



Hubungan Antara Durasi Penggunaan Instagram Dengan *Autonomy* Pada Mahasiswa

The Relationship Between Duration of Using Instagram With Autonomy in Students

Elmaida Situmorang

Published online: 25 December 2021.

Abstract

Students are inseparable from the problems faced by students today, such as academic and social problems. To overcome this problem, students must have psychological well-being to facilitate their study period at tertiary institutions. One dimension of psychological well-being is autonomy. Specifically, the condition of autonomy in FKIP students at the University of Lampung is low with a percentage of 51.29% related to the individual's ability to set living standards. Instagram is the type of social media with the fourth most users in Indonesia. Whether or not an individual uses Instagram for a long time can be seen in the individual account's *my activity*. Individuals who actively use Instagram for a long time will worsen their autonomy. This research aims to determine whether there is a relationship between the duration of using Instagram and the quality of student autonomy. Quantitative research methods that are correlational. The results show that there is no significant relationship between the duration of using Instagram and autonomy in FKIP students at the University of Lampung for the 2019-2020 academic year. This means that high or low duration of use of Instagram does not make autonomy worse or make autonomy better. Instagram is a non-toxic media which is very useful for respondents. Where Instagram can be informative, educative, and inspiring social media if its users are able to use Instagram wisely.

Keywords: Duration, Autonomy, Instagram, Students

Abstrak: Mahasiswa merupakan pelajar yang paling tinggi levelnya tidak terlepas dari Persoalan yang dihadapi mahasiswa saat ini bermacam seperti masalah akademik dan sosial. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa harus memiliki *psychological well-being* guna mempermudah masa studinya diperguruan tinggi. Salah satu dimensi *psychological well-being* ialah *autonomy*. Secara spesifik kondisi *autonomy* pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung tergolong rendah dengan persentase 51,29% yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyusun standar hidup. Jenis media sosial dengan pengguna terbanyak ke-empat di Indonesia adalah instagram. Lama atau tidaknya individu menggunakan instagram terlihat pada *my activity* akun individu. Individu yang aktif menggunakan instagram dalam waktu yang lama akan memperburuk *autonomy-nya*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara durasi penggunaan instagram dengan kualitas *autonomy* mahasiswa. Metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Hasil Menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan instagram dengan *autonomy* pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2019-2020. Artinya tinggi atau rendahnya durasi penggunaan instagram tidak membuat *autonomy* menjadi buruk atau membuat *autonomy* menjadi lebih baik. Instagram merupakan media *non-toxic* ini sangat bermanfaat bagi responden. Dimana instagram dapat menjadi media sosial yang informatif, edukatif, dan inspiratif apabila penggunaannya mampu menggunakan instagram dengan bijak.

Keywords: Durasi, Autonomy, Instagram, Mahasiswa

Universitas Lampung

*) *corresponding author*

Elmaida Situmorang

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung

Email: situmorangelmaida@gmail.com

INTRODUCTION

Mahasiswa merupakan pelajar yang paling tinggi levelnya, mahasiswa diharapkan mampu memperoleh prestasi belajar, membina hubungan sosial dengan sesama mahasiswa dan dosen dengan baik. Persoalan yang dihadapi mahasiswa saat ini bermacam seperti masalah akademik dan sosial. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa harus memiliki *psychological well-being* guna mempermudah menjalankan masa studinya diperguruan tinggi. Salah satu dimensi *psychological well-being* ialah

autonomy. Salah satu dimensi *psychological well-being* ialah *autonomy*. Menurut Ryff (2018), *autonomy* didefinisikan seorang yang otonomi menggambarkan fungsi manusia yang positif ditekankan independen, menentukan sendiri, dan mengatur kualitas diri seseorang. Secara umum, kondisi *autonomy* mahasiswa di Indonesia tergolong rendah.

Menurut Ryff (2014), pencapaian *psychological well-being* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi status sosial ekonomi, budaya, religiusitas, dan dukungan sosial. Sehingga, *psychological well-being* tidak serta merta dapat terbentuk dan bersifat dinamis yang artinya dapat berubah-ubah kondisinya sewaktu-waktu. Secara spesifik kondisi *autonomy* pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung tergolong rendah dengan persentase 51,29% yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyusun standar hidup.

Menurut jejalah digital jenis media sosial dengan pengguna terbanyak ke-empat di Indonesia adalah instagram. Penelitian yang dilakukan *we are social*, (2019)

yang bekerja sama dengan *Hootsuite*, rata-rata orang Indonesia menghabiskan tiga jam 23 menit sehari untuk mengakses media sosial.

Dampak positif dari penelitian yang dilakukan oleh Nursalam (2016), yaitu bias membantu bagi yang senang mengabadikan moment atau peristiwa disekelilingnya melalui foto, juga dapat menuangkan ide kreatif melalui foto atau sebagai media promosi dan informasi Sementara, dampak penggunaan instagram secara ilmiah yang dilakukan oleh Cramer & Beckey (2017), dalam jurnal *Social media And Young People's mental Health and Wellbeing* mengatakan bahwa dampak negatif instagram adalah kecemasan dan depresi, insomnia, citra tubuh, *cyberbullying* dan ketakutan kehilangan (FoMO) adalah kekhawatiran bahwa acara sosial, atau kegiatan yang menyenangkan, dapat terjadi tanpa Anda hadir untuk menikmatinya. Instagram merupakan media sosial yang paling populer dikalangan mahasiswa khususnya pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung. Pada aplikasi instagram terdapat berbagai konten dan fitur dimana masing-masing tersebut mempunyai fungsinya.

Tabel 1 Komparasi Autonomy Rendah Berdasarkan Hasil Wawancara

Indikator Negatif Autonomy (Ryff 2014)	Bentuk Perilaku Mahasiswa FKIP Universitas Lampung
1. Peduli dengan evaluasi orang lain	Individu sulit menyampaikan pendapat terkait hal-hal perdebatan. Contohnya: Ia tidak mau mengungkapkan pendapat karena Ia takut jikalau pendapatnya salah dan tentunya memicu perdebatan
2. Berpegangan pada penilaian oranglain untuk membuat keputusan penting	Individu cenderung terpengaruh dengan orang yang memiliki pendirian kuat. Contohnya: Ia tidak bisa menolak keinginan seseorang padahal keinginan tersebut bertolak belakang terhadap dirinya.
3. Berperilaku yang mengikuti tekanan social	Individu cenderung khawatir akan pikiran orang lain terhadap dirinya. Contohnya: Ia membeli barang-barang branded atau konsumtif agar dirinya bernilai lebih baik

Tabel 2 Komparasi Autonomy Tinggi Berdasarkan Hasil Wawancara

Indikator Positif Autonomy (Ryff 2014)	Bentuk Perilaku Mahasiswa FKIP Universitas Lampung
1. Menentukan nasib sendiri dan mandiri	Individu mampu berpikir secara mandiri sesuai dengan dirinya. Contohnya: Ia dapat membuat keputusan dan tidak terpengaruh oleh apa yang dilakukan orang lain
2. Tahan terhadap tekanan sosial	Individu mampu menyesuaikan dirinya melalui cara pikir dan tindakannya sesuai dengan standar pribadinya. Contohnya: Individu mempunyai pendirian dan tidak mengikuti tekanan sosial dengan temantemannya
3. Mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi	Individu mampu menilai sesuai dengan standar dirinya. Contoh Ia tetap mendengar penilaian dari oranglain tetapi kalau tidak sesuai dengan standar dirinya mungkin evaluasi dari seseorang itu tidak terlalu dipermasalahkan.

Berdasarkan hasil penelitian Asiah, dkk (2018), membuktikan bahwa perilaku narsistik pada remaja cenderung meningkat. Sehingga jika dibiarkan berarti membiarkan remaja tumbuh menjadi sosok yang rapuh, egois, individualis, dan tidak memiliki kepedulian dengan lingkungan sekitar. bahwasannya instagram merupakan aplikasi instant untuk *photo sharing*. Yang dimana pada aplikasi instagram terdapat durasi penggunaan instagram (waktu menggunakan instagram dilihat dari *my activity*) akan mempengaruhi *autonomy* menjadi rendah. Sebaliknya jika seseorang jarang mengkonsumsi instagram maka *autonomy* akan menjadi lebih baik. Dapat diketahui bahwasannya apakah ada hubungan antara durasi penggunaan instagram dengan *autonomy* pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2019/2020.

METHOD

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 5743 mahasiswa mahasiswi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. Sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh jurusan FKIP yang berjumlah 126 responden yang terdiri dari jurusan IP, Pendidikan IPS, Pendidikan MIPA, Pendidikan Bahasa dan seni, dimana dari setiap jurusan wajib mengisi kuesioner yang diberikan. Variabel penelitian menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas durasi penggunaan instagram dan variabel terikat yaitu *autonomy*.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala *autonomy*, dokumentasi, Daftar Ceklist Konten Instagram. Uji realibilitas menggunakan Uji Validitas (Konstruk) Uji validitas menggunakan bantuan SPSS versi 16.0 *for windows* dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment*, Reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan menggunakan perhitungan SPSS versi 16.0 *for windows*, Teknik analisis data menggunakan asumsi dasar seperti normalitas dan linieritas selanjutnya Analisis yang digunakan yaitu *Uji Korelasi Product Momen Person* (perhitungan menggunakan SPSS 16.0 *for windows*)

RESULT

Penelitian ini dilakukan secara online dengan meminta responden mengirimkan *my activity* melalui aplikasi WhatsApp, dan mengisi skala *autonomy* melalui *google form* secara online. Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh jurusan FKIP yang berjumlah 126 responden yang terdiri dari jurusan Ilmu Pendidikan, Pendidikan IPS, Pendidikan MIPA, Pendidikan Bahasa dan Seni. Berikut hasil skoring dari *my activity* instagram dan angket *autonomy*.

Tabel 5
Uji Statistik

Variabel Penelitian	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Durasi Penggunaan Instagram (X)	126	32	247	83	39,478
<i>Autonomy</i> (Y)	126	13	38	26,20	4,863

Diketahui bahwa besarnya nilai *autonomy* berada diantara 13 - 38 dengan nilai *mean* yang dihasilkan mencapai 26,20 dan standar deviasi sebesar 4,863.

Tabel 6
Uji Normalitas

<i>One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
N	126
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Diketahui, bahwa nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,200 > 0,05 data dikatakan normal. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *kolmogorov-smirnov* di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi

Tabel 7
Uji Linearitas

Sig	Standar Sig. (α)	Keterangan
Linierity	0,102	0,05 Non-linier
Sig. Deviation of Linierity	0,329	0,05 Linier

Terdapat nilai signifikan pada *linierity* sebesar 0,102 yang diartikan bahwa 0,102 > 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan linier antara variabel durasi penggunaan instagram dengan *autonomy*. Sedangkan nilai

Tabel 3
Data skala *autonomy*

Kategori	Persentase (%)	Frekuensi
Sangat Tinggi	7,14	9
Tinggi	27,77	35
Sedang	50,79	64
Rendah	10,31	13
Sangat Rendah	3,19	4
Total	100%	126

Tabel 4
Data durasi penggunaan instagram

Kriteria	Persentase	Jumlah responden
Sangat Tinggi	2,38%	3
Tinggi	2,38%	3
Sedang	14,28%	18
Rendah	30,15%	38
Sangat Rendah	50,79%	64
Total	100%	126

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa terdapat 2,38% responden yang menggunakan instagram sangat tinggi, tinggi 2,38%, sedang 14,28%, rendah 30,15%, dan 50,79% yang menggunakan instagram dengan durasi yang sangat rendah.

signifikan *deviation of linierity* sebesar 0,329 yang diartikan bahwa 0,329 > 0,05 sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel durasi penggunaan instagram dengan *autonomy*.

Berdasarkan hasil analisis data terlihat bahwa nilai *rhitung* < *rtabel* yaitu 0,141 < 0,1736 maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti kedua variabel tersebut tidak terdapat korelasi antara variabel durasi penggunaan Instagram dengan *autonomy*. Tidak terdapatnya hubungan antara durasi penggunaan instagram dengan *autonomy* dikarenakan frekuensi penggunaan instagram hanya dilakukan jika ada waktu tenggang dan hanya sebagai media informasi, sedangkan durasi lamanya menggunakan instagram masih dalam kategori sangat rendah yaitu 32 menit setiap kali menggunakan instagram. Durasi penggunaan instagram terlihat dalam kategori yang sangat rendah, artinya dalam waktu 32 menit tersebut responden memanfaatkan waktu menggunakan instagram hanya sebagai media informasi yang dimana pada instagram terdapat berbagai konten. Dapat disimpulkan bahwa instagram merupakan aplikasi yang non-toxic

terhadap responden karena ketika mengkonsumsi instagram hanya sebagai media informasi sehingga tidak membuat *autonomy* responden menjadi buruk seperti peduli dengan evaluasi oranglain, berperilaku konsumtif, serta tidak cenderung terpengaruh dengan seseorang yang memiliki pendirian kuat. Hasil data yang dilakukan peneliti terhadap 126 responden di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang terdiri dari jurusan Ilmu Pendidikan, Pendidikan IPS, Pendidikan MIPA, Pendidikan Bahasa dan Seni.

CONCLUSION AND RECOMMENDATION

Dari analisis penelitian yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan instagram dengan *autonomy* pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung tahun akademik 2019-2020. Artinya tinggi atau rendahnya durasi penggunaan instagram tidak membuat *autonomy* menjadi buruk atau membuat *autonomy* menjadi lebih baik. Instagram merupakan media *non-toxic* ini sangat bermanfaat bagi responden. Dimana instagram dapat menjadi media sosial yang informatif, edukatif, dan inspiratif apabila penggunaannya mampu menggunakan instagram dengan bijak.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai kesejahteraan psikologis calon guru. Sehingga diharapkan bisa menjadi landasan untuk membuat program yang dapat mencegah rendahnya tingkat *psychological well-being* mahasiswa sebagai calon guru.

Competing Interest

The authors declare that they have no competing interests.

REFERENCES

- Ajzen, Icek. 2012. The Theory of Planned Behavior. *Journal Handbook of Theories of Social Psychology*. 1: 438-459.
- Arifin, Zainal. 2014. *Evaluasi Pembelajaran*. PT Rineka Cipta, Bandung.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Asiah, dkk. 2018. Hubungan self-control dengan kecenderungan narsistik siswa pengguna jejaring sosial instagram di SMP Negeri 2 Padang. *Journal Neo Konseling*. 1: 1-12.
- Azwar, S. 2013. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Bambang, Atmoko Dwi. 2012. *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Media Kita, Jakarta.
- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Halim, Dariyo. 2016. Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*. 4: 25-33.
- Mahendra, Bimo. 2017. Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram. *Jurnal Visi Komunikasi*. 16: 17-31.
- Nursalam, Jamaluddin Arifin. 2016. Konstruksi Sosial Media Komunikasi Instagram Terhadap Pola Pikir Perilaku Mahasiswa Pendidikan Sosiologi. *Jurnal Equilibrium*.
- Pratama, M. 2019. Apakah Calon Pendidik Sudah Sejahtera Kondisi Psikologisnya; Studi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa FKIP (Penelitian Dasar). Universitas Lampung, Lampung.
- Kurniawan, Puguh. 2017. Pemanfaatan Media Sosial Instagram sebagai Komunikasi Pemasaran Modern pada Bati Burneh. *Jurnal Kompetensi*. 11:218-221.
- Ryff & Keyes. 1995. The Structure of Psychological Well Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69: 719-727.
- Ryff, C. D. 2014. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Journal of Psychotherapy and psychosomatics*. 83:10-28.2018.
- Eudaimonic Well Being: Highlights from 25 Years of Inquiry. *Journal of Psychology Studies*. 20: 375-388.
- Soemanto. 2014. *Teori dan Aplikasi metode penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis dan Sosial*. Buku seru, Jakarta.
- Sugiyono. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung. 2014.
- Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung. 2017.