



PERAN PENGGUNAAN *SECOND ACCOUNT* INSTAGRAM DALAM MENGURANGI TEKANAN UNTUK MENGIKUTI STANDAR DI MEDIA SOSIAL PADA GEN Z

Faaizah Syafara Zuhrah^{1*}, Amiruddin Saleh², & Harvia Atika Zahira³

^{1,2,&3}Program Studi Komunikasi Digital dan Media, Sekolah Vokasi, IPB University,
Jalan Kumbang Nomor 14, Bogor, Jawa Barat 16128, Indonesia

*Email: syafara040@gmail.com

Submit: 29-05-2026; Revised: 05-06-2026; Accepted: 08-06-2026; Published: 16-07-2026

ABSTRAK: *Instagram* telah menjadi salah satu platform media sosial yang banyak digunakan oleh Gen Z untuk membangun citra diri dalam memperoleh pengakuan sosial. Namun, tuntutan untuk menampilkan kehidupan yang ideal sering menimbulkan tekanan sosial digital. Hal ini memicu penggunaan *second account* sebagai ruang alternatif yang lebih *private* dan jujur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran penggunaan *second account Instagram* dalam meredakan tekanan untuk mengikuti standar media sosial pada Gen Z. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap Gen Z yang aktif menggunakan *Instagram* dan memiliki *second account*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *second account* menjadi ruang yang lebih nyaman dan aman bagi pengguna untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas dan jujur tanpa takut memperoleh penilaian negatif dari orang lain. Selain itu, *second account* juga membantu pengguna mengurangi tekanan sosial dan menjaga keseimbangan antara identitas publik dan identitas personal di media sosial. Dengan demikian, *second account* tidak hanya berfungsi sebagai akun tambahan, tetapi juga menjadi strategi komunikasi digital bagi Generasi Z dalam menghadapi tekanan sosial di ruang digital.

Kata Kunci: Gen Z, *Instagram*, *Second Account*, Tekanan Sosial Digital.

ABSTRACT: *Instagram* has become a widely used social media platform for Gen Z to cultivate a self-image and gain social recognition. However, the pressure to portray an ideal life often leads to digital social pressure. This has prompted the use of "second accounts" as alternative spaces that are more private and authentic. This study aims to analyze the role of *Instagram second accounts* in alleviating the pressure Gen Z faces to conform to social media standards. Employing a descriptive qualitative method, data were collected through in-depth interviews with Gen Z individuals who are active *Instagram* users and possess a *second account*. The findings indicate that *second accounts* serve as a more comfortable and secure space for users to express themselves freely and authentically, without the fear of negative judgment from others. Furthermore, *second accounts* help users reduce social pressure and maintain a balance between their public and personal identities on social media. Thus, a *second account* functions not merely as an additional account but also as a digital communication strategy for Gen Z in navigating social pressures within the digital realm.

Keywords: Gen Z, *Instagram*, *Second Account*, Digital Social Pressure.

How to Cite: Zuhrah, F. S., Saleh, A., & Zahira, H. A. (2026). Peran Penggunaan *Second Account Instagram* dalam Mengurangi Tekanan untuk Mengikuti Standar di Media Sosial pada Gen Z. *Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 669-674. <https://doi.org/10.36312/educatoria.v6i3.1488>



Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia, khususnya pada era digital saat ini. Perkembangan teknologi komunikasi memungkinkan individu untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan menunjukkan identitas diri secara luas melalui berbagai platform media sosial. Salah satu platform media sosial yang paling banyak digunakan adalah *Instagram* yang digunakan masyarakat untuk mengekspresikan diri melalui foto maupun video. *Instagram* tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi tempat bagi individu untuk membangun *personal branding* (citra diri) dan memperoleh pengakuan sosial (Alamsyah *et al.*, 2025).

Penggunaan *Instagram* yang semakin tinggi turut meningkatkan tekanan sosial, terutama di kalangan Gen Z. Pengguna media sosial sering merasa perlu menampilkan kehidupan yang ideal, menarik, dan sesuai dengan standar tertentu agar memperoleh respons positif berupa *likes*, komentar, hingga validasi dari orang lain. Tekanan untuk selalu terlihat sempurna tersebut dapat menimbulkan kecemasan, stres, *overthinking*, dan rasa tidak aman dalam memperlihatkan identitas diri di ruang digital (Putri *et al.*, 2024).

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang di era internet, sehingga aktivitas digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat Gen Z lebih rentan terhadap tekanan untuk mengikuti standar sosial yang terbentuk secara *online*. Kondisi ini mendorong munculnya berbagai strategi dalam mengelola identitas digital, salah satunya melalui penggunaan *second account* di *Instagram* (Sabrina & Hayati, 2025).

Second account (akun kedua) merupakan akun tambahan yang dibuat pengguna dengan tujuan berbeda dari akun utama. Akun utama biasanya digunakan sebagai “panggung depan” untuk menampilkan citra diri yang lebih ideal, sedangkan *second account* digunakan sebagai “panggung belakang” yang lebih bersifat pribadi dan hanya dapat diakses oleh orang-orang tertentu. Melalui *second account*, pengguna merasa lebih bebas dalam mengekspresikan emosi, keluhan, hobi, maupun sisi diri yang tidak ingin ditampilkan secara luas. *Second account* juga dianggap sebagai ruang yang lebih autentik tanpa tuntutan sosial yang besar (Dwirakhmawati & Wiryany, 2025).

Penggunaan *second account* berkaitan dengan konsep *self-disclosure* (keterbukaan diri). Pengguna cenderung lebih nyaman mengungkapkan informasi pribadi kepada *audience* yang terbatas dan dapat dipercaya. Penelitian Syafrina & Chusniyah (2025) menunjukkan bahwa *second account* menjadi ruang bagi pengguna untuk mengekspresikan perasaan dan keresahan secara lebih jujur. Selain itu, Maharani *et al.* (2025) menjelaskan bahwa tingkat kepercayaan interpersonal yang tinggi di antara pengikut *second account* membuat pengguna lebih terbuka dibandingkan ketika menggunakan akun utama. Bahkan, perilaku *oversharing* pada *second account* dapat dipahami sebagai bentuk *coping mechanism* untuk mengurangi tekanan dan stres akibat tuntutan sosial di media digital (Restu & Triyono, 2025).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa *second account* tidak hanya berfungsi sebagai akun cadangan, tetapi juga sebagai strategi Gen Z dalam



mengurangi tekanan untuk mengikuti standar di media sosial, serta menjaga keseimbangan antara identitas publik dan identitas personal. Meskipun berbagai penelitian telah membahas fenomena *second account* dari aspek identitas diri dan keterbukaan diri, penelitian yang secara khusus mengkaji peran penggunaan *second account Instagram* dalam mengurangi tekanan untuk mengikuti standar di media sosial pada Generasi Z masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana penggunaan *second account* menjadi strategi adaptif Generasi Z dalam mengelola tekanan sosial digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis peran penggunaan *second account Instagram* dalam mengurangi tekanan untuk mengikuti standar di media sosial pada Gen Z. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana *second account* digunakan sebagai strategi dalam mengelola identitas digital dan mengekspresikan diri secara lebih jujur di ruang digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman Gen Z dalam menggunakan *second account Instagram* sebagai strategi untuk mengurangi tekanan sosial di media digital. Penelitian dilaksanakan pada Februari-April 2026. Subjek penelitian terdiri atas 5 informan Gen Z berusia 18-24 tahun yang aktif menggunakan *Instagram* dan memiliki *second account*. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *in-depth interview* (wawancara mendalam) dengan pedoman wawancara semi-terstruktur. Selain itu, observasi terhadap aktivitas penggunaan *second account* dilakukan sebagai data pendukung dengan persetujuan informan. Data yang diperoleh kemudian ditranskripsikan untuk memudahkan proses analisis. Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles & Huberman (1994) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Analisis dilakukan untuk memahami peran penggunaan *second account Instagram* dalam mengurangi tekanan untuk mengikuti standar di media sosial pada Gen Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan merasakan adanya standar sosial di *Instagram*, terutama pada akun utama. Pengguna merasa perlu menampilkan citra diri yang menarik, estetik, dan ideal agar memperoleh penilaian positif dari orang lain. Informan 2 menyatakan bahwa akun utama digunakan untuk menjaga *personal branding*, sehingga unggahan yang ditampilkan lebih formal dan teratur. Informan 4 juga mengungkapkan bahwa *Instagram* membuat pengguna merasa harus terlihat produktif dan memiliki kehidupan yang ideal.

Beberapa informan mengaku pernah membandingkan diri dengan pengguna lain di *Instagram*. Perbandingan tersebut menimbulkan rasa *insecure*, *overthinking*, hingga tekanan untuk mengikuti standar tertentu di media sosial. Temuan ini sejalan



dengan Teori Perbandingan Sosial dari Festinger (1954) dalam Fakhri (2017) yang menjelaskan bahwa individu cenderung mengevaluasi dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, paparan terhadap unggahan yang menampilkan pencapaian dan kehidupan ideal dapat memunculkan tekanan psikologis pada pengguna. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dwirakhmawati & Wiryany (2025) yang menyatakan bahwa media sosial mendorong pengguna untuk menampilkan citra diri yang ideal demi memperoleh pengakuan sosial. Dalam penelitian ini, tekanan tersebut terlihat dari keinginan informan untuk menjaga citra diri dan menampilkan unggahan yang dianggap layak dilihat oleh banyak orang.

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan menyatakan bahwa *second account* memberikan ruang yang lebih bebas untuk mengekspresikan diri dibandingkan akun utama. Akun utama umumnya digunakan untuk menampilkan citra yang lebih formal, rapi, dan sesuai dengan *personal branding*, sedangkan *second account* digunakan untuk membagikan aktivitas sehari-hari, curahan perasaan, hingga unggahan yang bersifat *random*.

Sebagian besar informan juga menyebutkan bahwa *followers* pada *second account* hanya terdiri dari teman-teman terdekat, sehingga mereka merasa lebih aman dan nyaman dalam mengunggah konten. Informan 1 menyebut *second account* sebagai “*safe place*” untuk membagikan postingan tanpa takut dihakimi orang lain. Sementara itu, Informan 4 mengungkapkan bahwa *second account* membuat dirinya lebih jujur dan tidak terlalu memikirkan *image* diri. Temuan tersebut sejalan dengan teori *self-disclosure* yang menjelaskan bahwa individu lebih terbuka ketika berada dalam lingkungan yang dianggap aman dan memiliki tingkat kepercayaan tinggi. *Audiens* yang terbatas pada *second account* membuat pengguna lebih nyaman dalam mengungkapkan perasaan, pengalaman pribadi, maupun aktivitas sehari-hari secara lebih autentik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Syafrina & Chusniyah (2025) yang menyatakan bahwa *second account* menjadi ruang bagi pengguna untuk mengungkapkan emosi dan keresahan secara lebih jujur. Selain itu, penelitian Maharani *et al.* (2025) menunjukkan bahwa tingginya rasa percaya terhadap *followers second account* membuat pengguna lebih nyaman melakukan keterbukaan diri dibandingkan pada akun utama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *second account* memiliki peran penting dalam membantu Generasi Z mengurangi tekanan sosial di media digital. Sebagian besar informan merasa lebih lega, nyaman, dan bebas ketika menggunakan *second account*, karena tidak harus selalu mempertahankan citra ideal seperti pada akun utama. Informan 3 menyatakan bahwa *second account* menjadi tempat untuk mengunggah hal-hal yang tidak dapat di-posting di akun utama, sedangkan Informan 5 menganggap *second account* membantu mengurangi stres dan *pressure* dari media sosial.

Fenomena tersebut dapat dipahami melalui Teori *Front Stage and Back Stage* dari Goffman (1959) dalam Parawansah (2026). Dalam penelitian ini, akun utama berfungsi sebagai *front stage*, karena pengguna menampilkan identitas yang telah dikonstruksi sesuai ekspektasi sosial. Sedangkan *second account* menjadi *backstage* yang memungkinkan pengguna menampilkan sisi diri yang lebih autentik



tanpa tekanan sosial yang besar. Keberadaan *second account* berfungsi sebagai ruang alternatif bagi individu untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas dan sesuai dengan kondisi diri yang sebenarnya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Restu & Triyono (2025) yang menyatakan bahwa *second account* dapat menjadi media pelepasan emosi dan *coping mechanism* dalam menghadapi tekanan sosial di media digital. Dengan demikian, *second account* tidak hanya menjadi akun alternatif, tetapi juga menjadi ruang aman bagi Generasi Z untuk menjaga keseimbangan antara identitas publik dan identitas personal di media sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan *second account Instagram* memiliki peran penting dalam membantu Generasi Z mengurangi tekanan sosial di media digital. Akun utama cenderung digunakan untuk membangun citra diri yang ideal dan sesuai dengan ekspektasi sosial, sehingga pengguna merasa perlu menjaga unggahan dan penampilan mereka di media sosial. Kondisi tersebut menimbulkan tekanan sosial, rasa *insecure*, serta kecenderungan membandingkan diri dengan pengguna lain di *Instagram*.

Second account menjadi ruang yang lebih nyaman dan aman bagi pengguna untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas dan jujur. *Audiens* yang terbatas membuat pengguna merasa lebih terbuka dalam membagikan aktivitas sehari-hari, perasaan, maupun hal-hal personal tanpa takut memperoleh penilaian negatif dari orang lain. Dengan demikian, *second account* tidak hanya berfungsi sebagai akun tambahan, tetapi juga sebagai strategi Generasi Z dalam menjaga keseimbangan antara identitas publik dan identitas personal di media sosial.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian mengenai penggunaan *second account Instagram* pada Generasi Z masih dapat dikembangkan dengan cakupan informan yang lebih luas dan beragam agar memperoleh hasil yang lebih mendalam dan representatif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan metode kuantitatif atau *mixed method* untuk melihat pengaruh penggunaan *second account* terhadap kesehatan mental, *self-esteem*, maupun perilaku komunikasi digital secara lebih terukur.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti jumlah informan yang masih terbatas dan penggunaan metode wawancara yang bergantung pada keterbukaan informan dalam menyampaikan pengalaman pribadi mereka. Selain itu, fenomena penggunaan *second account* bersifat dinamis, karena dipengaruhi oleh perkembangan tren media sosial dan perubahan perilaku pengguna digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi selama proses penelitian berlangsung. Kontribusi yang diberikan sangat membantu penulis dalam



memperoleh data dan memahami fenomena penggunaan *second account Instagram* pada Generasi Z. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen dan asisten dosen yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan selama proses penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis turut berterima kasih kepada teman-teman dan keluarga yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan semangat sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Alamsyah, A. G., Ardelisma, A., Nugraha, A., & Jannah, M. (2025). Second Instagram Accounts: A Study of Generation Z's Self-Identity in Medan. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 9(1), 62–77. <https://doi.org/10.22219/satwika.v9i1.38102>
- Dwirakhmawati, S. A., & Wiryany, D. (2025). Analisis Dramaturgi pada Media Sosial: *Second Account* di Instagram sebagai *Alter Ego*. *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(3), 3048–3054. <https://doi.org/10.61104/alz.v3i3.1815>
- Fakhri, N. (2017). Konsep Dasar dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial. *Talenta : Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13066>
- Maharani, F. D., Wibowo, D. S., & Widyarini, N. (2025). Self Disclosure of College Students Who Use Instagram Second Account Based on Interpersonal Trust. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 111-119. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i1.1848>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). California: SAGE Publications.
- Parawansah, K. I. (2026). Memahami Komunikasi Sosial: *Front Stage* dan *Back Stage* Menurut Teori Dramaturgi Goffman. *Al-Qolamuna : Journal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 3(1), 125-139. <https://doi.org/10.71242/8td39d58>
- Putri, Jumrana, & Sirajuddin. (2024). Pengungkapan Diri dan Pengelolaan Informasi Pribadi pada Penggunaan *Second Account Instagram* Mahasiswa di Kota Kendari. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO : Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Sosial dan Informasi*, 9(3), 795-809. <https://doi.org/10.52423/jikuho.v9i3.320>
- Restu, E. E., & Triyono, A. (2025). Motif *Oversharing* sebagai Bentuk *Self-Disclosure* pada *Second Account Instagram* di Kalangan Generasi Z. *Eduetik : Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 5(4), 1236-1242. <https://doi.org/10.53682/070a1t21>
- Sabrina, U. N., & Hayati, K. (2025). Interaksi Sosial Mahasiswa Generasi Z di Instagram: Analisis Dramaturgi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 13(2), 540-547. <https://doi.org/10.33751/jmp.v13i2.12882>
- Syafrina, M., & Chusniyah, T. (2025). Gambaran *Self-Disclosure* pada Mahasiswa di *Second Account Instagram*. *Flourishing Journal*, 5(1), 69-78. <https://doi.org/10.17977/um070v5i22025p69-78>