

PERAN *SELF-ESTEEM* TERHADAP *SELF-DISCLOSURE* PADA PENGGUNA AKUN ALTERNATIF INSTAGRAM

The Role of Self-Esteem in Self-Disclosure Among Alternative Instagram Account Users

Christy Tiya Angelene Br.Sitorus, Dr. Phil. Nuriyatul Lailiyah S.Sos., M.I.Kom.
christytiya@students.undip.ac.id

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407 Faksimile (024)
746504 Laman: <https://fisip.undip.ac.id> / Email: fisip@undip.ac.id

ABSTRACT

*This study is grounded in the growing phenomenon of alternative Instagram accounts—private secondary accounts used as a more personal space for self-expression—which have become increasingly common among Generation Z university students yet remain underexplored from a psychological perspective. A **mixed methods** approach was employed with emphasis on qualitative inquiry, combining a preliminary survey of 35 Communication Science students at Diponegoro University (class of 2022) with in-depth interviews involving 5 selected informants. Data were analyzed through open coding, axial coding, and selective coding stages. Drawing on Rosenberg's (1965) theory of self-esteem and Jourard's concept of self-disclosure, this study aims to understand the role of self-esteem in students' self-disclosure on alternative Instagram accounts. The findings reveal that self-esteem operates not as a static variable but as a contextual and audience-responsive condition. On primary accounts with broad and heterogeneous audiences, informants' self-esteem was more vulnerable due to fear of social judgment, resulting in more controlled, defensive, and curated self-expression; several informants admitted to having deleted posts after publishing them. On alternative accounts, where audiences had been carefully filtered and consisted primarily of trusted close contacts, self-esteem was more stable, enabling freer, more spontaneous, and more authentic self-disclosure. Fear of judgment served as a limiting factor on primary accounts, while the sense of safety from a trusted audience functioned as a catalyst for openness on alternative accounts. Social support in the form of likes, story replies, and appreciation from followers strengthened informants' self-esteem, which in turn encouraged greater self-disclosure. This pattern forms a mutually reinforcing dynamic: stable self-esteem drives self-disclosure; positive responses generate social validation; and social validation further strengthens self-esteem. This study affirms that self-esteem functions as a psychological factor that comprehensively shapes students' self-disclosure patterns and that the creation of alternative accounts represents a deliberate psychological adaptive strategy by Generation Z students.*

Keywords: *contextual self-esteem; digital self-disclosure; alternative Instagram account; social validation; Generation Z*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena akun alternatif Instagram—akun kedua yang bersifat privat dan difungsikan sebagai ruang ekspresi diri yang lebih personal—yang semakin lazim di kalangan mahasiswa Generasi Z namun belum banyak dikaji dari dimensi psikologisnya. Penelitian menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan penekanan kualitatif, mencakup survei awal terhadap 35 mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022 dan wawancara mendalam kepada 5 informan terpilih, dengan analisis data melalui tahapan *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Menggunakan

teori self-esteem Rosenberg (1965) dan konsep self-disclosure Jourard, penelitian ini bertujuan memahami peran self-esteem dalam self-disclosure mahasiswa pada penggunaan akun alternatif Instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem tidak bersifat statis, melainkan kontekstual dan responsif terhadap lingkungan audiens. Di akun utama yang audiensnya luas dan heterogen, self-esteem mahasiswa lebih rentan karena kekhawatiran terhadap penilaian sosial, sehingga ekspresi diri menjadi lebih terkontrol, defensif, dan terkurasi; beberapa informan mengakui pernah menghapus unggahan setelah dipublikasikan. Sebaliknya, di akun alternatif yang audiensnya disaring secara ketat dan didominasi orang-orang terdekat yang dipercaya, self-esteem informan lebih stabil sehingga mendorong self-disclosure yang lebih bebas, spontan, dan autentik. Fear of judgment berperan sebagai faktor pembatas self-disclosure di akun utama, sementara rasa aman dari audiens yang dipercaya menjadi katalis keterbukaan di akun alternatif. Dukungan sosial berupa likes, balasan story, dan apresiasi dari followers memperkuat self-esteem, yang pada gilirannya mendorong keberanian untuk semakin membuka diri. Pola ini membentuk dinamika timbal balik: self-esteem yang stabil mendorong self-disclosure; self-disclosure yang mendapat respons positif menghasilkan validasi sosial; dan validasi sosial memperkuat self-esteem lebih lanjut. Penelitian ini menegaskan bahwa self-esteem berperan sebagai faktor psikologis yang membentuk pola self-disclosure mahasiswa secara menyeluruh dan bahwa pembuatan akun alternatif merupakan strategi adaptif psikologis yang dibangun secara sadar oleh mahasiswa Generasi Z.

Kata Kunci: self-esteem kontekstual; self-disclosure digital; akun alternatif Instagram; validasi sosial media sosial; Generasi Z

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat berkomunikasi secara signifikan. Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 merupakan kelompok yang paling terdampak; tumbuh di tengah pesatnya perkembangan internet, mereka dikenal sebagai *digital natives* yang terbiasa berinteraksi dengan dunia melalui layar sejak usia dini (Dewi, 2024). Van Dijk dalam Setiadi (2016) menyatakan bahwa media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) *online* yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebuah ikatan sosial. Kedekatan Gen Z dengan teknologi menjadikan media sosial bukan sekadar sarana berbagi informasi, melainkan ruang untuk membangun identitas diri, menjalin hubungan sosial, dan mengekspresikan diri dengan kecenderungan berinteraksi secara virtual yang jauh melampaui interaksi tatap muka (Zis et al., 2021).

Di antara berbagai platform media sosial, Instagram menjadi salah satu yang paling

banyak digunakan Generasi Z dalam mengelola identitas digital. Platform ini telah berkembang menjadi sarana aktualisasi diri, *personal branding*, dan pengelolaan citra di hadapan audiens yang luas (Sikumbang et al., 2024). Besarnya peran Instagram tercermin dari data NapoleonCat pada Januari 2026 yang mencatat 121.545.900 pengguna Instagram di Indonesia, setara dengan 42,4% dari total populasi, dengan kelompok usia 18–24 tahun menyumbang 37,2% dari keseluruhan pengguna (NapoleonCat, 2026).

Meski dirancang sebagai ruang ekspresi, penggunaan Instagram dalam praktiknya kerap menimbulkan tekanan sosial berupa tuntutan untuk selalu menampilkan citra yang ideal di hadapan audiens yang luas (Sikumbang et al., 2024; Lase et al., 2024). Tekanan ini mendorong sebagian pengguna untuk mencari ruang ekspresi yang lebih aman dan terbatas audiensnya, yang kemudian melahirkan fenomena akun alternatif Instagram. Akun alternatif didefinisikan sebagai profil sekunder

(*secondary profile*) yang digunakan pengguna di samping akun utama (*main account*) pada suatu platform media sosial (van der Nagel, 2018). Akun ini bersifat privat, hanya diketahui oleh orang-orang tertentu, di mana pengguna dapat mengungkapkan dirinya lebih bebas dan jujur tanpa kekhawatiran terhadap penilaian publik (Caroline, 2025). Berbeda dari akun utama yang menampilkan sisi diri yang lebih publik dan terkurasi, akun alternatif difungsikan sebagai ruang ekspresi yang lebih personal, spontan, dan autentik (Putri, 2025).

Kebebasan berekspresi yang dirasakan melalui akun alternatif berkaitan langsung dengan proses *self-disclosure*—tindakan mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, mulai dari hal-hal yang bersifat permukaan hingga informasi yang sangat personal dan sensitif (Masaviru, 2016). Dalam konteks media sosial, proses ini menjadi lebih kompleks karena melibatkan pengelolaan privasi, keberagaman audiens, dan strategi penampilan identitas digital. Pola *self-disclosure* sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, dan salah satu yang paling signifikan adalah *self-esteem* (Hollenbaugh & Ferris, 2014).

Self-esteem merupakan penilaian atau evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara menyeluruh—seberapa berharga, mampu, dan layak ia memandang dirinya (Holloway, 2017). Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri dan membuka informasi pribadi, sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih berhati-hati, selektif, bahkan menutup diri (Hollenbaugh & Ferris, 2014). Dalam konteks penggunaan Instagram, pengguna dengan *self-esteem* yang kurang positif

cenderung lebih khawatir terhadap respons orang lain, sementara kondisi *self-esteem* juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan seberapa dekat seseorang dengan audiensnya (Lase et al., 2024).

Berdasarkan temuan awal, mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022 cenderung memindahkan ekspresi diri yang paling personal dan autentik ke akun alternatif dengan audiens yang jauh lebih terbatas. Sebagian besar dari mereka mengaku merasa lebih nyaman serta lebih percaya diri berekspresi di akun alternatif dibandingkan akun utama. Fenomena ini menunjukkan bahwa lingkup audiens dan dinamika penilaian sosial memengaruhi cara mahasiswa mengekspresikan diri, sekaligus mengindikasikan bahwa *self-esteem* berperan dalam *self-disclosure* mereka pada penggunaan akun alternatif Instagram. Meski fenomena akun alternatif telah banyak diteliti dari sisi deskriptif dan manajemen identitas, kajian yang secara khusus menelaah faktor psikologis internal—terutama *self-esteem*—yang melatarbelakangi perilaku *self-disclosure* di akun alternatif masih tergolong terbatas (Rahmad et al., 2025).

Telaah terhadap penelitian terdahulu mengidentifikasi beberapa kluster penelitian yang relevan. Sari (2025) mengkaji akun kedua Instagram sebagai media *self-disclosure* di kalangan siswi SMA, menemukan bahwa akun tersebut menjadi ruang yang lebih aman dan privat dibandingkan akun utama, namun tidak menggali faktor psikologis internal yang memengaruhi tingkat keterbukaan antarindividu. Rahayu (2024) menganalisis fenomena *second account* melalui perspektif dramaturgi Goffman dan berhasil mendeskripsikan perbedaan antara *front*

stage akun utama dan *back stage* akun alternatif, namun tidak menelaah kondisi psikologis penggunanya secara mendalam. Hollenbaugh dan Ferris (2014) membuktikan secara empiris bahwa *self-esteem* merupakan prediktor bermakna dari perilaku *self-disclosure* di Facebook, namun dilakukan pada platform dengan audiens luas yang berbeda dari konteks akun alternatif. Muflikhah (2026) membuktikan secara kuantitatif bahwa penggunaan *second account* berpengaruh positif terhadap kenyamanan *self-disclosure*, tetapi mengakui bahwa 44,3% dari variasi kenyamanan *self-disclosure* belum dapat dijelaskan oleh penelitiannya. Dari celah inilah penelitian ini menemukan posisinya: memahami bagaimana *self-esteem* berperan dalam pola *self-disclosure* mahasiswa pada penggunaan akun alternatif Instagram dengan pendekatan yang memungkinkan penggalan makna dan pengalaman subjektif di balik fenomena tersebut.

KERANGKA TEORETIS

Teori Dramaturgi (Erving Goffman, 1959)

Teori dramaturgi memandang interaksi sosial layaknya sebuah pertunjukan teater, di mana individu menampilkan diri dalam dua wilayah: *front stage* (ruang publik dengan citra yang terkontrol) dan *back stage* (ruang privat dengan ekspresi yang lebih bebas) (Rahayu, 2024). Pada *front stage*, individu secara aktif mengatur penampilan, ucapan, dan tingkah laku agar sesuai dengan standar yang diekspektasikan oleh audiens. Pada *back stage*, individu menanggalkan topeng pertunjukannya dan kembali ke kondisi yang lebih natural. Dalam konteks digital, akun utama Instagram mahasiswa dapat dipahami sebagai *front stage*,

sedangkan akun alternatif berfungsi sebagai *back stage* di mana mereka lebih jujur, spontan, dan terbuka dalam mengekspresikan diri. Penelitian ini memperluas konsep ini ke dimensi yang lebih psikologis: dalam era digital, *back stage* tidak hanya dibangun sebagai respons terhadap kelelahan pertunjukan, tetapi juga sebagai respons terhadap kerentanan psikologis—kebutuhan individu untuk memiliki ruang di mana *self-esteem* mereka terlindungi.

Teori Self-Disclosure (Jourard, 1971)

Sidney M. Jourard mendefinisikan *self-disclosure* sebagai proses komunikasi interpersonal di mana individu secara sengaja membagikan informasi pribadi—seperti perasaan, pengalaman, dan pandangan—kepada orang lain. Jourard menekankan bahwa *self-disclosure* hanya dapat terjadi secara optimal ketika individu merasa aman dan memiliki kepercayaan terhadap penerima informasi (Sari, 2025). Pola keterbukaan ini bisa dipengaruhi oleh konteks, hubungan, serta media yang digunakan. Jourard mengidentifikasi beberapa dimensi *self-disclosure* yakni kedalaman, keluasan, frekuensi, durasi, kejujuran, dan intensionalitas; serta beberapa bentuk keterbukaan mulai dari pengungkapan aktivitas sehari-hari, minat dan kegemaran, sikap dan pendapat, pengalaman pribadi, hingga perasaan dan emosi (Luo et al., 2020). Ia juga mengidentifikasi manfaat utama *self-disclosure*—meningkatkan keintiman dalam hubungan, mendorong kejujuran dan keaslian diri, meningkatkan kesehatan mental dan emosional, serta menghindari perasaan terasing—dan mengakui adanya risiko seperti penolakan, pelanggaran privasi, dan kerentanan emosional. Penelitian ini mengkaji bagaimana

ekosistem akun alternatif memfasilitasi manfaat tersebut sekaligus mengelola risikonya.

Teori *Self-Esteem* (Rosenberg, 1965)

Morris Rosenberg mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara menyeluruh—penilaian tentang apakah dirinya layak, berharga, dan mampu dalam menghadapi kehidupan. Rosenberg menekankan bahwa *self-esteem* bukan sekadar produk dari kondisi internal individu, melainkan juga terbentuk melalui proses interaksi sosial: bagaimana seseorang diterima, dihargai, atau dinilai oleh orang-orang di sekitarnya turut membentuk cara ia menilai dirinya sendiri (Tohir, Syamsuri, & Mutaqin, 2022). Individu dengan *self-esteem* yang positif cenderung memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga, memiliki kemampuan, dan merasa puas terhadap dirinya. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang kurang positif cenderung menilai dirinya secara negatif, meragukan kemampuan yang dimiliki, dan mudah terpengaruh oleh penilaian dari lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, *self-esteem* diposisikan sebagai faktor psikologis yang berperan dalam proses *self-disclosure*, dengan fokus pada bagaimana kondisinya bergerak secara kontekstual dan responsif terhadap perbedaan ekosistem audiens antara akun utama dan akun alternatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma pragmatisme yang memandang penelitian sebagai upaya menghasilkan pemahaman yang berguna dan relevan, tanpa pemisahan kaku antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif (Fitri et al., 2025). Pendekatan yang digunakan adalah *mixed methods*

dengan penekanan pada pendekatan kualitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk memberikan gambaran umum melalui survei, sedangkan metode kualitatif—melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*)—digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman, makna, serta alasan di balik perilaku *self-disclosure* informan.

Penelitian dilakukan di lingkungan Universitas Diponegoro, khususnya pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2022. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan memiliki akun alternatif Instagram berupa *second account* aktif. Survei awal disebarakan kepada 35 mahasiswa, dan dari hasil survei tersebut dipilih 5 informan untuk wawancara mendalam berdasarkan keaktifan penggunaan *second account* dan kesediaan membagikan pengalaman mereka secara mendalam.

Jenis data dalam penelitian ini terdiri dari data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui survei yang berisi informasi mengenai kepemilikan akun alternatif Instagram, jenis akun yang dimiliki, serta alasan singkat kepemilikannya. Data kualitatif berupa pernyataan, pengalaman, dan narasi dari informan yang diperoleh melalui wawancara mendalam. Sumber data adalah informan penelitian sendiri, yaitu mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022 pengguna akun alternatif Instagram.

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase, disajikan dalam bentuk tabel. Analisis data kualitatif dilakukan melalui tiga tahapan: (1)

open coding untuk mengidentifikasi kata kunci, tema, dan makna dari jawaban informan; (2) *axial coding* untuk menghubungkan kode-kode yang memiliki keterkaitan makna ke dalam kategori tema yang lebih luas; dan (3) *selective coding* untuk menentukan tema inti penelitian yang paling relevan dan dominan. Interpretasi data dilakukan secara induktif dengan mengintegrasikan temuan kuantitatif dan kualitatif.

Kualitas data dijaga melalui proses pengumpulan data secara langsung melalui wawancara mendalam dengan informan yang sesuai kriteria penelitian. Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap kesesuaian jawaban informan dengan konteks penggunaan akun alternatif Instagram selama proses wawancara berlangsung. Proses analisis data yang dilakukan secara bertahap dan berulang melalui ketiga tahapan *coding* tersebut membantu peneliti mengidentifikasi tema, menemukan pola hubungan antartemuan, serta memahami keterkaitan antara *self-esteem* dan *self-disclosure* pada penggunaan akun alternatif Instagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Informan dan Hasil Survei Awal

Berdasarkan hasil survei awal kepada 35 mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022, seluruh responden menyatakan memiliki akun alternatif Instagram berupa *second account*. Tidak ada responden yang memiliki lebih dari satu akun alternatif. Alasan yang paling banyak muncul adalah untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas, menjaga privasi, serta menghindari penilaian dari lingkungan sosial pada akun utama. Lima informan kemudian dipilih

untuk wawancara mendalam, dengan jumlah *followers* akun alternatif berkisar antara 153 hingga 277 pengikut (rata-rata sekitar 200 pengikut)—menunjukkan bahwa akun alternatif lebih bersifat privat dan umumnya hanya diikuti oleh teman-teman dekat atau orang-orang tertentu yang telah dikenal dekat.

Perbedaan Fungsi Akun Utama dan Akun Alternatif

Seluruh informan secara konsisten memandang akun utama dan akun alternatif Instagram sebagai dua ruang digital yang memiliki fungsi berbeda. Akun utama difungsikan sebagai ruang representasi diri yang bersifat publik, di mana konten yang diunggah telah melalui seleksi ketat berdasarkan pertimbangan estetika, relevansi audiens, dan citra diri yang ingin diproyeksikan. Dalam perspektif dramaturgi Goffman, akun utama berfungsi sebagai *front stage*—ruang di mana individu secara aktif mengatur penampilan agar sesuai dengan ekspektasi sosial (Rahayu, 2024). Informan NAT menyatakan bahwa akun utama dipandang sebagai bagian dari identitas digital yang dapat membentuk kesan pertama, termasuk untuk peluang organisasi maupun kerja:

"Menurut saya first account tuh lebih kayak "muka" kita di media sosial sih, jadi pasti ada keinginan buat kelihatan baik dan proper. Apalagi sekarang kadang orang pertama kali lihat kita juga dari Instagram, jadi saya lebih hati-hati kalau posting di akun utama. (NAT)"

Informan RA menambahkan bahwa akun utama merupakan salah satu identitas digital yang dapat membuka peluang, sehingga ia lebih pilih-pilih dalam mengunggah sesuatu. Sebaliknya, akun alternatif diposisikan sebagai ruang *back stage*—ruang yang lebih bebas dari tekanan norma sosial dan lebih

memungkinkan ekspresi diri yang autentik. Informan EA menyatakan bahwa di akun alternatif ia bisa memposting dengan lebih santai dan apa adanya. Informan TIH mengungkapkan bahwa ia lebih bisa menjadi diri sendiri di akun alternatif karena isinya teman-teman dekat yang tidak mudah menghakimi.

Perbedaan fungsi ini juga terlihat dari frekuensi penggunaan akun. Seluruh informan mengaku lebih aktif dan lebih sering mengunggah konten pada akun alternatif dibandingkan akun utama, karena tidak perlu terlalu memikirkan apakah unggahan terlihat estetik atau memenuhi standar tertentu. Temuan ini mengonfirmasi konsep Goffman bahwa *back stage* merupakan ruang di mana individu menanggalkan topeng pertunjukannya (Rahayu, 2024). Namun, penelitian ini juga menemukan perbedaan penting: dalam konteks digital, *back stage* tidak tersedia secara struktural, melainkan dikonstruksi secara aktif oleh penggunanya melalui mekanisme kontrol akses. Hal ini ditegaskan informan EA: "Akun alternatif itu semacam ruang aman yang kamu bangun sendiri dengan memilih siapa yang masuk ke dalamnya."

Akun Alternatif sebagai Ruang Aman

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para informan memandang akun alternatif Instagram sebagai ruang yang memberikan rasa aman dan nyaman untuk mengekspresikan diri. Rasa aman tersebut muncul karena audiens pada akun alternatif lebih terbatas dan umumnya terdiri dari orang-orang terdekat yang telah dipercaya. Sebagian besar informan secara aktif menyaring siapa yang dapat mengikuti akun alternatif mereka; proses seleksi ini dilakukan berdasarkan kedekatan hubungan dan tingkat kepercayaan.

Informan RA mengungkapkan bahwa yang boleh mengikuti akun alternatifnya hanya teman-teman dekat dan anggota keluarga yang dekat saja. Informan TIH menegaskan bahwa prinsip utama pengelolaan akun alternatifnya adalah memilah-milah *followers* agar akun tersebut tetap menjadi zona nyaman: "Yang menurut saya penting adalah lebih memilah-milih followers untuk di-accept. Jangan sampai second account ini harusnya jadi zona nyaman dan aman tapi malah jadi enggak." Informan SM secara eksplisit mengungkapkan bahwa ia tidak mengizinkan orang tua atau guru untuk mengikuti akun alternatifnya karena di sana ia kerap memposting hal-hal yang tidak ingin ditampilkan kepada mereka.

Pola ini selaras dengan temuan Zhu et al. (2025) bahwa kepercayaan terhadap penerima informasi merupakan faktor yang paling kuat dalam mendorong individu untuk melakukan *self-disclosure* secara lebih mendalam di media sosial, bahkan melebihi pengaruh kekhawatiran privasi. Dengan memastikan bahwa audiens akun alternatif terdiri dari orang-orang terpercaya, informan secara efektif mengurangi risiko penilaian negatif sehingga dapat melakukan *self-disclosure* dengan lebih bebas.

Bentuk *Self-Disclosure* pada Akun Alternatif

Berdasarkan hasil wawancara, bentuk *self-disclosure* yang dilakukan informan pada akun alternatif tidak bersifat seragam, melainkan menunjukkan variasi dari sisi dimensi maupun jenis keterbukaan. Jourard menjelaskan bahwa *self-disclosure* dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari pengungkapan aktivitas sehari-hari, minat dan kegemaran, sikap dan pendapat, pengalaman pribadi, hingga perasaan dan emosi (Luo et al., 2020).

Pada level paling dasar, *self-disclosure* ditunjukkan melalui unggahan aktivitas sehari-hari yang spontan dan santai, seperti momen bersama teman, video lucu, atau kegiatan sederhana. Informan SM mengaku lebih sering posting di akun alternatif dibandingkan akun utama dan bisa posting setiap hari ketika sedang bersama teman-teman. Pada level yang lebih dalam, beberapa informan menggunakan akun alternatif untuk mengekspresikan kondisi emosional secara tidak langsung, misalnya melalui lagu pada fitur Instagram Notes atau *repost* konten yang *relate* dengan kondisi emosional mereka. Informan TIH mengungkapkan bahwa ketika sedang banyak pikiran, ia suka mengunggah keluhan tipis di akun alternatif agar merasa lega, karena respons teman-teman membuatnya tidak merasa sendirian.

Pada level terdalam, terdapat pengungkapan emosional yang eksplisit dalam kondisi psikologis tertentu. Informan RA pernah membagikan pengalaman diselingkuhi melalui Instagram Story akun alternatifnya:

"Waktu itu saya sempet cerita di Instagram Story second account saya karena memang lagi kecewa dan kepikiran banget setelah find out saya diselingkuhin... banyak yang langsung reply story saya, nenangin, kasih support, terus ada juga yang ngajak saya cerita secara personal. Jujur itu bikin saya ngerasa enakan dan lebih lega karena saya jadi merasa gak sendirian waktu lagi down downnya. (RA)"

Pengalaman ini mengonfirmasi dua manfaat *self-disclosure* yang diuraikan Jourard (Sari, 2025): meningkatkan kesehatan mental dan emosional melalui pengurangan beban psikologis, dan menghindari perasaan terasing melalui rasa keterhubungan sosial. Selain opini dan aktivitas keseharian, informan TIH juga pernah berbagi

pandangan mengenai pemerintahan di akun alternatifnya karena tidak nyaman jika orang yang tidak terlalu dekat di akun utama melihat hal tersebut—mencerminkan manfaat *self-disclosure* ketiga menurut Jourard, yaitu mendorong kejujuran dan keaslian diri.

Meskipun demikian, seluruh informan tetap mempertahankan batas-batas tertentu dalam keterbukaan diri, bahkan di akun alternatif. Informan EA menyatakan bahwa meskipun akun alternatif membuatnya lebih bebas, tetap ada hal-hal yang tidak perlu diketahui semua *followers* walau mereka adalah teman dekat. Informan NAT menjelaskan bahwa persoalan yang bersifat lebih dalam—seperti masalah hubungan—tetap lebih nyaman diceritakan secara langsung kepada satu atau dua orang tertentu saja. Pola ini menunjukkan adanya tiga lapisan ruang privasi dalam kehidupan digital mahasiswa: akun utama (sangat terbatas), akun alternatif (lebih terbuka namun tetap selektif), dan komunikasi interpersonal langsung (paling personal). Pola bertahap ini sesuai dengan pandangan Jourard bahwa *self-disclosure* dilakukan secara bertahap seiring meningkatnya rasa percaya dan kedekatan (Masaviru, 2016).

Peran Audiens dan Penilaian Sosial

Hasil wawancara menunjukkan bahwa audiens dan penilaian sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku informan dalam menggunakan Instagram, terutama pada akun utama. Keberadaan audiens yang lebih luas membuat informan menjadi lebih berhati-hati dalam memilih unggahan karena kekhawatiran terhadap penilaian negatif. Informan SM mengungkapkan bahwa di akun utama ia benar-benar memperhatikan postingannya karena mungkin takut di-*judge* orang lain.

Pengaruh penilaian sosial juga tampak dari pengalaman nyata yang dialami beberapa informan. Informan EA pernah mendapat komentar di akun utama bahwa ia kelihatan lebih gemuk; meskipun bernada bercanda, komentar tersebut membuatnya menjadi kepikiran dan lebih berhati-hati saat ingin mengunggah foto diri. Informan NAT mengalami hal serupa dari saudara jauh yang berkomentar tentang penampilannya, yang membuatnya sadar bahwa audiens di akun utama benar-benar memperhatikan penampilan dan mendorongnya untuk lebih pilih-pilih dalam mengunggah foto diri.

Pengalaman-pengalaman ini mengilustrasikan mekanisme yang dalam psikologi sosial dikenal sebagai *reflected appraisal*—kecenderungan individu membentuk penilaian terhadap diri sendiri berdasarkan persepsinya tentang bagaimana orang lain memandang mereka (Wallace & Tice, 2012). Ketika penilaian yang diterima bersifat negatif, *self-esteem* yang bertumpu pada *reflected appraisal* cenderung mengalami penurunan, dan hal ini secara langsung memengaruhi keberanian serta kenyamanan individu dalam berekspresi (Tohir et al., 2022).

Dimensi kognitif dari tekanan ini berkembang lebih jauh: pada beberapa informan, kekhawatiran terhadap penilaian sosial muncul secara preventif, bahkan sebelum konten diunggah. Informan TIH mengungkapkan bahwa ia sering melihat foto berulang kali sambil membayangkan bagaimana orang lain akan menilainya, hingga terjebak dalam *overthinking*. Informan SM pernah menghapus unggahan foto dirinya di akun utama karena takut dikira "kepedean" oleh orang lain. Pola defensif ini konsisten dengan pandangan Rosenberg bahwa seseorang dengan *self-esteem* yang lebih rentan mudah terpengaruh

oleh penilaian dari lingkungan sosial (Tohir et al., 2022), yang dalam konteks digital termanifestasi bukan sebagai penarikan diri sepenuhnya, melainkan sebagai perilaku ekspresi yang lebih terkontrol dan penuh pertimbangan.

Sebaliknya, di akun alternatif, audiens yang lebih terbatas dan suportif memberikan kondisi yang berbeda. Informan EA menyatakan bahwa orang-orang di *second account* adalah orang-orang yang tidak bisa ia bayangkan akan menghakimi *body shape* miliknya seperti yang pernah dialami di akun utama. Informan NAT menyebutkan bahwa lingkungan di akun alternatif terasa lebih suportif dan tidak saling menghakimi, sehingga tidak terlalu membuatnya *overthinking* saat ingin posting sesuatu.

Peran *Self-Esteem* dalam *Self-Disclosure* pada Akun Alternatif

Temuan penelitian ini secara konsisten mengonfirmasi bahwa *self-esteem* informan tidak bekerja sebagai variabel yang statis dan seragam di seluruh konteks digital. Sebaliknya, *self-esteem* beroperasi secara dinamis—lebih rentan di lingkungan akun utama yang audiensnya luas dan heterogen, namun lebih stabil dan terlindungi di lingkungan akun alternatif yang audiensnya terbatas dan suportif. Kondisi psikologis yang berbeda ini secara langsung memengaruhi keberanian dan kenyamanan informan dalam melakukan *self-disclosure*.

***Self-Esteem* sebagai Penentu Keberanian Membuka Diri**

Kenyamanan informan dalam melakukan *self-disclosure* terbentuk melalui kondisi *self-esteem* yang mereka miliki serta hadirnya konteks audiens yang turut berperan. Pada akun utama yang audiensnya lebih luas dan heterogen, *self-esteem* mahasiswa berada dalam kondisi lebih

rentan karena kekhawatiran terhadap penilaian sosial, sehingga mendorong ekspresi diri yang lebih terkontrol, defensif, dan terkurasi. Sebaliknya, pada akun alternatif yang audiensnya telah disaring secara ketat dan didominasi oleh orang-orang terdekat, *self-esteem* informan cenderung lebih stabil dan terdukung. Informan SM menggambarkan dinamika ini:

"Kalau misalnya di second account aku ngerasa lebih bisa posting apa aja gara-gara gak terlalu menjaga image dan emang gara-gara kan second account tuh di filter orang-orangnya. Karena aku ngerasa isinya itu adalah orang-orang yang memang aku dekat yang kayak memang gak suka ngejudge gitu jadinya aku lebih ga takut dan lebih percaya sama mereka, lebih percaya diri akunya juga untuk ngeposting apa aja disana. (SM)"

Temuan ini menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak bersifat statis, melainkan bersifat kontekstual dan responsif terhadap lingkungan sosial yang melingkupi individu. Hal ini memperluas pandangan Rosenberg: dalam konteks media sosial, harga diri bukan hanya kondisi internal yang melekat pada individu, tetapi juga kondisi yang secara aktif dibentuk oleh ekosistem sosial digital di sekitarnya.

Fear of Judgment* sebagai Faktor Pembatas *Self-Disclosure

Salah satu pola yang paling konsisten ditemukan adalah bahwa *fear of judgment* (ketakutan akan penilaian sosial) berperan dalam membatasi *self-disclosure* informan. Ketika informan merasa terancam oleh kemungkinan penilaian negatif, *self-esteem* mereka menjadi lebih rentan, yang kemudian mendorong mereka untuk membatasi, menyaring, bahkan menghapus

unggahan. Informan SM pernah menghapus postingan di akun utama karena mungkin takut di-*judge* orang lain; informan TIH pernah menghapus foto bersama teman-teman karena takut ada guru atau orang lain yang melihat dan menghakimi.

Sebaliknya, akun alternatif berfungsi sebagai ruang yang secara struktural meminimalkan *fear of judgment* tersebut. Dengan membatasi siapa yang dapat mengikuti akun mereka, informan secara aktif membangun ekosistem digital yang mendukung *self-esteem*. Informan NAT menyebutkan bahwa akun alternatifnya lebih private karena isinya hanya lingkaran kecil sehingga rasanya lebih aman untuk bercerita atau mengunggah hal-hal personal. Informan RA menyebut akun alternatif sebagai zona nyaman dan aman untuk bereksresi.

Dalam ekosistem yang lebih terbatas dan terfilter tersebut, ketakutan akan penilaian sosial dapat ditekan karena informan memiliki keyakinan bahwa *followers* mereka adalah orang-orang yang sudah mengenal dan menerima diri mereka apa adanya. Kondisi inilah yang menjadi katalis bagi terbukanya *self-disclosure* yang lebih mendalam, karena informan tidak perlu menghabiskan energi psikologis untuk menjaga citra diri.

Dukungan Sosial sebagai Penguat *Self-Esteem* dan Pendorong *Self-Disclosure*

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial berupa *likes*, balasan *story*, pujian, maupun apresiasi dari *followers* memiliki dampak nyata dalam memperkuat *self-esteem* informan, yang pada gilirannya mendorong mereka untuk semakin terbuka dalam melakukan *self-disclosure*. Para informan secara konsisten menyebutkan

bahwa respons positif membuat mereka merasa lebih dihargai dan diterima.

Informan SM mengungkapkan dampaknya secara lugas:

"Kalau dapet respons positif, misalnya kayak, as simple as kalau misalnya ngepost selfie, terus orang ngelike storynya, atau bahkan reply dibilang cantik atau dengan positif itu, for me, benar-benar ngeboost rasa percaya diri dan bisa semakin berani untuk express myself gitu. (SM)"

Informan EA menyebutkan bahwa pujian dan apresiasi dari teman-teman—bahkan dalam bentuk yang sederhana seperti komentar "cantik" atau pertanyaan tentang baju yang dikenakan—secara otomatis meningkatkan rasa percaya dirinya dan mendorongnya untuk semakin aktif berekspres. Informan TIH mengungkapkan bahwa apresiasi terhadap hobinya (memposting mobil yang ia rawat) dari orang-orang terdekat membuatnya senang karena hobinya diapresiasi orang lain.

Dalam kerangka Rosenberg, mekanisme ini bekerja melalui *reflected appraisal* yang arahnya berbalik positif: penilaian yang diterima bersifat membangun, sehingga memperkuat—bukan mengikis—rasa harga diri individu. Respons positif ini tidak hanya meningkatkan *self-esteem* saat diterima, tetapi memberikan dampak positif yang terus terakumulasi. Akumulasi pengalaman positif di akun alternatif menciptakan semacam memori sosial yang positif—sebuah pengingat bahwa di ruang ini, diri yang autentik akan diterima, bukan dihakimi.

Dinamika Timbal Balik *Self-Esteem*, *Self-Disclosure*, dan Validasi Sosial

Analisis integratif menemukan adanya pola timbal balik yang saling menguatkan antara

self-esteem, *self-disclosure*, dan validasi sosial yang beroperasi secara dinamis di dalam ekosistem akun alternatif. Pola ini bekerja sebagai berikut: pertama, *self-esteem* yang lebih stabil di lingkungan akun alternatif—yang lahir dari kepercayaan terhadap audiens dan minimnya ancaman penilaian negatif—memberikan landasan psikologis bagi individu untuk melakukan *self-disclosure* yang lebih bebas. Kedua, *self-disclosure* yang terjadi di lingkungan yang suportif mendapatkan respons positif berupa empati, apresiasi, dan penerimaan. Ketiga, respons positif tersebut berfungsi sebagai validasi sosial yang memperkuat *self-esteem* lebih lanjut. Keempat, *self-esteem* yang semakin kuat mendorong keberanian untuk melakukan *self-disclosure* yang semakin dalam di masa berikutnya.

Informan RA menggambarkan pola ini dalam konteks pengalaman emosional yang berat: setelah berbagi cerita tentang pengalaman diselingkuhi dan mendapat dukungan dari *followers* akun alternatif, ia merasa lebih lega dan tidak sendirian. Informan RA juga mengungkapkan bahwa rasa kepercayaan adalah kunci: "Kalau kamu tahu orang-orang yang ada di situ itu orang yang bisa dipercaya dan gak akan menghakimi, kamu jadi jauh lebih berani untuk terbuka. *Self-esteem* kamu juga jadi lebih stabil."

Pola timbal balik ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-esteem* dan *self-disclosure* bukan hubungan satu arah yang bersifat linear, melainkan hubungan yang bersifat resiprokal dan dikondisikan oleh konteks sosial yang melingkupinya. Temuan ini merupakan kontribusi empiris yang bermakna karena menawarkan perspektif yang berbeda dari penelitian Hollenbaugh dan Ferris (2014) yang memandang *self-*

esteem sebagai prediktor linear dari *self-disclosure*.

Batas *Self-Disclosure* sebagai Ekspresi *Self-Esteem* yang Sehat

Meskipun akun alternatif memberikan kondisi yang jauh lebih kondusif bagi *self-disclosure*, seluruh informan tetap mempertahankan batas-batas tertentu. Informan EA menegaskan bahwa meskipun akun alternatif membuatnya lebih bebas, tetap ada hal-hal yang tidak perlu diketahui semua *followers*. Informan NAT menjelaskan bahwa untuk masalah pribadi yang lebih dalam, ia masih merasa lebih nyaman bercerita secara langsung kepada orang tertentu saja.

Dalam perspektif Jourard, batas-batas ini mencerminkan *self-disclosure* yang sehat: keterbukaan yang bersifat selektif dan proporsional, disesuaikan dengan tingkat kepercayaan, konteks, dan pertimbangan tentang risiko yang mungkin muncul (Zhu et al., 2025). Namun, batas-batas ini juga mencerminkan *self-esteem* yang sehat. Dalam kerangka Rosenberg, *self-esteem* yang sehat tidak berarti individu yang tidak peduli dengan penilaian orang lain, melainkan individu yang memiliki penilaian diri yang cukup stabil untuk dapat memutuskan kapan dan sejauh mana ia ingin membuka diri—tanpa merasa terpaksa baik untuk mengungkapkan semuanya maupun untuk menyembunyikan semuanya (Tohir et al., 2022).

Analisis Integratif: *Self-Esteem* sebagai Jembatan antara Dramaturgi dan *Self-Disclosure*

Ketiga kerangka teoritis yang digunakan dalam penelitian ini—dramaturgi Goffman, *self-disclosure* Jourard, dan *self-esteem* Rosenberg—masing-masing memberikan perspektif yang berharga namun tidak

mencukupi jika berdiri sendiri. Dramaturgi menjelaskan mekanisme pengelolaan identitas digital, tetapi tidak menjawab mengapa individu membutuhkan ruang *back stage* yang sangat terlindungi. *Self-disclosure* menjelaskan pola dan manfaat keterbukaan diri, tetapi tidak secara langsung menerangkan faktor psikologis yang menentukan kondusivitas sebuah ruang bagi terjadinya keterbukaan tersebut. *Self-esteem* menjelaskan kondisi psikologis yang mendasari perilaku, namun tetap membutuhkan perspektif interaksi untuk memahami bagaimana kondisi tersebut muncul dalam perilaku komunikasi.

Penelitian ini menemukan bahwa *self-esteem* berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan kedua perspektif lainnya. Di satu sisi, *self-esteem* yang rentan di depan audiens luas menjelaskan mengapa individu membutuhkan ruang *back stage* digital yang lebih aman—memperluas teori Goffman ke dimensi psikologis. Di sisi lain, *self-esteem* yang stabil dalam ekosistem akun alternatif merupakan kondisi yang memungkinkan *self-disclosure* yang lebih dalam terjadi—memperkuat proposisi Jourard bahwa rasa aman adalah fondasi dari keterbukaan yang optimal. Penelitian ini juga menemukan bahwa informan dengan *self-esteem* yang kurang stabil justru cenderung lebih aktif menggunakan akun alternatif (SM), menunjukkan bahwa kondisi *self-esteem* yang rentan di ruang publik dapat mendorong individu untuk membuat dan menggunakan akun alternatif sebagai strategi adaptif.

Selain itu, media sosial juga menjadi arena *social comparison*—kecenderungan individu mengevaluasi diri dengan membandingkan diri terhadap orang lain yang dipersepsikan lebih baik dalam dimensi tertentu. Informan SM mengakui

bahwa ada kalanya media sosial membuatnya kehilangan kepercayaan diri karena kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Akun alternatif justru berfungsi sebagai antitesis dari dinamika ini: konten yang dibagikan bersifat lebih jujur dan apa adanya, sehingga tekanan untuk membandingkan diri menjadi jauh lebih minimal.

Posisi dan Kebaruan Penelitian

Secara keseluruhan, kebaruan penelitian ini dapat diidentifikasi pada tiga titik utama. Pertama, penelitian ini mengintegrasikan tiga kerangka teoritis—dramaturgi Goffman, *self-disclosure* Jourard, dan *self-esteem* Rosenberg—dalam satu analisis yang kohesif, memperlihatkan bagaimana ketiganya berinteraksi secara dinamis dalam konteks penggunaan akun alternatif Instagram. Pendekatan ini memberikan perspektif yang berbeda dibanding penelitian-penelitian terdahulu yang umumnya hanya berfokus pada satu atau dua kerangka teori.

Kedua, penelitian ini menemukan bahwa *self-esteem* bersifat kontekstual dan responsif—kondisi *self-esteem* seseorang dapat berbeda secara signifikan di ruang digital yang berbeda, tergantung pada karakteristik audiens yang dihadapi. Temuan ini menawarkan perspektif yang berbeda dari penelitian-penelitian yang melihat *self-esteem* sebagai kondisi yang relatif stabil pada individu, seperti penelitian Hollenbaugh dan Ferris (2014) di Facebook. Sementara penelitian Rahayu (2024) dan Sari (2025) mengkaji akun alternatif dari dimensi sosiologis dan deskriptif, penelitian ini menambahkan lapisan analitis yang lebih kaya: mengintegrasikan teori *self-esteem* Rosenberg untuk menganalisis kondisi psikologis yang melatarbelakangi dan mempertahankan pola tersebut.

Ketiga, penelitian ini mengidentifikasi pola timbal balik antara *self-esteem*, *self-disclosure*, dan validasi sosial yang beroperasi di dalam ekosistem akun alternatif—sebuah dinamika yang belum banyak dianalisis secara mendalam dalam literatur komunikasi digital yang ada. Penelitian ini melengkapi penelitian Muflikhah (2026) yang menunjukkan bahwa penggunaan *second account* berpengaruh positif terhadap kenyamanan *self-disclosure* dengan menjelaskan alasan psikologis di balik fenomena tersebut dari arah yang berbeda: bukan dampak *second account* terhadap *self-disclosure*, melainkan peran *self-esteem* sebagai kondisi psikologis yang mendorong individu mencari ruang tersebut dan membentuk pola keterbukaan di dalamnya.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa *self-esteem* berperan sebagai faktor psikologis yang membentuk pola *self-disclosure* mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022 pada penggunaan akun alternatif Instagram secara menyeluruh, dengan empat kesimpulan utama yang saling berkaitan.

Pertama, *self-esteem* tidak bekerja sebagai variabel psikologis yang statis, melainkan sebagai kondisi yang bersifat kontekstual dan responsif terhadap lingkungan audiens. Di akun utama yang audiensnya lebih luas, *self-esteem* berada dalam kondisi yang lebih rentan, menyebabkan ekspresi diri yang lebih terkontrol, defensif, dan penuh pertimbangan. Di akun alternatif yang audiensnya lebih kecil, terfilter, dan suportif, *self-esteem* berada dalam kondisi yang lebih stabil dan terlindungi, memungkinkan ekspresi diri yang lebih

bebas, spontan, dan autentik. Temuan ini memperluas pandangan Rosenberg: dalam konteks media sosial, harga diri bukan hanya kondisi internal yang melekat pada individu, tetapi juga kondisi yang secara aktif dibentuk oleh ekosistem sosial digital di sekitarnya.

Kedua, pembuatan dan pengelolaan akun alternatif merupakan strategi adaptif psikologis yang dibangun secara sadar, bukan sekadar respons terhadap tren komunikasi digital. Seluruh informan secara aktif mengonstruksi akun alternatif sebagai ekosistem sosial digital yang sesuai dengan kebutuhan psikologis mereka melalui proses seleksi audiens yang cermat. Dalam kerangka dramaturgi Goffman, temuan ini mengembangkan konsep *back stage* ke arah yang lebih dinamis: pada konteks digital, *back stage* dikonstruksi secara aktif dan disengaja melalui mekanisme kontrol akses yang dimiliki platform, bukan sekadar tersedia secara struktural.

Ketiga, pola *self-disclosure* di akun alternatif ditandai oleh kebebasan yang lebih besar sekaligus batas-batas yang tetap dijaga secara proporsional. Informan lebih aktif membagikan aktivitas sehari-hari, momen spontan bersama teman dekat, suasana hati, dan opini yang tidak disampaikan di akun utama; namun persoalan yang paling sensitif dan mendalam tetap lebih dipilih untuk disampaikan secara personal kepada satu atau dua orang tertentu. Kemampuan mengelola *self-disclosure* secara proporsional ini mencerminkan *self-esteem* yang sehat dalam kerangka Jourard: individu yang terbuka secara selektif, bukan tanpa batas.

Keempat, penelitian ini mengidentifikasi pola timbal balik yang saling menguatkan antara *self-esteem*, *self-disclosure*, dan

validasi sosial: *self-esteem* yang stabil mendorong *self-disclosure*; *self-disclosure* yang mendapat respons positif menghasilkan validasi sosial; dan validasi sosial memperkuat *self-esteem* lebih lanjut. Pola ini bersifat kumulatif dan membentuk memori sosial yang positif tentang akun alternatif sebagai ruang yang aman, menerima, dan menguatkan. Hubungan antara *self-esteem* dan *self-disclosure* dengan demikian bukan hubungan satu arah yang linear, melainkan hubungan yang bersifat resiprokal dan dikondisikan oleh konteks sosial.

Secara keseluruhan, penggunaan akun alternatif Instagram oleh mahasiswa Gen Z merupakan fenomena yang berakar pada kebutuhan psikologis yang mendalam—kebutuhan untuk hadir secara autentik dalam sebuah ruang yang aman, untuk dikenal dan diterima apa adanya, serta untuk mengekspresikan diri tanpa harus menanggung risiko terhadap harga diri. Akun alternatif hadir sebagai jalan tengah yang memungkinkan kedua kebutuhan tersebut dipenuhi secara bersamaan. Jika dipahami dari sudut pandang ini, penggunaan akun alternatif bukan anomali atau indikasi kecemasan sosial yang berlebihan, melainkan strategi navigasi digital yang mencerminkan kecerdasan psikologis generasi muda dalam menghadapi kompleksitas kehidupan digital.

SARAN DAN REKOMENDASI

Saran Akademik

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan instrumen pengukuran *self-esteem* yang terstandarisasi dengan pendekatan kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif

mengenai hubungan antara *self-esteem* dan *self-disclosure*. Selain itu, penelitian dapat memperluas cakupan subjek pada berbagai kelompok pengguna media sosial maupun platform digital lainnya, serta mengkaji faktor-faktor psikologis lain yang berinteraksi dengan *self-esteem*, seperti kecemasan sosial, kebutuhan akan validasi, dan *attachment style*. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk memahami dinamika hubungan antara *self-esteem*, *self-disclosure*, dan validasi sosial dari waktu ke waktu.

Saran Praktis

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan pengguna membatasi *self-disclosure* pada akun utama dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap penilaian sosial, keinginan menjaga citra diri, dan upaya mempertahankan *self-esteem*. Oleh karena itu, institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan literasi mengenai komunikasi digital, pengelolaan identitas digital, dan etika berinteraksi di media sosial. Di sisi lain, pengguna media sosial diharapkan lebih memahami faktor-faktor yang memengaruhi keputusan mereka dalam melakukan *self-disclosure* sehingga penggunaan akun alternatif dapat menjadi ruang berekspresi yang didasarkan pada pengelolaan identitas digital yang sehat, bukan semata-mata sebagai bentuk penghindaran terhadap penilaian sosial. Selain itu, lingkungan sosial diharapkan turut membangun budaya komunikasi digital yang lebih suportif agar individu merasa lebih aman dalam mengekspresikan dirinya di ruang digital.

DAFTAR PUSTAKA

Caroline, E. A. I. (2025). Potret self-disclosure pada dewasa awal pengguna

second account Instagram. *Media Bina Ilmiah*, 19(12), 6589–6598. <https://binapatria.id/index.php/MBI/article/view/1336/1012>

Darr, M., & Doss, E. (2022). Fake one is the real one: Finstas, authenticity, and context collapse in teen friend groups. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(4), zmac009. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac009>

Dewi. (2024). Gaya komunikasi generasi Z dalam membentuk citra diri di era digital di SMA 8 Pinrang [Tesis magister tidak dipublikasikan]. Universitas Hasanuddin.

Fitri, A., Suryani, A. I., Lestari, M. D., & Niasti, S. (2025). Paradigma positivistik, konstruktivistik, dan pragmatik dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Pembelajaran dan Ilmu Pendidikan (JPIP)*, 5(4).

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.

Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook self-disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives. *Computers in Human Behavior*, 30, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.055>

Holloway, F. (Ed.). (2017). *Self-esteem: Perspectives, influences and improvement strategies*. Nova Science Publishers.

Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley-Interscience.

Khaira, A. A., Aisyah, G., Dewi, H. N. K., Aulia, R. A., & Laksana, A. (2024). Pengaruh media digital dalam penggunaan media sosial terhadap pola komunikasi interpersonal pada remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 357–366. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i4.1376>

- Lase, C. C., Kristinawati, W., & Murti, H. A. S. (2024). Exploring the impact of self-esteem on online self-disclosure of second account users on Instagram: Trust as a mediator. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2).
- Luo, M., Hancock, J. T., & Naaman, M. (2020). Self-disclosure and social media: Motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Masaviru, M. (2016). Self-disclosure: Theories and model review. *Journal of Culture, Society and Development*, 18, 43–47.
- Minang, P. (2025, 1 Oktober). Fenomena Gen Z dan second account-nya. *Warta Matradipti*.
- Muflikhah, A. (2026). Pengaruh penggunaan second account Instagram terhadap kenyamanan self-disclosure pada Generasi Z mahasiswa FISIP Universitas Lampung [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Lampung.
- NapoleonCat. (2026). Instagram users in Indonesia – January 2026. <https://stats.napoleoncat.com/instagram-users-in-indonesia/2026/01/>
- Putri, R. A. (2025). Hubungan penggunaan second account Instagram terhadap ruang privasi pengguna media sosial di kalangan mahasiswa [Skripsi, Universitas Sangga Buana YPKP].
- Rahayu, M. (2024). Dramaturgi di media sosial: Fenomena penggunaan second account di Instagram pada kalangan mahasiswa. *Journal of Social Media and Message*, 5(2).
- Rahmad, W. O. D. C., Mau, M., & Akbar, M. (2025). Self-disclosure mahasiswa ilmu komunikasi di Instagram: Studi kualitatif tentang ekspresi diri di era digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi (J-IKA)*, 12(1), 9–15.
- Reo, G., Soetjningsih, C. H., & Wijono, S. (2024). Social support and self-esteem as predictors of psychological well-being of Generation Z students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2).
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sari, N. A. (2025). Second account Instagram sebagai self-disclosure di kalangan siswi SMA Negeri 6 Pinrang [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Parepare].
- Setiadi, A. (2016). Pemanfaatan media sosial untuk efektifitas komunikasi. *Cakrawala - Jurnal Humaniora*, 16(2), 1–7.
- Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., & Permana, B. G. (2024). Peranan media sosial Instagram terhadap interaksi sosial dan etika pada generasi Z. *Journal on Education*, 6(2), 11030–11032.
- Tao, M., & Ellison, N. B. (2023). "It's your Finsta at the end of the day... kind of": Understanding emerging adults' self-presentational changes on secondary accounts. *Social Media + Society*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/20563051231152812>
- Tohir, M. F., Syamsuri, & Mutaqin, A. (2022). Analisis self-esteem matematis siswa SMP berdasarkan teori Rosenberg. *WILANGAN: Jurnal Inovasi dan Riset Pendidikan Matematika*, 3(2), 152–165.
- Towner, E., Grint, J., Levy, T., Blakemore, S.-J., & Tomova, L. (2022). Revealing the

self in a digital world: A systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101309.

van der Nagel, E. (2018). Alts and automediality: Compartmentalising the self through multiple social media profiles. *M/C Journal*, 21(2).
<https://doi.org/10.5204/mcj.1379>

Wallace, H. M., & Tice, D. M. (2012). Reflected appraisal through a 21st-century looking glass. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 124–140). Guilford Press.

Zhu, L., Zhang, C., Omar, B., Qi, F., & Ji, H. (2025). Privacy threats versus trust: A behavioral decision approach to social media disclosure intention. *Frontiers in Psychology*, 16, 1609012.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1609012>

Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi Z di era digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87.
<https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>