



SECOND ACCOUNT INSTAGRAM SEBAGAI SARANA EKSPRESI DIRI GENERASI Z

Yusriyyah Zahra Putri Yusup¹, Shabina Ghalya Sufa², Siti Muawanah³, Shofia Salsabilla Azahra⁴, Tan Evan Tandiyono⁵

Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec Sukolilo, Surabaya, Jawa Timur Indonesia 60118

Penulis Korespondensi:

yusriyyah1402@gmail.com¹ ghalvasufa@gmail.com² awanaana63@gmail.com³
salsabillasofia29@gmail.com⁴ tanevan@untag-sby.ac.id⁵

***Abstract.** Social media has transformed the way individuals express and construct their identities in the digital era. Among Generation Z, the use of secondary Instagram accounts, commonly referred to as “second accounts,” has become increasingly popular as an alternative space for communication and self-expression. This study aimed to examine the role of Instagram second accounts as a medium for self-expression among Generation Z users. Employing a qualitative research approach, data were collected through in-depth interviews with Generation Z participants who actively used second accounts on Instagram. The findings indicate that second accounts provide users with greater freedom to express their thoughts, feelings, opinions, and daily experiences without the pressure of maintaining an idealized online image. Unlike primary accounts, which are often used to present a curated and socially desirable identity, second accounts function as more private and authentic spaces where users can communicate with a limited audience of trusted individuals. Furthermore, the use of second accounts contributes to users’ sense of comfort, confidence, and emotional openness in digital interactions. The study concludes that Instagram second accounts serve as an important medium for authentic self-expression and identity exploration among Generation Z.*

Keywords: Generation Z; Instagram; Second Account; Social Media; Self-Expression.

Abstrak. Media sosial telah mengubah cara individu berkomunikasi dan mengekspresikan diri di era digital. Di kalangan Generasi Z, penggunaan akun kedua Instagram menjadi semakin umum sebagai ruang alternatif untuk mengekspresikan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran akun kedua Instagram sebagai sarana ekspresi diri Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam terhadap informan Generasi Z yang aktif menggunakan lebih dari satu akun Instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akun kedua memberikan kebebasan yang lebih besar bagi pengguna untuk menyampaikan pikiran, perasaan, pendapat, serta pengalaman sehari-hari tanpa tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal. Berbeda dengan akun utama yang cenderung digunakan untuk membangun identitas yang lebih terkurasi, akun kedua berfungsi

sebagai ruang yang lebih pribadi dan autentik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa second account Instagram berperan sebagai sarana ekspresi diri yang memungkinkan Generasi Z berkomunikasi dengan lebih nyaman, percaya diri, dan terbuka dalam lingkungan digital.

Kata kunci: Generasi Z; Instagram; Second Account; Media Sosial; Ekspresi Diri.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan globalisasi yang semakin pesat membawa perubahan signifikan dalam berbagai bidang kehidupan, khususnya pada kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di mana internet dan media sosial telah menghilangkan batas geografis untuk bertukar informasi secara instan. Kondisi ini mengubah pola interaksi sosial masyarakat, termasuk cara individu berkomunikasi, membangun relasi, dan mengekspresikan diri, sehingga media sosial kini berperan penting dalam pembentukan identitas individu. Salah satu platform yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan digital adalah Instagram, yang melalui berbagai fiturnya memungkinkan pengguna berbagi foto, video, cerita, serta menjadi tempat berlangsungnya proses *self-presentation* dan keterbukaan diri di ruang virtual. Fenomena ini sangat melekat pada Generasi Z sebagai kelompok yang tumbuh bersama teknologi digital, sehingga media sosial menjadi ruang penting bagi mereka dalam proses pencarian jati diri, membangun hubungan sosial, dan menyalurkan emosi.

Seiring dengan meningkatnya penggunaan platform tersebut, muncul tren relevan berupa fenomena penggunaan *second account* atau akun kedua. Review terhadap fenomena ini menunjukkan adanya dualitas di mana akun utama biasanya digunakan untuk menampilkan citra yang lebih terkontrol, rapi, dan sesuai dengan norma sosial, sedangkan akun kedua digunakan secara lebih privat dan terbatas agar pengguna merasa lebih bebas mengekspresikan pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadi tanpa tekanan sosial yang besar. Namun, keberadaan dua identitas digital dalam satu individu ini menimbulkan sebuah celah dan pertanyaan kritis (*gap analysis*) terkait pembentukan identitas, kesehatan mental, serta pola komunikasi di era digital. Urgensi dan kebaruan dari permasalahan ini terletak pada perbedaan antara persona pada akun utama dan akun kedua yang mencerminkan dinamika psikologis menarik, di mana tekanan sosial dan

kekhawatiran terhadap penilaian orang lain memaksa Generasi Z memisahkan identitas digital mereka demi mendapatkan ruang ekspresi yang jujur.

2. KAJIAN TEORITIS

Psikologi Sosial

Psikologi sosial mengkaji bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku individu dipengaruhi oleh lingkungan dan konteks sosialnya, termasuk melalui norma kelompok dan identitas sosial (Michael Hogg, 2021). Di era modern, identitas sosial ini turut berkembang melalui keanggotaan dalam masyarakat digital untuk memahami diri dan mengelola persepsi orang lain (Naomi Ellemers, 2020). Akibatnya, proses persepsi sosial dalam menilai atau membentuk kesan terhadap sesama kini sering terbentuk secara cepat melalui informasi terbatas di media sosial (Susan Fiske, 2021).

Dinamika ini didorong oleh kebutuhan mendasar manusia akan penerimaan sosial (*need to belong*) untuk mencari validasi dan membangun citra positif dalam interaksi digital (Mark Leary, 2021). Secara psikologis, emosi sosial seperti cemas, malu, dan bangga berfungsi sebagai pengatur perilaku agar tetap selaras dengan harapan sosial tersebut (Roy Baumeister, 2022). Oleh karena itu, perkembangan teknologi digital menjadi fokus penting karena memperluas ruang interaksi sekaligus memicu tantangan baru berupa perbandingan dan tekanan sosial daring (Jonathan Haidt, 2022). Kesimpulannya, psikologi sosial menjadi semakin relevan karena ruang virtual kini telah mendefinisikan ulang cara manusia membentuk identitas, hubungan, dan perilaku.

Instagram

Instagram merupakan media sosial berbasis visual yang memungkinkan pengguna berbagi foto, video, dan *stories*. Selain sebagai sarana berbagi konten, Instagram juga menjadi ruang komunikasi, pembentukan identitas, dan ekspresi diri melalui berbagai konten visual (Tama Leaver dkk., 2020). Dalam konteks presentasi diri, pengguna dapat mengelola citra yang ingin ditampilkan kepada orang lain melalui pemilihan foto, filter, dan *caption* (Brooke Erin Duffy, 2022). Melalui fitur *likes*, komentar, dan *direct message*, Instagram mendukung interaksi sosial sekaligus mendorong munculnya budaya *micro-celebrity*, yaitu upaya pengguna membangun citra diri untuk memperoleh perhatian dan pengakuan sosial

(Crystal Abidin, 2021). Di sisi lain, umpan balik sosial seperti jumlah *likes* dan pengikut dapat meningkatkan rasa diterima, tetapi juga berpotensi menimbulkan perbandingan sosial dan tekanan psikologis (Lauren Sherman dkk., 2023).

Second Account Instagram

Second account atau *finsta* adalah akun Instagram tambahan yang digunakan secara lebih pribadi oleh remaja dan generasi muda untuk mengekspresikan diri secara lebih jujur dan spontan di lingkungan teman terdekat (Emily Weinstein & Carrie James, 2022). Berbeda dengan akun utama yang cenderung menampilkan citra diri ideal, akun kedua menjadi ruang yang lebih autentik dan bebas dari tekanan sosial, sekaligus berfungsi sebagai sarana pengelolaan identitas digital (Alice Marwick, 2021).

Dari perspektif psikologi sosial, akun kedua memungkinkan pengguna membangun hubungan yang lebih dekat dan terbuka dengan kelompok pertemanan yang dipercaya. Oleh karena itu, *second account* berperan sebagai ruang digital yang mendukung ekspresi diri, mengurangi tekanan sosial, dan memperkuat keterhubungan sosial (Amanda Lenhart, 2022; Brooke Erin Duffy, 2023).

Generasi Z

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi digital. Sejak usia dini, mereka telah terbiasa menggunakan internet, telepon pintar, dan media sosial, sehingga teknologi menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk belajar maupun berinteraksi sosial (Jean Twenge, 2023). Pengalaman hidup di tengah perubahan sosial, perkembangan teknologi yang pesat, dan berbagai ketidakpastian global membentuk karakter Generasi Z yang cenderung realistis, mandiri, adaptif, dan berorientasi pada masa depan (Corey Seemiller & Meghan Grace, 2021).

Dalam bidang pendidikan, Generasi Z lebih menyukai pembelajaran yang visual, interaktif, dan berbasis teknologi digital. Kemudahan mengakses informasi melalui internet juga membuat mereka terbiasa melakukan berbagai aktivitas secara bersamaan (Mark McCrindle, 2020). Namun, tingginya intensitas penggunaan media digital dapat memunculkan tekanan sosial, kecemasan, dan perbandingan sosial yang berdampak pada kesehatan mental mereka (Amy Orben,

2022). Oleh karena itu, Generasi Z menjadi kelompok yang relevan untuk dikaji dalam penelitian komunikasi dan media digital.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif, sebuah pendekatan dalam penelitian bertujuan untuk menganalisis dan memahami fenomena sosial melalui kajian mendalam data non-numerik seperti wawancara, pengamatan, atau dokumen tertulis. Keistimewaan dari penelitian kualitatif terletak pada pemahaman mengenai konteks, interpretasi, serta makna yang diungkapkan oleh partisipan, yang menawarkan banyak informasi deskriptif dan kontekstual. Dengan menggunakan metode ini, peneliti mampu menyelami perspektif yang lebih dalam terkait aspek budaya, sikap, dan pengalaman pribadi para partisipan. Di samping itu, kelebihan dari pendekatan ini adalah kemampuannya untuk menghasirkan wawasan yang menyeluruh dan kontekstual, mendukung pembentukan teori baru, serta memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai realitas sosial yang sedang diselidiki. Responden yang terlibat dalam penelitian ini awalnya terdiri dari 6 orang yang tergolong dalam kelompok Generasi Z dengan tahun kelahiran antara 2004 hingga 2007.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Meskipun awalnya terdapat 6 orang narasumber yang bersedia terlibat, hanya 3 orang yang secara konsisten mampu mengikuti ketentuan penelitian dan memberikan data secara konsisten. Deskripsi para narasumber tersebut adalah sebagai berikut:

Deskripsi Karakteristik Narasumber

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Narasumber

No	Narasumber	Gender	Usia	Asal	Warna Kesukaan	Hobi	Kesukaan
1	Daprut	Laki-Laki	19 Tahun	Surabaya	Abu-abu	Otomotif	Bebek Goreng
2	Cibe	Laki-Laki	18 Tahun	Surabaya	Biru	Band	Ramen
3	Jessi	Perempuan	22 Tahun	Trenggalek	Warna Pastel	Menulis	Ayam Geprek

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 5.1 maka dapat dilihat bahwa narasumber yang menjadi informan digambarkan sebagai berikut :

1. Narasumber pada penelitian terdapat 2 Laki-laki dan 1 Perempuan.
2. Narasumber pada penelitian ini dalam rentang usia 18-22 Tahun (Gen Z).
3. Narasumber berasal dari lintas local yang berbeda.
4. Narasumber memiliki warna favorit yang berbeda.
5. Narasumber memiliki hobi yang jauh berbeda.
6. Narasumber memiliki kesukaan yang berbeda.
7. Narasumber memiliki kata-kata motivasi yang berbeda.

Berdasarkan Gambaran deskripsi diatas, maka terlihat bahwa para narasumber memiliki tingkat similaritas yang rendah dan memiliki keunikan yang berbeda sehingga dapat dijadikan subjek pada penelitian ini

A. Hasil Pengolahan Data

No	Kegiatan Berkaitan <i>Second Account Instagram</i>	Pengalaman Dalam Menggunakan <i>Second Account Instagram</i>
1	Penggunaan awal <i>second account</i>	"... sejak saya masih SMP tahun 2017 dan <i>second account</i> nya sekitar tahun 2022..."

2	Penjelasan <i>second account</i> Instagram	"... <i>second account</i> instagram itu dimana saya bisa lebih <i>update</i> tentang kehidupan saya yang random dan jauh lebih <i>enjoy</i> dibanding <i>first account</i> ..."
3	Perbedaan <i>first account</i> dan <i>second account</i> Instagram	"... di akun pertama saya akan lebih <i>picky</i> dalam memposting dengan memikirkan <i>aesthetic</i> dan kerapihan <i>account</i> , kalau di <i>second account</i> saya lebih bebas dalam memposting..."
4	Alasan memiliki <i>second account</i> .	"... menurut saya <i>second account</i> itu tempat curhat dimana saya lebih leluasa dan lebih bebas mengekspresikan diri tanpa harus peduli apa kata orang lain..."
5	Peran <i>Second Account</i> sebagai wadah kebebasan mengekspresikan diri.	"...hal itu benar karena di <i>second account</i> saya ga perlu takut di <i>judge</i> , lebih nyaman memposting, sering curhat tentang kehidupan, tentang masalah hidup atau tentang hal yang lucu..."
6	Ragam bentuk ekspresi diri di <i>second account</i> .	"...saya melakukan seperti curhat perkuliahan, pertemanan, kelompok kuliah dan hal-hal random lainnya..."
7	Perbedaan kenyamanan mengekspresikan diri antara <i>second account</i> dan akun utama.	"...iya, saya lebih nyaman di <i>second account</i> karna di sana saya menjadi diri sendiri, saya ga perlu takut akan komentar negatif, karena disitu tempat saya untuk bercerita dan tempat saya mengekspresikan diri dengan lebih baik..."
8	Alasan bersikap lebih selektif dalam menerima pengikut di <i>second account</i> .	"...iya, tentunya saya akan lebih selektif dalam menerima <i>followers</i> karena <i>second account</i> itu tempat di mana hanya orang terdekat yang bisa masuk <i>second account</i> saya..."
9	Perasaan setelah mengekspresikan diri di <i>second account</i> .	"...aku merasa lega karena di <i>second account</i> itu <i>sharing is caring</i> , karena setelah curhat ada beberapa teman saya yang berkomentar, ada juga yang <i>share</i> cerita yang sama..."

10	Pengaruh negatif <i>second account</i> instagram.	“... <i>Second account</i> memang bikin saya lebih nyaman jadi diri sendiri, karena merasa saya lebih bebas tanpa banyak tekanan dari orang lain. Tapi di sisi lain, akun itu tempat saya terlalu sering meluapkan emosi atau <i>oversharing</i> tanpa dipikir panjang, yang akhirnya bikin saya sendiri kurang terkontrol dan kadang menyesal setelahnya...”
11	Peran <i>second account</i> bagi generasi Z saat ini.	"...generasi z itu <i>mostly</i> punya <i>second account</i> , bagi mereka itu tempat untuk curhat, tempat untuk mengekspresikan diri mereka di mana mereka itu tidak perlu takut lagi akan postingan sendiri, beda lagi di <i>first account</i> karena lebih ke akun yang buat <i>personal branding</i> , buat konsumsi hal umum. Jadi, di <i>second account</i> generasi z itu bisa lebih <i>sharing</i> tentang kehidupannya karena kalau kita sering berbagi cerita di <i>second account</i> itu juga salah satu cara melampiaskan masalah yang ada dalam diri kita...”

Sumber: Data yang Diolah, 2026

B. PEMBAHASAN

Temuan lain: Pengaruh Positif *Second Account* Instagram Terhadap Psikologi Sosial (Generasi Z)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek Jessi memperoleh pengaruh positif dari menggunakan *Second Account*. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan narasumber pada *number 4* yang mengatakan bahwa "... menurut saya *second account* itu tempat curhat dimana saya lebih leluasa dan lebih bebas mengekspresikan diri tanpa harus peduli apa kata orang lain..." Narasumber menyatakan bahwa *Second Account* membuat Subjek Jessi menjadi lebih leluasa dan bebas dalam mengekspresikan diri.

Selain itu, *Second Account* memberikan pengaruh lain yang lebih besar. Seperti yang ditunjukkan pada *number 5* yang mengatakan bahwa "...hal itu benar karena di

second account saya ga perlu takut di *judge*, lebih nyaman memposting, sering curhat tentang kehidupan, tentang masalah hidup atau tentang hal yang lucu..." Narasumber menyatakan bahwa *second account* membuat Subjek Jessi menjadi lebih nyaman menggunakan *second account* karena ia tidak perlu takut atas hujatan dari *followers* nya.

Hal ini menunjukkan bahwa Akun Kedua tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, melainkan juga membantu individu merasa lebih santai saat berinteraksi di media sosial. Dengan adanya akun ini, individu dapat lebih terbuka dalam mencurahkan perasaan tanpa khawatir akan penilaian dari orang lain. Di samping itu, Akun Kedua juga memungkinkan individu untuk membedakan antara ruang untuk kehidupan pribadi dan yang lebih publik, sehingga menciptakan rasa nyaman saat menggunakan media sosial.

Temuan lain: Pengaruh Negatif *Second Account* Instagram Terhadap Psikologi Sosial

(Generasi Z)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek Jessi memperoleh pengaruh negatif dari menggunakan *Second Account*. Hal ini ditunjukkan oleh pertanyaan narasumber pada number 10 yang mengatakan bahwa "...*Second account* memang bikin saya lebih nyaman jadi diri sendiri, karena merasa saya lebih bebas tanpa banyak tekanan dari orang lain. Tapi di sisi lain, akun itu tempat saya terlalu sering meluapkan emosi atau *oversharing* tanpa dipikir panjang, yang akhirnya bikin saya sendiri kurang ter kontrol dan kadang menyesal setelahnya..." Dari pernyataan di atas, kita dapat mengamati bahwa kenyamanan pada akun kedua bisa menjadi jebakan. Ketika merasa tidak terpantau seperti pada akun utama, individu sering kali melakukan curhat berlebihan atau *oversharing* ketika sedang dalam keadaan emosional. Kebebasan yang tidak terikat ini menyebabkan individu bertindak tanpa mempertimbangkan akibat. Sebagai hasilnya, individu merasa kurang mampu mengatur diri dan sering kali menyesali tindakan mereka setelah mengekspresikan emosi di akun tersebut.

Selain permasalahan emosi yang tidak terkelola, narasumber juga menerangkan bahwa banyak remaja dari Generasi Z terlalu nyaman dengan penggunaan akun kedua di Instagram. Karena merasa terlalu terhibur dan nyaman dalam zona aman tersebut, mereka cenderung tidak memperhatikan waktu dan tidak menetapkan batasan saat menggunakan aplikasi Instagram. Ini dapat menyebabkan mereka terjebak dalam kecanduan media sosial dan mengganggu kegiatan penting lainnya di kehidupan nyata. Narasumber menyatakan bahwa Gen Z terlalu nyaman terhadap *Second Account* Instagram, mereka menjadi tidak membatasi waktu ketika menggunakan aplikasi Instagram tersebut.

Temuan lain: Dampak Positif *Second Account*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek Jessi memperoleh dampak positif dari menggunakan *Second Account*. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan narasumber pada *number 2* yang mengatakan bahwa "...*second account instagram itu dimana saya bisa lebih update tentang kehidupan saya yang random dan jauh lebih enjoy dibanding first account...*" Narasumber menyatakan bahwa Gen Z bisa membagikan momen-momen kecil, konyol, atau tidak penting (*random*) yang justru menjadi bumbu asli kehidupan sehari-hari.

Kedua, dampak positif yang tidak kalah penting dari penggunaan *Second Account*. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan narasumber pada *number 4* yang mengatakan bahwa "... *menurut saya second account itu tempat curhat dimana saya lebih leluasa dan lebih bebas mengekspresikan diri tanpa harus peduli apa kata orang lain...*" Narasumber menyatakan bahwa Generasi Z merasa jauh lebih hidup dan jujur ketika berada di akun *second* tersebut. Bagi mereka, akun ini adalah *oasis* digital yang membebaskan mereka dari kewajiban untuk selalu terlihat sempurna di mata publik, sekaligus menjadi ruang kurasi emosi yang hanya boleh disaksikan oleh lingkaran pertemanan terdekat (*circle inti*).

Selain itu, *Second Account* memberikan pengaruh lain yang lebih besar. Seperti yang ditunjukkan pada *number 5* yang mengatakan bahwa "...*hal itu benar karena di second account saya ga perlu takut di judge, lebih nyaman memposting, sering curhat*

tentang kehidupan, tentang masalah hidup atau tentang hal yang lucu..." Narasumber menyatakan bahwa Generasi Z menggunakan akun kedua ini sebagai ruang aman (*safe space*) untuk melepas penat dan mengekspresikan diri secara jujur, tanpa harus berpura-pura demi menjaga citra di media sosial utama.

Temuan lain: Dampak Negatif *Second Account*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek Jessi memperoleh pengaruh negatif dari menggunakan *Second Account*. Hal ini ditunjukkan oleh pertanyaan narasumber pada *number 9* yang mengatakan bahwa "*...aku merasa lega karena di second account itu sharing is caring, karena setelah curhat ada beberapa teman saya yang berkomentar, ada juga yang share cerita yang sama...*" Ketika ruang pribadi ini dipenuhi oleh saling bagi cerita sedih yang serupa, pengguna berisiko terjebak dalam *echo chamber* emosi negatif atau fenomena penularan emosi

Selain permasalahan emosi yang tidak terkendali, Alih-alih mendapatkan solusi yang objektif untuk menyelesaikan masalah, interaksi ini justru berpotensi menciptakan ikatan trauma (*trauma bonding*) yang menormalisasi kesedihan dan penderitaan secara berlebihan. Akibatnya, pengguna bisa mengalami stagnasi emosional karena merasa bahwa keterpurukan mereka adalah hal yang wajar.

Temuan lain: Peran *Second Account* Bagi Generasi Z

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Second Account* Instagram memiliki peran bagi Gen Z. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan narasumber pada *number 11* yang mengatakan bahwa "*...gen z itu mostly punya second account, bagi mereka itu tempat untuk curhat, tempat untuk mengekspresikan diri mereka di mana mereka itu tidak perlu takut lagi akan postingan sendiri, beda lagi di first account karena lebih ke akun yang buat personal branding, buat konsumsi hal umum. Jadi, di second account gen z itu bisa lebih sharing tentang kehidupannya karena kalau kita sering berbagi cerita di second account itu juga salah satu cara melampiaskan masalah yang ada dalam diri kita...*" Narasumber di atas, terlihat dengan jelas perbedaan fungsi yang signifikan antara akun

utama dan akun kedua. Dalam akun utama, generasi Z cenderung mengalami tekanan untuk selalu tampil sempurna demi menciptakan citra diri yang positif atau *personal branding* di depan publik serta kenalan mereka.

Sebaliknya, akun kedua berfungsi sebagai ruang pribadi yang aman. Di *platform* ini, mereka dapat dengan leluasa berbagi cerita dan mengekspresikan diri tanpa kekhawatiran akan penilaian, kritik negatif, atau komentar buruk dari orang lain mengenai apa yang mereka unggah. Karena jaringan pertemanan di akun ini biasanya jauh lebih kecil dan terpilih, generasi Z merasa lebih nyaman untuk membagikan pengalaman sehari-hari mereka dengan jujur. Sering kali, melakukan berbagi cerita dan mengungkapkan keluh kesah di akun kedua ini menjadi salah satu cara untuk menyembuhkan diri yang efektif bagi mereka untuk melepaskan beban pikiran dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *Second Account* Instagram menjadi salah satu media yang dimanfaatkan Generasi Z untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas. Keberadaan akun ini memungkinkan pengguna untuk membagikan pemikiran, perasaan, dan pendapat dengan lebih nyaman tanpa tuntutan untuk menampilkan citra diri yang sempurna sebagaimana pada akun utama. Meskipun terdapat beberapa dampak negatif, seperti berkurangnya perhatian terhadap aktivitas sehari-hari dan meningkatnya intensitas interaksi di media sosial, manfaat yang diperoleh pengguna dinilai lebih besar daripada dampak yang ditimbulkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Second Account* Instagram tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang pribadi yang mendukung keterbukaan dan keaslian dalam berekspresi. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang masih terbatas sehingga temuan yang diperoleh belum dapat mewakili seluruh Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam dan dalam jumlah yang lebih banyak

agar menghasilkan pemahaman yang lebih luas mengenai penggunaan *Second Account* Instagram sebagai sarana ekspresi diri.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, pengguna *Second Account* Instagram diharapkan dapat memanfaatkan akun tersebut secara bijaksana dengan tetap mengatur waktu penggunaan media sosial, menjaga keseimbangan antara interaksi di dunia digital dan kehidupan nyata, serta lebih memperhatikan privasi akun. Dengan demikian, *second account* dapat berfungsi sebagai ruang yang nyaman untuk mengekspresikan diri tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari.

Lingkungan sosial, baik keluarga maupun teman, juga diharapkan mampu menciptakan suasana yang suportif, menghargai privasi individu, dan memberikan ruang yang aman bagi seseorang untuk menyampaikan pikiran maupun perasaannya. Dukungan tersebut dapat membantu mengurangi ketergantungan pada media sosial sebagai satu-satunya tempat untuk mengekspresikan diri.

Bagi praktisi psikologi, fenomena penggunaan *second account* perlu dipahami sebagai salah satu bentuk ekspresi diri yang umum dilakukan oleh Generasi Z. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, pengendalian diri, serta pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital perlu terus dikembangkan.

Sementara itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak dan beragam agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai penggunaan *Second Account* Instagram. Penelitian mendatang juga dapat mengkaji lebih dalam berbagai aspek yang berkaitan dengan dampak psikologis, perilaku *oversharing*, serta pengelolaan emosi dan identitas digital pada Generasi Z.

DAFTAR REFERENSI

- Abidin, C. (2021). *Internet celebrity: Understanding fame online*. London: Emerald Publishing Limited.
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2022). *Social psychology and human nature* (5th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Duffy, B. E. (2022). *(Not) getting paid to do what you love: Gender, social media, and aspirational work*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Duffy, B. E. (2023). *Platforms, power, and cultural production*. Cambridge: Polity Press.
- Ellemers, N. (2020). *Neuroscience and the social origins of moral behavior: How neural underpinnings of social categorization and conformity affect everyday moral and immoral behavior*. London: Routledge.
- Fiske, S. T. (2021). *Social beings: Core motives in social psychology* (5th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Haidt, J. (2022). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. New York, NY: Penguin Press.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2021). *Social psychology* (9th ed.). Harlow: Pearson Education.
- Leaver, T., Highfield, T., & Abidin, C. (2020). *Instagram: Visual social media cultures*. Cambridge: Polity Press.
- Leary, M. R. (2021). *The desire for social acceptance: Value, rejection, and the need to belong*. New York, NY: Routledge.
- Lenhart, A. (2022). *Teens, social media & technology 2022*. Washington, D.C.: Pew Research Center.
- Livingstone, S. (2021). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives*. Oxford: Oxford University Press.
- Marwick, A. E. (2021). *The private is public: Social media and the management of identity*. New Haven, CT: Yale University Press.
- McCrinkle, M. (2020). *Understanding Generation Z: Recruiting, training and leading the next generation*. Sydney: McCrinkle Research.

- Orben, A. (2022). Teens, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(1), 111-114.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2021). *Generation Z: A century in the making*. London: Routledge.
- Shane-Simpson, C., Manago, A., Gaggi, N., & Gillespie-Lynch, K. (2022). Why do college students prefer Facebook, Instagram, or Snapchat? An exploratory study of social networking site use and Finitude. *Computers in Human Behavior*, 126, 107011.
- Sherman, L. E., Greenfield, P. M., Hernandez, L. M., & Dapretto, M. (2023). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Child Development*, 94(2), 410-422.
- Twenge, J. M. (2023). *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and what they mean for America's future*. New York, NY: Atria Books.
- Weinstein, E., & James, C. (2022). *Behind their screens: What teens are facing (and adults are missing)*. Cambridge, MA: MIT Press.