

Alienasi Diri Mahasiswa Dalam Penggunaan *Second Account* Instagram Sebagai Ruang Katarsis

F. Azhari¹, H. Z. Ramadani²

^{1,2} Studi Humanitas, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

¹fadilaazhari@gmail.com, ²helsi.zulfan29@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji fenomena dalam penggunaan *second account* Instagram pada mahasiswa Institut Seni Indonesia Padangpanjang yang digunakan sebagai ruang katarsis atau pemulihan dari alienasi diri yang dialami oleh mahasiswa di akun utama Instagram. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan mixed method (penelitian gabungan) dengan melakukan wawancara mendalam kepada 22 informan yang digunakan sebagai data utama dan pengumpulan kuesioner sebanyak 100 responden sebagai data pendukung (triangulasi) pada penelitian. Penelitian ini dianalisis menggunakan data kualitatif model dari Miles, Huberman, dan Saldana, kemudian data kuantitatif dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan: (1) alienasi diri mahasiswa di akun utama hadir dalam empat bentuk, yaitu keterasingan dari ekspresi diri yang autentik, kurasi identitas melalui *self-filtering*, tekanan ekspektasi sosial, dan ketergantungan pada validasi sosial; (2) lima faktor yang mendorong penggunaan *second account* adalah ketidakbebasan berekspresi di akun utama, kebutuhan audiens yang terpercaya, stigma sosial *alay/jamet*, tekanan estetika lingkungan seni ISI Padangpanjang, dan ketidakpuasan dengan respons interpersonal; (3) *second account* dimaknai sebagai ruang ekspresi bebas, medium pelepasan emosi, sarana pemahaman diri, dan arsip kemanusiaan. Penelitian ini juga menemukan dua temuan emergent, yaitu stigma sosial *alay/jamet* sebagai mekanisme kontrol informal dan tekanan estetika khas lingkungan seni. Temuan dianalisis menggunakan teori alienasi Karl Marx, teori self-disclosure Sidney Jourard, dan teori katarsis Sigmund Freud.

Kata Kunci: *second account*; alienasi diri; katarsis

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial di Indonesia menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Laporan Survei Internet Indonesia yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025 menunjukkan bahwa penetrasi internet nasional telah mencapai 80,66% dari total populasi, dan lebih dari 93% pengguna internet aktif menggunakan media sosial sebagai bagian dari aktivitas harian mereka. Dengan begitu media sosial telah mengubah cara individu membentuk identitas serta membangun hubungan sosial (Ayunda dkk, 2025). Bagi manusia, media sosial kini bukan hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, melainkan telah menjadi ruang utama untuk mempresentasikan diri di hadapan publik digital. Media sosial merupakan inovasi yang relatif terus berkembang, dan pemasaran media sosial merupakan industri yang relatif terus bergerak dinamis (Juwita, 2017). Dalam media sosial, ada tiga bentuk yang merujuk pada makna bersosial yaitu pengenalan (cognition), komunikasi (communicate) dan kerjasama (cooperation) (Rafiq, 2020).

Instagram kini menjadi ruang utama bagi mahasiswa sebagai media presentasi diri dalam publik digital. Melalui platform ini, mahasiswa tidak hanya bisa berkomunikasi, tetapi juga dapat membangun citra diri mereka sesuai dengan audiens yang mereka hadapi. Adanya tuntutan untuk menampilkan kehidupan yang lebih estetik, kreatif, dan terkesan sempurna, mendorong sebagian mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi audiens. Akibatnya, akun utama Instagram tidak lagi menjadi sebuah ruang sarana interaksi saja, melainkan juga menjadi pemicu munculnya perasaan terasing ketika apa yang ditampilkan tidak sejalan dengan kondisi dan perasaan yang sebenarnya.

Kemanusiaan adalah sisi nilai yang paling rentan dalam menghadapi realitas. Dalam fenomena ini alienasi merujuk pada situasi ketika seseorang merasa terpisah dari dirinya sendiri, dari hasil kerjanya, dari proses aktivitasnya yang dijalannya, serta dari orang lain di sekitarnya. Pada kondisi ini, individu tidak lagi memiliki kendali penuh atas apa yang ia lakukan maupun hasil yang ia ciptakan. Dampaknya tidak hanya berupa kehilangan rasa memiliki terhadap aktivitas yang dilakukan, tetapi juga muncul perasaan kehilangan makna, dan identitas diri. Dalam perkembangan dunia digital, rasa alienasi seperti ini tidak hanya terjadi dalam ranah ekonomi atau pekerjaan, tetapi juga dapat muncul dalam kehidupan sosial dan kultural, termasuk dalam interaksi digital, dimana individu bisa merasa terasing meskipun tampak terhubung secara virtual.

Sebagai respon terhadap tekanan tersebut, muncul fenomena penggunaan *second account* yang semakin marak di kalangan mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa seni, yang memiliki fungsi berbeda dengan akun utama Instagram. Pemilihan istilah *second account* dalam penelitian ini dilakukan secara sengaja untuk menghindari konotasi 'akun palsu' yang kerap melekat dalam wacana awam. Purwaningtyas dan Alicya (2020) dalam kajiannya terhadap praktik kepemilikan banyak akun Instagram di kalangan anak muda Indonesia menemukan bahwa istilah 'akun palsu' kurang tepat digunakan, sebab setiap akun yang

dikelola pengguna tetap merupakan bagian sah dari identitas dirinya. Keduanya mengusulkan istilah ‘akun utama’ (*main account*) dan ‘akun sekunder’ (*secondary account*) sebagai terminologi yang lebih netral, serta memperkenalkan konsep diri yang terfragmentasi (*fragmented self*) untuk menjelaskan kondisi ketika diri seseorang terdistribusi melalui berbagai kanal digital dengan audiens dan tujuan presentasi diri yang berbeda-beda.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji *second account* dari sudut pandang presentasi diri dan keterbukaan diri, misalnya kajian tentang *second account* sebagai ruang aman presentasi diri Gen-Z (Aulia dkk., 2024), pengaruh *second account* terhadap keterbukaan diri mahasiswa (Haqqi dkk., 2025), hingga pemakaian *second account* sebagai representasi identitas virtual (Yanti dkk., 2025). Namun, kajian yang secara eksplisit menghubungkan fenomena ini dengan teori alienasi diri, khususnya pada populasi mahasiswa seni yang menghadapi tekanan estetika dan tuntutan kreatif yang khas, masih terbatas. Padahal, dalam masyarakat digital, alienasi tidak lagi hanya terjadi dalam sistem kerja industri sebagaimana dijelaskan Marx (1844), tetapi juga dalam produksi identitas dan citra diri di media sosial, sebuah kondisi yang mengubah individu menjadi objek konsumsi komunikasi digital (Hariyanto, 2024).

Pada penelitian ini digunakan tiga teori sebagai alat analisis. Pertama, teori alienasi oleh Karl Marx digunakan untuk memahami keterasingan mahasiswa dari species-being karena adanya faktor eksternal seperti validasi sosial dan ekspektasi dari audiens. Kedua, teori self-disclosure oleh Sidney Jourard digunakan untuk mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat keterbukaan diri pada seseorang akan semakin baik apabila berada dalam lingkungan yang aman dan didasarkan pada kepercayaan (Subaihah, 2023). Ketiga, teori katarsis oleh Sigmund Freud digunakan untuk memahami *second account* sebagai tempat untuk pelepasan emosi dan regenerasi keseimbangan psikologis (Wahyuningsih, 2017). Dari uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk alienasi diri mahasiswa di akun utama Instagram, faktor-faktor yang mendorong penggunaan *second account* sebagai ruang katarsis, serta makna penggunaan *second account* sebagai upaya pemulihan pengalaman kemanusiaan mahasiswa.

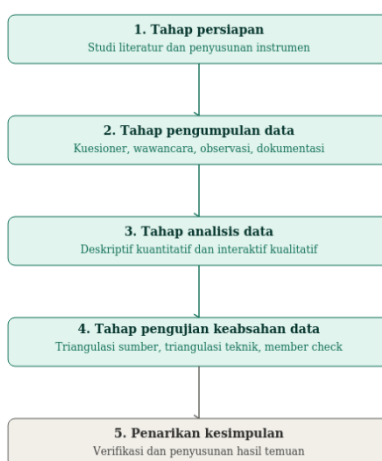
METODE

Penelitian ini menggunakan mixed methods atau metode gabungan dengan pendekatan kualitatif sebagai metode utama dan metode kuantitatif sebagai data pendukung penelitian (Yusuf, 2017). Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali secara mendalam tentang pengalaman mahasiswa dalam menggunakan *second account* Instagram sebagai ruang katarsis, sedangkan pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperkuat temuan kualitatif melalui data kuesioner. Penelitian berlokasi di Institut Seni Indonesia Padangpanjang.

Data kualitatif dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam secara semi-terstruktur terhadap 22 informan mahasiswa aktif dari berbagai program studi di lingkungan ISI Padangpanjang, informan dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa aktif ISI Padangpanjang, memiliki akun Instagram utama dan *second account*, aktif menggunakan *second account*, serta pernah menggunakan *second account* sebagai sarana mengekspresikan diri atau mencurahkan perasaan. Adapun data kuantitatif diperoleh melalui kuesioner berskala Likert (Sangat Setuju – Sangat Tidak Setuju) yang disebar secara daring kepada 102 responden mahasiswa ISI Padangpanjang, termasuk di dalamnya ke-22 informan wawancara.

Data kualitatif dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana (2014) yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Data kuantitatif diolah menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (mean) jawaban responden. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan member check kepada informan setelah proses wawancara selesai.

Secara ringkas, alur seluruh tahapan penelitian tersebut digambarkan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Diagram Tahapan Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Informan penelitian berjumlah 22 mahasiswa dari berbagai program studi di ISI Padangpanjang, sebagian besar berada pada semester 6 dan 8. Dari 102 responden kuesioner, sebanyak 100 orang (97,6%) mengaku memiliki *second account* Instagram, sementara hanya 2 orang (2,4%) tidak memilikinya. Tingginya angka kepemilikan ini secara kuantitatif mengonfirmasi bahwa fenomena yang diteliti bukan sekadar kasus individual, melainkan praktik yang meluas di kalangan mahasiswa ISI Padangpanjang, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data deskriptif kepemilikan dan penggunaan *second account* (n=100)

Pernyataan	Ya	Tidak	% Ya
<i>Second account</i> bersifat privat	93	7	93%
Membuat <i>second account</i> karena tidak bebas berekspresi di akun utama	63	27	63%
Pengikut <i>second account</i> hanya orang terpercaya/terdekat	87	13	87%
Lebih sering aktif di <i>second account</i> dibanding akun utama	68	32	68%

Data dalam Tabel 1 mengindikasikan bahwa 63% responden dengan jelas mengakui bahwa penyebab utama pembuatan *second account* adalah perasaan tidak bebas berekspresi pada akun utama, yakni, pengakuan langsung atas keadaan yang dalam penelitian ini telah ditetapkan sebagai alienasi diri. Selain itu, 87% responden berpendapat bahwa follower *second account* mereka merupakan orang-orang yang dapat dipercaya saja, yang membenarkan penemuan wawancara bahwa *second account* bersifat privat.

a. Bentuk-bentuk Alienasi Diri Mahasiswa

Hasil analisis data wawancara yang didukung oleh data kuesioner telah memperoleh empat jenis alienasi diri yang saling berhubungan dan bekerja bersama-sama.

1. Keterasingan dari ekspresi diri yang autentik

Bentuk alienasi pertama dan paling mendasar adalah kondisi di mana mahasiswa tidak lagi mampu atau tidak lagi merasa bebas untuk menampilkan dirinya yang sesungguhnya di akun utama Instagram. Dalam situasi ini mahasiswa merasa sudah tidak bisa lagi bebas menampilkan dirinya yang sebenarnya di akun utama. Semua informan menggambarkan akun utama mereka sebagai tempat yang meminta mereka untuk menjadi bagian yang layak untuk ditonton, suatu konstruksi yang dibuat agar cocok dan disesuaikan dengan ekspektasi audiens, bukan diri yang apa adanya.

"pernah banget, kadang di akun utama tu aku ngerasa bukan jadi diri sendiri, tapi jadi versi aku yang layak dilihat orang aja... kadang juga capek jaga image terus"

(Informan SNN, TV dan Film, angkatan 2022)

"selalu merasa seperti itu, bahkan sampai saat ini. ngerasa asing di akun pertama sendiri, karena aku selalu ngerasa harus tampil sempurna demi story di instagram"

(Informan NJ, Antropologi Budaya, angkatan 2022)

Seluruh informan menggambarkan bahwa, keterasingan dari diri yang autentik dapat dipahami sebagai bentuk alienasi yang paling dominan dialami oleh mahasiswa pengguna *second account*. Temuan ini cocok dengan penelitian Anna dan Setiawan (2024), yang menunjukkan bahwa mahasiswa secara sadar membedakan antara akun utama dan *second account* sebagai bagian dari strategi manajemen gambaran diri dalam lingkungan publik. Menurut teori keterasingan (alienasi) Karl Marx, situasi ini menjadi bukti tentang keterasingan manusia dari dirinya sendiri (*species-being*), dimana individu kehilangan kebebasan mengekspresikan dirinya, karena aktifitas digitalnya terlalu banyak dipengaruhi oleh mekanisme eksternal berupa validasi sosial, ekspektasi audiens dan penampilan yang harus dijaga, sehingga akun utama Instagram gagal berfungsi sebagai ruang untuk menampilkan diri secara autentik.

2. Kurasi identitas melalui *self-filtering*

Praktik penyaringan aktif dan berulang terhadap konten sebelum diunggah ke akun utama, yang tidak didorong oleh kehendak ekspresi diri melainkan oleh antisipasi terhadap penilaian orang lain. Ini adalah mekanisme kurasi identitas yang bekerja secara nyata dalam keseharian digital mahasiswa ISI Padangpanjang. Berbeda dari bentuk alienasi pertama yang bersifat internal dan subyektif, *self-filtering* adalah tindakan yang dapat diamati dan dikonfirmasi melalui perilaku nyata informan. Hal yang mendorong aktivitas *self-filtering* menjadi bentuk alienasi adalah terjadinya penyaringan yang tidak dikehendaki oleh diri informan sendiri, melainkan oleh sikap antisipasi terhadap penilaian orang lain.

"pas aku mau nge-post sesuatu tapi harus mikir berkali-kali. 'Eh, ini pantes enggak ya? Bagus enggak ya? Nanti orang mikirnya gimana ya?' Proses nge-filter itu yang bikin aku ngerasa asing sama diri sendiri."

(Informan N, Kewirausahaan, angkatan 2025)

Terjadinya *self-filtering* yang dilakukan mahasiswa menunjukkan bahwa proses pengunggahan suatu konten di akun utama tidak lagi berlangsung secara spontan, melainkan harus melalui beberapa tahapan seperti pertimbangan berbagai kemungkinan respons dari audiens, penilaian terhadap penampilan, kualitas konten. Kemudian mahasiswa mulai melakukan penyaringan atau pemilihan terhadap foto, video maupun cerita yang akan mereka bagikan hingga konten tersebut dapat dianggap sesuai dengan ekspektasi sosial. Lebih jauh, penelitian ini menemukan bahwa *self-filtering* tidak hanya berkaitan dengan aspek estetika, tetapi juga mencakup penyaringan emosi, pengalaman pribadi, bahkan identitas tertentu yang dianggap kurang sesuai dengan citra yang dibangun di akun utama. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa merasa lelah dalam mengelola akun utamanya hingga memilih mengurangi aktivitas atau beralih menggunakan *second account* sebagai ruang yang lebih bebas untuk mengekspresikan diri. Dengan demikian, praktik *self-filtering* bukan sekadar kebiasaan memilih konten, tetapi telah berkembang menjadi mekanisme pengelolaan identitas digital. Perspektif alienasi Karl Marx membantu menjelaskan kondisi tersebut yang menunjukkan bahwa aktivitas berekspresi di media sosial telah dipengaruhi oleh kekuatan eksternal berupa ekspektasi sosial dan pengakuan akan penerimaan diri dari lingkungan.

3. Tekanan ekspektasi sosial

Tekanan ekspektasi sosial datang dari berbagai arah secara bersamaan dan kemudian mendorong mahasiswa untuk terus-menerus menyesuaikan presentasi diri mereka dengan standar eksternal. Berbeda dari dua bentuk alienasi sebelumnya yang bersifat internal (keterasingan batin) dan behavioral (tindakan filtering), bentuk alienasi ketiga ini bersifat struktural ia berasal dari kondisi sosial dan konteks lingkungan yang melingkupi informan. Penelitian ini mengidentifikasi tiga sumber tekanan ekspektasi yang beroperasi secara bersamaan. Sumber pertama adalah stigma sosial informal yang melekat pada label "*alay*" dan "*jamet*." Istilah-istilah ini muncul secara spontan dan berulang dalam wawancara hampir seluruh informan tanpa dipancing oleh pewawancara sebuah temuan yang mengindikasikan betapa kuatnya stigma ini beroperasi sebagai mekanisme kontrol sosial informal dalam komunitas mahasiswa ISI Padangpanjang.

"kalau misal kita mau daftar kerja, kan pasti yang dilihat itu first account kita, kalau ada yang nyeleneh-nyeleneh ya agak gimana gitu perusahaan nanti mau nge hire kita kan"

(Informan NT, DKV, angkatan 2022)

Kondisi seperti ini muncul ketika mahasiswa merasa harus memenuhi standar sosial tertentu berupa citra ideal, prestasi, atau kehidupan yang tampak sempurna di hadapan audiens akun utama yang heterogen. Tekanan ekspektasi sosial yang dialami mahasiswa menunjukkan bahwa penggunaan akun utama Instagram tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan pribadi, tetapi juga oleh norma dan standar yang berkembang di lingkungan sosial. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa ekspektasi sosial bekerja sebagai mekanisme kontrol yang membentuk perilaku mahasiswa di ruang digital. Semakin besar tekanan yang dirasakan, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa menyesuaikan unggahan mereka dengan standar yang berlaku. Akibatnya, akun utama tidak lagi menjadi ruang untuk mengekspresikan diri secara bebas, tetapi menjadi media untuk mempertahankan citra yang dianggap dapat diterima oleh lingkungan. Kondisi inilah yang kemudian mendorong mahasiswa memanfaatkan *second account* sebagai ruang yang lebih aman untuk menampilkan sisi diri yang tidak dapat ditampilkan pada akun utama.

Dalam perspektif Karl Marx, tekanan ekspektasi sosial tersebut mencerminkan proses alienasi karena individu kehilangan kebebasan dalam menentukan bentuk ekspresi dirinya. Aktivitas bermedia sosial lebih diarahkan oleh tuntutan eksternal daripada kebutuhan personal, sehingga identitas yang ditampilkan merupakan hasil penyesuaian terhadap norma sosial yang berlaku. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa ekspektasi sosial merupakan salah satu faktor penting yang memperkuat alienasi diri mahasiswa di media sosial. Semakin kuat tekanan sosial yang dirasakan, semakin besar kecenderungan mahasiswa melakukan kurasi identitas dan mencari ruang alternatif melalui *second account*.

4. Validasi Sosial sebagai Penentu Penilaian Diri

Bentuk keempat adalah ketergantungan pada validasi sosial, yaitu kecenderungan mahasiswa menjadikan respons audiens (like, komentar, jumlah pengikut) sebagai tolok ukur penilaian terhadap diri sendiri. Ini merupakan bentuk alienasi yang paling halus namun juga paling meresap ketika penilaian eksternal menggantikan penilaian internal sebagai referensi utama tentang nilai diri, individu kehilangan otonomi dalam menentukan siapa dan seperti apa dirinya.

"Kalau jumlah like enggak kak, kalau komentar iya kepikiran misalnya ada yang komentar negative itu bikin aku kepikiran banget, bikin aku overthinking berhari-hari."

(Informan Y, Musik Film, angkatan 2023)

Ketergantungan terhadap validasi sosial terlihat dari pentingnya respons audiens dalam memengaruhi cara mahasiswa menilai dirinya sendiri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa jumlah likes, komentar, maupun tanggapan dari pengikut sering dijadikan ukuran keberhasilan suatu unggahan. Sebaliknya, respons negatif atau minimnya interaksi dapat menimbulkan rasa kecewa, overthinking, bahkan menurunkan rasa percaya diri pada sebagian informan.

Ketika validasi eksternal menjadi dasar dalam mengevaluasi diri, mahasiswa menjadi lebih berhati-hati dalam menentukan apa yang akan dipublikasikan. Kondisi ini memperkuat praktik *self-filtering* sekaligus meningkatkan

ketergantungan terhadap penerimaan sosial yang diberikan oleh audiens. Dalam teori alienasi Karl Marx, kondisi tersebut menggambarkan keterasingan individu dari dirinya sendiri karena nilai diri tidak lagi ditentukan secara mandiri, melainkan bergantung pada pengakuan dari pihak luar. Akibatnya, media sosial berubah menjadi ruang untuk mencari pengakuan sosial, bukan sekadar sarana komunikasi atau ekspresi diri. Dengan demikian, ketergantungan terhadap validasi sosial merupakan bentuk alienasi yang memperdalam keterasingan mahasiswa di media sosial. Semakin besar ketergantungan terhadap respons audiens, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa mengabaikan ekspresi diri yang autentik demi memperoleh penerimaan sosial.

b. Faktor-Faktor Pendorong Penggunaan *Second Account* Sebagai Ruang Katarsis

Kajian ini juga berhasil mengidentifikasi lima faktor pendorong yang mempengaruhi mahasiswa untuk membuat dan menggunakan *second account*, setiap faktor tersebut berhubungan langsung dengan aspek-aspek alienasi yang sudah dibahas sebelumnya.

1. Faktor pertama: ketidakbebasan berekspresi di Akun Utama

Dalam menyampaikan pendapat di akun utama karena audiens yang luas dan beragam, mulai dari dosen, keluarga, teman lama, hingga kenalan yang baru. Faktor ini ditonjolkan oleh semua 22 informan, serta ditambah bukti kuesioner yang menunjukkan bahwa 77% responden menjadikan ketidakbebasan berekspresi sebagai alasan utama membuat *second account*.

"akun pertama itu bukan berarti palsu, tapi lebih ke sisi umum aku... tanpa takut dicap 'sasimo, alay, jamet'... Sangat jauh berbeda ketika saya menggunakan akun pertama, saya lebih banyak mempertimbangkan"

(Informan R, Desain Mode, angkatan 2023)

Ketidakbebasan berekspresi di akun utama menjadi faktor yang paling dominan mendorong mahasiswa menggunakan *second account*. Dari penuturan informan terlihat bahwa keberadaan audiens yang beragam dapat mempengaruhi konten yang akan di unggah di akun utama Instagram. Mahasiswa cenderung mempertimbangkan setiap unggahan agar sesuai dengan ekspektasi audiens. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan ruang yang dapat memberikan rasa aman untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman tanpa rasa takut terhadap penilaian sosial.

Oleh karena itu, *second account* dimanfaatkan sebagai ruang alternatif yang memungkinkan mereka dapat berkomunikasi secara lebih terbuka kepada orang-orang yang telah dipilih dan dipercaya. Sejalan dengan teori *Self-Disclosure* dari Sidney Jourard yang menjelaskan bahwa keterbukaan diri akan lebih mudah dilakukan ketika individu merasa berada dalam lingkungan yang aman dan didukung oleh hubungan yang dilandasi kepercayaan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketidakbebasan berekspresi di akun utama merupakan faktor utama yang mendorong mahasiswa menggunakan *second account*. Kehadiran *second account* memberikan ruang yang lebih aman bagi mahasiswa untuk melakukan self-disclosure secara lebih bebas dibandingkan akun utama Instagram.

2. Faktor Kedua: Kebutuhan Audiens Yang Terpercaya

Faktor kedua adalah kebutuhan akan audiens yang terpercaya sebagai prasyarat psikologis untuk melakukan keterbukaan diri, ini bukan sekadar soal privasi teknis bukan sekadar soal siapa yang bisa atau tidak bisa melihat akun, melainkan tentang kualitas relasi dengan orang-orang yang ada di dalam akun tersebut. Kepercayaan dan kedekatan emosional dengan audiens merupakan kondisi yang memungkinkan *self-disclosure* yang autentik terjadi.

"di second account itu aku lebih leluasa buat jadi diri sendiri dari pada di akun pertama, dan disitu itu isinya Cuma teman-teman dekat aja yang emang bener-bener dekat"

(Informan DA, Produksi Media, angkatan 2023)

Temuan ini juga dikonfirmasi oleh 89,0% responden yang mengindikasikan bahwa keberadaan audiens yang terpercaya menjadi salah satu alasan utama mahasiswa memilih menggunakan *second account* sebagai media berekspresi. Pemilihan audiens yang terbatas memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadi mahasiswa secara lebih jujur tanpa khawatir terhadap penilaian negatif. Dengan demikian teori *self-disclosure* yang dikemukakan oleh Sidney Jourard dapat menjelaskan bahwa keterbukaan diri berkembang ketika individu merasa aman dan memiliki hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan. Dalam konteks penelitian ini, *second account* menjadi sebuah ruang yang dapat memenuhi kondisi tersebut, karena mahasiswa mempunyai tempat yang memiliki kendali penuh atas dirinya sendiri dan menentukan siapa yang dapat menjadi audiens mereka.

3. Faktor ketiga: stigma sosial yang membatasi ekspresi

Faktor ketiga adalah stigma sosial informal khususnya label "*alay*" dan "*jamet*" yang secara efektif membatasi jenis ekspresi yang dianggap dapat diterima di akun utama. Stigma ini bukan hanya sekadar istilah peyoratif ia adalah mekanisme kontrol sosial yang bekerja melalui ancaman pencabutan status sosial. Takut dianggap *alay* atau *jamet* adalah takut kehilangan standing di mata orang-orang yang ada di akun utama, dan ketakutan ini terbukti menjadi salah satu pendorong terkuat penggunaan *second account* sebagai ruang pelarian dari stigma tersebut.

"berpengaruh banget sebenarnya, kaya semenjak masuk seni tu ig aku makin ala ala aesthetic gitu... dulu sebelum masuk sini tuh aku kaya alay kali gitu, semenjak masuk seni ni lah jadi makin aesthetic"
(Informan AH, Fotografi, angkatan 2024)

Faktor ini terjadi akibat munculnya rasa takut dicap negatif jika terlalu terbuka secara emosional di akun utama. Berbagai macam istilah yang muncul seperti *alay* atau *jamet* menjadikan rasa keterasingan muncul terhadap diri sendiri. Stigma seperti ini memunculkan fungsi baru dari *second account* sebagai mekanisme kontrol yang membatasi kebebasan mahasiswa dalam berekspresi. Sidney Jourard dalam teori *self-disclosure* menjelaskan bahwa individu akan lebih terbuka ketika berada pada lingkungan yang memberikan rasa aman dan penerimaan. Sebaliknya, apabila terdapat ancaman berupa kritik, penolakan, atau penilaian negatif individu lebih cenderung membatasi informasi yang mengungkapkan diri mereka sendiri. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa stigma sosial bukan sekadar label yang muncul dalam interaksi digital, tetapi telah menjadi faktor yang memengaruhi keputusan mahasiswa dalam menentukan ruang berekspresi. Kehadiran *second account* kemudian menjadi alternatif untuk mempertahankan keterbukaan diri tanpa harus menghadapi tekanan dari lingkungan sosial.

4. Faktor keempat: tekanan estetika lingkungan seni ISI Padangpanjang

Faktor keempat bersifat kontekstual dan sangat spesifik pada populasi penelitian ini tidak akan ditemukan dengan intensitas yang sama pada populasi mahasiswa kampus non-seni. Faktor ini memaparkan bahwa tekanan estetika lingkungan seni di ISI Padangpanjang yang menuntut mahasiswa menampilkan karya dan kehidupan yang estetik dan kreatif secara konsisten.

"bukan ngaruh ke negatif, malah ke positif... aku dulu dari TKJ. Banyak orang yang nge-judge kayak, 'Ngapain sih lu ngambil ke tari?'... aku nge-post ke first account tuh biar orang tahu kalau aku itu sebenarnya bisa"
(Informan TA, Tari minang, angkatan 2025)

Lingkungan pendidikan seni memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap cara mahasiswa mengelola identitas digitalnya. Berdasarkan pengalaman informan memperlihatkan bahwa mahasiswa merasa bahwa akun utama tidak hanya menjadi media komunikasi, tetapi juga dianggap sebagai representasi kemampuan dan kualitas diri sebagai mahasiswa seni. Tekanan untuk selalu menampilkan hasil terbaik membuat mereka membedakan fungsi antara akun utama dan *second account*. Akun utama digunakan untuk membangun citra profesional, sedangkan *second account* dimanfaatkan sebagai ruang untuk mendokumentasikan proses dan mengekspresikan diri tanpa harus memenuhi tuntutan estetika. Ditinjau melalui teori Self-Disclosure dari Sidney Jourard, keterbukaan diri dipengaruhi oleh rasa aman yang dirasakan individu dalam suatu lingkungan. Ketika seseorang berada pada situasi yang menuntut kesempurnaan dan memberikan tekanan terhadap citra diri, kecenderungan untuk mengungkapkan pengalaman secara jujur akan berkurang. Dalam penelitian ini, tekanan estetika menyebabkan mahasiswa lebih selektif dalam menentukan informasi yang layak dibagikan di akun utama, sedangkan *second account* menjadi media yang memungkinkan keterbukaan diri berlangsung dengan lebih bebas.

5. Faktor kelima: ketidakpuasan terhadap respons interpersonal

Faktor terakhir ini membahas soal perasaan yang tidak puas terhadap respon yang di dapatkan di akun utama. Faktor ini berbeda dari keempat faktor sebelumnya yang semuanya berfokus pada pengalaman di akun utama, sementara faktor kelima berkaitan dengan keterbatasan komunikasi interpersonal yang mendorong individu mencari medium ekspresi alternatif. Penelitian ini menemukan bahwa bagi banyak informan, *second account* tidak hanya berfungsi sebagai alternatif dari keterbatasan akun utama, tetapi juga sebagai substitusi parsial terhadap komunikasi interpersonal langsung yang tidak selalu memuaskan secara emosional.

"kalau aku cerita itu aku butuh validasi loh bukan disalahin... ada juga yang nyalahin, makanya aku malas sudahlah gua di second account aja"

(Informan TA, Tari Minang, angkatan 2025)

Dalam kondisi ini tidak semua mahasiswa memperoleh dukungan emosional sesuai dengan apa yang mereka harapkan dari interaksi secara langsung dengan orang lain. Beberapa informan bahkan justru pernah mendapatkan respon yang kurang menyenangkan ketika menceritakan masalah pribadi mereka, seperti diabaikan, dianggap berlebihan, atau mendapatkan tanggapan yang tidak sesuai dengan ekspektasi mereka. Situasi tersebut menggambarkan bahwa kualitas respon yang diterima dari lingkungan sosial dapat mempengaruhi pilihan media untuk melakukan keterbukaan diri. Dalam kerangka analisis Sidney Jourard keterbukaan diri dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal. Individu cenderung membuka dirinya kepada orang-orang yang mampu memberikan penerimaan, empati, dan rasa percaya.

Kecenderungan mahasiswa untuk menjadi lebih terbuka pada *second account* merupakan hasil penerapan teori self-disclosure menurut Sidney Jourard, yang menyatakan bahwa keterbukaan diri dapat terlaksana dengan lebih mudah apabila seseorang berada dalam situasi yang aman dan didasarkan atas kepercayaan, dan juga jika jumlah audiens kelompoknya kecil (Subaihah, 2023). Dalam konteks ini, *second account* memenuhi kebutuhan tersebut karena memberikan kontrol yang lebih besar terhadap siapa saja yang dapat mengakses informasi pribadi mahasiswa.

Tabel 2. Data kuesioner self-disclosure di *second account*

Pernyataan	Mean	% Setuju	Kategori
Merasa lebih nyaman menunjukkan diri yang sebenarnya di <i>second account</i>	3,56	52,5%	Tinggi
Merasa lebih menjadi diri sendiri di <i>second account</i>	3,49	51,5%	Tinggi
Pernah mencurahkan perasaan atau keluh kesah di <i>second account</i>	3,41	51,5%	Sedang-Tinggi
Sering menyembunyikan perasaan sebenarnya di akun utama	3,20	40,4%	Sedang

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden merasa lebih nyaman menunjukkan diri yang sebenarnya (mean 3,56) dan lebih menjadi diri sendiri (mean 3,49) di *second account*, yang secara langsung mengonfirmasi efektivitas *second account* sebagai ruang yang memenuhi kebutuhan ekspresi diri yang tidak terpenuhi di akun utama.

Penelitian ini juga mengidentifikasi empat makna *second account* sebagai ruang pemulihan pengalaman kemanusiaan.

1. Pertama, *second account* dimaknai sebagai ruang ekspresi diri yang bebas dan autentik, yaitu ketika *second account* Instagram menjadi tempat bagi mahasiswa untuk tidak perlu menjadi versi terbaik mereka melainkan menjadi ruang yang dapat menunjukkan sisi kebahagiaan sesuai dengan keinginan mereka tanpa adanya rasa takut akan validasi publik.
2. Kedua, *second account* dimaknai sebagai medium pelepasan emosi dan pemulihan keseimbangan psikologis, sejalan dengan konsep katarsis digital sebagai proses penyaluran emosi dan ketegangan batin melalui ruang virtual (Wahyuningsih, 2017). Rasa lega yang dialami informan menunjukkan bahwa proses mengungkapkan emosi memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis. Menariknya, bentuk pelepasan emosi yang dilakukan tidak selalu disampaikan secara langsung. Sebagian mahasiswa memilih menggunakan lagu, kutipan, atau unggahan visual sebagai simbol dari perasaan yang sedang mereka alami. Cara tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki strategi yang berbeda dalam mengekspresikan emosinya, namun tujuan akhirnya tetap sama, yaitu mengurangi tekanan psikologis yang mereka rasakan.
3. Ketiga, *second account* dimaknai sebagai sarana pemahaman dan penerimaan diri. Di luar fungsi pelepasan emosi yang bersifat katarsis sesaat, beberapa informan menggambarkan bagaimana proses mengungkapkan diri secara konsisten di *second account* dari waktu ke waktu membantu mereka mengenali, memahami, dan pada akhirnya menerima aspek-aspek diri mereka yang selama ini tidak mendapat ruang di akun utama. Ketika mahasiswa secara konsisten membagikan pengalaman dan menerima respon positif dari orang-orang yang mereka percaya, muncul perasaan bahwa diri mereka dapat diterima tanpa harus menyembunyikan kekurangan maupun sisi yang dianggap tidak ideal. Kondisi tersebut mendorong terbentuknya penerimaan diri yang lebih karena mahasiswa tidak lagi hanya berfokus pada citra yang ingin ditampilkan, tetapi juga mulai menghargai pengalaman dan identitas dirinya secara menyeluruh.
4. Keempat, *second account* dimaknai sebagai ruang penyimpanan memori dan arsip diri yang lebih jujur dibandingkan representasi diri yang telah dikurasi di akun utama. Keberadaan arsip tersebut menunjukkan bahwa *second account* tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai ruang refleksi atas perjalanan hidup. Dokumentasi yang tersimpan memungkinkan mahasiswa melihat kembali proses yang telah mereka lalui, mulai dari kegagalan, perjuangan, hingga pencapaian yang diraih. Dengan melihat kembali pengalaman tersebut, mahasiswa dapat memahami perkembangan dirinya sekaligus memberikan makna terhadap setiap proses yang telah dilewati.

Temuan mengenai makna *second account* sebagai ruang pelepasan emosi memperkuat konsep katarsis Sigmund Freud dalam konteks digital, yaitu proses penyaluran emosi dan ketegangan batin melalui ruang virtual yang aman. Namun demikian, *second account* berperan sebagai mekanisme koping, bukan solusi struktural, atas alienasi diri yang dialami mahasiswa. Pemulihan yang diperoleh bersifat sementara, karena tidak menghilangkan akar tekanan pencitraan, validasi sosial, dan ekspektasi audiens yang tetap ada di akun utama. Meski demikian, *second account* tetap memiliki makna penting dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional, sekaligus menjadi ruang negosiasi identitas untuk merekonstruksi subjektivitas yang terfragmentasi akibat tekanan performatif di akun utama.

Tabel 3. Data kuesioner fungsi katarsis *second account*

Pernyataan	Mean	% Setuju	Kategori
<i>Second account</i> adalah ruang aman untuk mengekspresikan diri	3,52	52,5%	Tinggi
Pernah berbagi pengalaman tekanan akademik di <i>second account</i>	3,43	51,5%	Tinggi
Penggunaan <i>second account</i> membuat lebih mengenal dan menerima diri sendiri	3,40	49,5%	Sedang-Tinggi

Merasa lebih tenang setelah mengekspresikan perasaan di <i>second account</i>	3,37	45,5%	Sedang-Tinggi
Merasa lebih lega setelah mengungkapkan sesuatu di <i>second account</i>	3,36	45,5%	Sedang-Tinggi
<i>Second account</i> membantu mengurangi tekanan psikologis	3,29	44,4%	Sedang
Emosi negatif berkurang setelah mengunggah di <i>second account</i>	3,28	44,4%	Sedang
Mendapat dukungan emosional dari pengikut <i>second account</i>	3,33	38,4%	Sedang
<i>Second account</i> membantu mengatasi stres akademik	3,19	36,4%	Sedang

Item dengan skor tertinggi pada Tabel 3 adalah pernyataan bahwa *second account* merupakan ruang aman untuk mengekspresikan diri (mean 3,52; 52,5% setuju), yang mengonfirmasi makna pertama tentang *second account* sebagai ruang ekspresi yang bebas dan aman. Meskipun demikian, seluruh item pada Tabel 3 berada pada rentang mean 3,19–3,52, yang menunjukkan kecenderungan sedang hingga tinggi, bukan sangat kuat, sehingga fungsi katarsis merupakan makna yang signifikan namun tidak tunggal dan tidak universal bagi seluruh informan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa ISI Padangpanjang mengalami alienasi diri di Instagram akun utama karena proses kurasi identitas dan validasi sosial yang ditandai dengan empat jenis alienasi: keterasingan dari ekspresi diri yang autentik, *self-filtering*, tekanan ekspektasi sosial, dan ketergantungan terhadap validasi sosial. Kondisi tersebut memotivasi mahasiswa untuk membuat *second account* karena lima hal berikut: ketidakbebasan berekspresi, kebutuhan audiens yang dapat dipercaya, stigma sosial, tuntutan estetika lingkungan seni, dan ketidakpuasan atas respon interpersonal. *Second account* diinterpretasikan sebagai ruang penyembuhan pengalaman kemanusiaan melalui kebebasan berekspresi, emotional relief, pemahaman diri, dan arsip kehidupan yang lebih autentik, meski pemulihan tersebut bersifat sementara dan tidak menghilangkan akar persoalan alienasi di akun utama.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa disarankan untuk dapat lebih bijaksana dan menyeimbangkan antara citra diri dan ekspresi diri yang sesuai, juga jangan sampai memanfaatkan *second account* sebagai satu-satunya pelarian emosional tanpa adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Pihak pendidikan, terutama ISI Padangpanjang, disarankan untuk dapat meningkatkan literasi digital maupun kesehatan mental dan menciptakan kondisi yang memfasilitasi proses kreatif mahasiswa tanpa tekanan harus sempurna dalam media sosial. Penelitian lanjutan disarankan untuk membahas tentang multi akun di luar mahasiswa, baik di perguruan tinggi lain atau kelompok masyarakat lain, serta mengembangkan instrumen pengukuran yang lebih komprehensif untuk mengkaji fenomena multi-akun secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh informan dan responden mahasiswa Institut Seni Indonesia Padangpanjang yang telah bersedia berbagi pengalaman dalam penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing atas arahan dan masukan selama proses penelitian dan penulisan artikel. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga, teman, dan kerabat yang selalu senantiasa mendoakan serta memberikan motivasi kepada penulis hingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna, A., & Setiawan, D. (2024). Pemisahan identitas sosial akun Instagram mahasiswa. *Edu Sociata Jurnal Pendidikan Sosiologi Untirta*, 7(1), 65–77. <https://doi.org/10.33627/es.v7i1.1962>
- Aulia, K. P., Ramadhani, S. P., & Agitashera, D. (2024). Penggunaan second account Instagram sebagai ruang aman untuk presentasi diri Gen-Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(2), 84–93.
- Ayunda, A., Susanti, D., Nurhasanah, S. & Dongoran, R. (2025). Analisis Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Diri Siswa. *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 183–194. <https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.176>
- Hariyanto. (2024). Alienasi digital di Indonesia analisis pemikiran Karl Marx dan dampak. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(1), 25–34.
- Haqqi, A. M. L., Ilmi, M. K., & Adi, N. R. M. (2025). Pengaruh akun kedua Instagram terhadap keterbukaan diri mahasiswa. *Jurnal Penelitian Sosial Ilmu Komunikasi*, 9(1), 48–57. <https://journal.unpak.ac.id/index.php/apik/article/view/11983>
- Juwita, R. (2017). Media sosial dan perkembangan komunikasi korporat. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 20(1), 47–60. <https://doi.org/10.20422/jpk.v20i1.136>
- Marx, K. (1844). *Economic and Philosophic Manuscripts of 1844*. Progress Publishers.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Purwaningtyas, M. P. F., & Alicya, D. (2020). The fragmented self: Having multiple accounts in Instagram usage practice among Indonesian youth. *Jurnal Media dan Komunikasi Indonesia*, 1(2), 171–182. <https://doi.org/10.22146/jmki.58459>

- Subaihah, Y. Y. (2023). *Keterbukaan diri para penggemar BL (Boys Love) di Gresik* [Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Gresik].
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori katarsis dan perubahan sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1), 39–52. <https://journal.trunojoyo.ac.id/komunikasi/article/view/3022>
- Yanti, P. N. K., Pujaastawa, I. B., & Wedasantara, I. B. O. (2025). Second account Instagram sebagai representasi identitas virtual di kalangan mahasiswi Universitas Udayana. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 3(1), 185–196. <https://doi.org/10.47861/jdan.v3i1.1904>
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan. Kencana*.