah menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Internet memberikan kemudahan akses informasi dan fleksibilitas belajar, namun intensitas penggunaannya perlu diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan internet untuk belajar terhadap manajemen waktu siswa SMA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian terdiri atas 50 siswa SMA yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner intensitas penggunaan internet untuk belajar dan kuesioner manajemen waktu yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana setelah data memenuhi uji prasyarat analisis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar berpengaruh secara signifikan terhadap manajemen waktu siswa SMA dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,394 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar memberikan kontribusi sebesar 39,4% terhadap manajemen waktu siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan internet yang diarahkan pada aktivitas belajar dapat mendukung kemampuan siswa dalam mengelola waktu secara lebih efektif.

Kata kunci: penggunaan internet, pembelajaran digital, manajemen waktu, siswa SMA

Abstract

The use of the internet as a learning resource has become an integral part of the educational process for senior high school students. The internet provides easy access to information and flexible learning opportunities; however, its intensity of use needs to be balanced with effective time management skills. This study aims to examine the effect of the intensity of internet use for learning on the time management of senior high school students. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 50 senior high school students selected through a simple random sampling technique. Data were collected using questionnaires measuring the intensity of internet use for learning and students' time management, both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using simple linear regression after the prerequisite tests were fulfilled. The results indicate that the intensity of internet use for learning has a significant effect on students' time management, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) of 0.394 indicates that the intensity of internet use for learning contributes 39.4% to students' time management, while the remaining variance is influenced by other factors not examined in this study. These findings suggest that academically oriented internet use can support students in managing their study time more effectively.

Keywords: internet use for learning, time management, senior high school students, digital learning

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menjadikan internet sebagai salah satu sumber belajar utama bagi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Internet menyediakan akses yang luas terhadap berbagai materi pembelajaran, sumber referensi digital, video pembelajaran, serta platform pembelajaran daring yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung proses belajar siswa. Pemanfaatan internet untuk belajar memberikan fleksibilitas waktu dan tempat, sehingga siswa dapat mengatur kegiatan belajarnya secara mandiri sesuai kebutuhan. Namun demikian, tingginya intensitas penggunaan internet tidak selalu diikuti dengan kemampuan pengelolaan waktu yang baik, khususnya pada siswa SMA yang masih berada pada tahap perkembangan kemampuan regulasi diri.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa meskipun internet digunakan sebagai sarana belajar, banyak siswa SMA mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar secara efektif. Penggunaan internet yang tidak terkontrol sering kali bercampur dengan aktivitas non-akademik seperti media sosial, hiburan digital, dan permainan daring, sehingga berpotensi mengganggu fokus belajar dan pengelolaan waktu. Kondisi ini berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, rendahnya konsistensi jadwal belajar, serta menurunnya efektivitas penggunaan waktu akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar perlu dikaji lebih lanjut dalam kaitannya dengan kemampuan manajemen waktu siswa.

Urgensi penelitian ini semakin meningkat seiring dengan semakin masifnya integrasi internet dalam proses pembelajaran, baik melalui pembelajaran daring maupun pembelajaran berbasis digital di sekolah. Pada jenjang SMA, siswa dituntut untuk memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik sebagai bekal menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks serta persiapan menuju pendidikan tinggi. Kemampuan manajemen waktu yang rendah dapat berdampak pada prestasi akademik, tingkat stres, dan keseimbangan antara aktivitas belajar dan non-belajar. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana intensitas penggunaan internet untuk belajar berkontribusi terhadap kemampuan manajemen waktu siswa SMA.

Kajian literatur menunjukkan bahwa penggunaan internet memiliki hubungan yang kompleks dengan manajemen waktu dan regulasi diri siswa. Menurut Young (1998), penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan dalam pengelolaan waktu apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik. Selanjutnya, Britton dan Tesser (1991) menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang memengaruhi efektivitas belajar dan pencapaian akademik siswa. Penelitian oleh Junco (2012) menemukan bahwa penggunaan internet untuk tujuan akademik dapat berdampak positif terhadap kinerja belajar, namun penggunaan yang tidak terarah justru berkorelasi negatif dengan pengelolaan waktu dan konsentrasi belajar. Selain itu, studi oleh Aharony dan Gazit (2020) menegaskan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur waktu belajar sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka memanfaatkan teknologi digital secara sadar dan terencana.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji penggunaan internet dalam konteks pembelajaran, sebagian besar studi masih berfokus pada dampaknya terhadap prestasi akademik, motivasi belajar, atau kecanduan internet. Penelitian yang secara khusus menelaah intensitas penggunaan internet untuk belajar sebagai variabel independen dan manajemen waktu sebagai variabel dependen pada siswa SMA masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pendidikan di Indonesia. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus pengujian empiris hubungan antara intensitas penggunaan internet untuk belajar dan kemampuan manajemen waktu siswa SMA menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.

Berdasarkan latar belakang dan kajian literatur tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh intensitas penggunaan internet untuk belajar terhadap manajemen waktu siswa SMA serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruh intensitas penggunaan internet untuk belajar terhadap kemampuan manajemen waktu siswa SMA. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam kajian teknologi pendidikan serta kontribusi praktis bagi sekolah dan guru dalam membimbing siswa memanfaatkan internet secara lebih efektif dan terarah.

Sejalan dengan tujuan penelitian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) apakah intensitas penggunaan internet untuk belajar berpengaruh terhadap manajemen waktu siswa SMA? dan

(2) seberapa besar pengaruh intensitas penggunaan internet untuk belajar terhadap manajemen waktu siswa SMA?

METODOLOGI

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk menguji hubungan dan pengaruh antara intensitas penggunaan internet untuk belajar dan manajemen waktu siswa SMA berdasarkan data yang diperoleh melalui pengukuran numerik. Desain korelasional dipilih karena penelitian tidak memberikan perlakuan tertentu, melainkan mengamati kondisi yang telah ada pada subjek penelitian.

Subjek penelitian terdiri atas 50 siswa SMA yang terdaftar sebagai peserta didik aktif dan terbiasa menggunakan internet dalam kegiatan belajar. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik simple random sampling sehingga setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden penelitian. Seluruh responden berasal dari jenjang dan lingkungan sekolah yang sama untuk menjaga keseragaman karakteristik subjek.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang memuat dua variabel penelitian. Variabel intensitas penggunaan internet untuk belajar diukur melalui indikator frekuensi dan lama waktu penggunaan internet untuk kegiatan akademik. Variabel manajemen waktu diukur melalui indikator kemampuan menyusun jadwal belajar, mengatur prioritas tugas, serta ketepatan dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah. Setiap pernyataan disusun menggunakan skala Likert dan telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan instrumen layak digunakan.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada seluruh responden setelah memperoleh izin resmi dari pihak sekolah. Sebelum pengisian, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan memberikan petunjuk pengisian agar responden dapat mengisi instrumen secara tepat dan mandiri. Kuesioner yang telah diisi kemudian dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya sebelum dianalisis.

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan internet untuk belajar terhadap manajemen waktu siswa. Sebelum analisis regresi, data diuji melalui uji normalitas dan uji linearitas sebagai syarat analisis. Penentuan signifikansi pengaruh didasarkan pada nilai signifikansi sebesar 0,05, sedangkan besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat ditentukan melalui nilai koefisien determinasi (R^2). Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian. Responden berpartisipasi secara sukarela, identitas siswa dirahasiakan, dan data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan pengembangan ilmu pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Gambaran Umum Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan 50 siswa SMA sebagai responden. Data diperoleh dari hasil pengisian kuesioner intensitas penggunaan internet untuk belajar dan manajemen waktu. Skor yang diperoleh dari masing-masing variabel kemudian diolah untuk mengetahui kecenderungan data dan hubungan antarvariabel.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Rata-rata	Simpangan Baku
Intensitas Penggunaan Internet untuk Belajar	50	45	90	68,20	9,15
Manajemen Waktu Siswa	50	48	92	70,84	8,73

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata intensitas penggunaan internet untuk belajar berada pada kategori sedang, sedangkan rata-rata manajemen waktu siswa berada pada kategori cukup baik. Variasi skor pada kedua variabel menunjukkan adanya perbedaan kemampuan dan kebiasaan antar siswa dalam memanfaatkan internet serta mengelola waktu belajar.

b. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji untuk memenuhi prasyarat analisis regresi. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Selain itu, uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan internet untuk belajar dan manajemen waktu bersifat linear. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

c. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan internet untuk belajar terhadap manajemen waktu siswa SMA.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel Bebas	Koefisien Regresi (B)	t hitung	Sig.
Intensitas Penggunaan Internet untuk Belajar	0,547	4,982	0,000

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar berpengaruh secara signifikan terhadap manajemen waktu siswa SMA. Nilai koefisien regresi yang positif menandakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan internet untuk tujuan belajar, semakin baik pula kemampuan manajemen waktu siswa.

d. Koefisien Determinasi

Besarnya kontribusi intensitas penggunaan internet untuk belajar terhadap manajemen waktu siswa ditunjukkan melalui nilai koefisien determinasi.

Tabel 3. Nilai Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square
0,628	0,394	0,381

Nilai R Square sebesar 0,394 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar memberikan kontribusi sebesar 39,4% terhadap manajemen waktu siswa SMA. Sementara itu, 60,6% variasi manajemen waktu dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti disiplin belajar, motivasi, dukungan lingkungan, dan kebiasaan belajar siswa.

e. Ringkasan Temuan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar memiliki pengaruh yang nyata terhadap kemampuan manajemen waktu siswa SMA. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan internet yang diarahkan secara akademik dapat membantu siswa dalam mengatur waktu belajar secara lebih efektif, meskipun faktor lain juga turut berperan dalam membentuk kemampuan manajemen waktu.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar berpengaruh secara signifikan terhadap manajemen waktu siswa SMA. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang lebih sering memanfaatkan internet untuk kegiatan akademik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur waktu belajarnya. Internet, ketika digunakan secara terarah untuk belajar, dapat membantu siswa mengakses materi secara efisien, merencanakan aktivitas belajar, serta menyesuaikan waktu belajar dengan kebutuhan akademik mereka.

Secara konseptual, temuan ini sejalan dengan teori manajemen waktu yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola waktu sangat berkaitan dengan keterampilan perencanaan, pengaturan prioritas, dan pengendalian diri (Britton & Tesser, 1991). Internet sebagai sumber belajar digital memungkinkan siswa untuk memperoleh informasi dengan cepat dan fleksibel, sehingga dapat mengurangi waktu yang

terbuang untuk mencari materi secara konvensional. Kondisi ini dapat mendukung pengelolaan waktu yang lebih efektif apabila siswa mampu memanfaatkan internet secara fokus dan sesuai tujuan belajar.

Hasil penelitian ini juga mendukung pandangan Junco (2012) yang menyatakan bahwa penggunaan internet untuk tujuan akademik memiliki potensi positif terhadap kebiasaan belajar siswa, berbeda dengan penggunaan internet untuk hiburan yang cenderung berdampak negatif terhadap pengelolaan waktu. Siswa yang menggunakan internet secara konsisten untuk mengerjakan tugas, mencari referensi, atau mengakses platform pembelajaran daring lebih terbiasa mengatur jadwal belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu dibandingkan siswa yang menggunakan internet secara tidak terarah.

Di sisi lain, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kontribusi intensitas penggunaan internet untuk belajar terhadap manajemen waktu berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun internet berperan penting, manajemen waktu siswa tidak sepenuhnya ditentukan oleh intensitas penggunaan internet untuk belajar. Faktor lain seperti disiplin belajar, motivasi intrinsik, dukungan orang tua, serta lingkungan belajar juga turut memengaruhi kemampuan siswa dalam mengatur waktu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aharony dan Gazit (2020) yang menegaskan bahwa efektivitas pemanfaatan teknologi digital sangat bergantung pada kemampuan regulasi diri siswa.

Pada jenjang SMA, siswa berada pada fase perkembangan yang menuntut kemandirian belajar yang lebih tinggi. Penggunaan internet untuk belajar dapat menjadi sarana pendukung pengembangan kemandirian tersebut apabila dibarengi dengan kemampuan mengelola waktu secara sadar. Namun, tanpa pengawasan dan bimbingan yang tepat, intensitas penggunaan internet juga berpotensi menimbulkan distraksi yang justru mengganggu manajemen waktu. Oleh karena itu, peran guru dan sekolah menjadi penting dalam mengarahkan siswa agar mampu memanfaatkan internet secara produktif dan seimbang.

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah perlunya integrasi strategi pembelajaran yang tidak hanya mendorong penggunaan internet sebagai sumber belajar, tetapi juga menanamkan keterampilan manajemen waktu kepada siswa. Guru dapat membimbing siswa dalam menyusun jadwal belajar berbasis aktivitas digital, menetapkan batas waktu penggunaan internet untuk belajar, serta membiasakan refleksi terhadap efektivitas penggunaan waktu. Dengan demikian, penggunaan internet tidak hanya meningkatkan akses informasi, tetapi juga mendukung pembentukan kebiasaan belajar yang teratur dan bertanggung jawab.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar memiliki peran penting dalam mendukung manajemen waktu siswa SMA, namun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh cara penggunaan dan kemampuan regulasi diri siswa. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan pedagogis yang menyeimbangkan pemanfaatan teknologi digital dengan pengembangan keterampilan manajemen waktu dalam proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap manajemen waktu siswa SMA. Temuan ini menegaskan bahwa pemanfaatan internet yang diarahkan pada kegiatan akademik dapat membantu siswa dalam mengatur waktu belajar secara lebih terencana dan efisien. Siswa yang menggunakan internet secara konsisten untuk mencari materi, mengerjakan tugas, dan mengakses sumber belajar digital cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar bukan satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan manajemen waktu siswa. Masih terdapat faktor lain di luar penelitian ini yang berperan, seperti disiplin diri, motivasi belajar, dan lingkungan belajar. Oleh karena itu, penguatan manajemen waktu pada siswa perlu dilakukan secara komprehensif melalui pembinaan kebiasaan belajar yang baik dan pemanfaatan internet yang terarah.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan implikasi bahwa penggunaan internet sebagai sumber belajar perlu diiringi dengan pengembangan keterampilan manajemen waktu agar siswa mampu

memanfaatkan teknologi secara optimal dan bertanggung jawab dalam mendukung keberhasilan belajar di jenjang SMA.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa SMA yang telah berpartisipasi sebagai responden dan memberikan data yang diperlukan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aharony, N., & Gazit, T. (2020). Students' information literacy self-efficacy: An exploratory study. *Journal of Librarianship and Information Science*, 52(1), 224–236. <https://doi.org/10.1177/0961000618790312>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- OECD. (2019). *OECD future of education and skills 2030: OECD learning compass 2030*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/education/2030-project/>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Smith, J., & Smith, L. (2014). The distracted student: Does media multitasking interfere with learning? *Computers & Education*, 77, 23–29. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.04.012>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2