GAMBARAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA YANG MEMILIKI SECOND ACCOUNT INSTAGRAM

Resty Dwi Putri[1], Afdal[2], Puji Gusri Handayani[3], Nilma Zola[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : afdal.kons@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the increasingly common phenomenon of university students using Instagram "*second accounts*" as a medium for freer and more private self-expression. This phenomenon is often linked to users' psychological states, particularly *self-confidence*. However, it has not been established that students who own *second accounts* necessarily possess low levels of *self-confidence*. This study aims to describe the *self-confidence* of students who own Instagram *second accounts*, examining aspects such as belief in self-capability, optimism, objectivity, responsibility, and rational/realistic thinking. A quantitative approach using a descriptive method was employed. The study population consisted of 581 students from the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Negeri Padang (classes of 2021–2024) who owned Instagram *second accounts*. A sample of 237 students was selected using Slovin's formula and purposive random sampling. The research instrument was a Likert-scale questionnaire based on Lauser's aspects of self-confidence, with a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.968. Data analysis utilized descriptive statistics, specifically frequencies and percentages. The results indicate that the self-confidence of students owning Instagram *second accounts* falls into the high category. A total of 103 students (43%) fell into the "very high" category, and the average self-confidence score reached 71.72% of the ideal score. When analyzed by individual aspect—belief in self-capability, optimism, objectivity, responsibility, and rational/realistic thinking all also fell into the high category. These findings suggest that *second accounts* serve as a means for managing digital identity and privacy, as well as for more authentic *self-expression.*

Keywords : *Self Confindence, Second Account Instagram, Student*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena penggunaan *second account* instagram yang semakin banyak ditemukan di kalangan mahasiswa sebagai media untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas dan privat. Fenomena ini sering dikaitkan dengan kondisi psikologis pengguna, khususnya kepercayaan diri. Namun, belum dapat di pastikan bahwa mahasiswa yang memiliki *second account* memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kepercayaan diri pada mahasiswa yang memiliki *second account* instagram ditinjau dari aspek keyakinan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskripstif. Populasi penelitian berjumlah 581 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang angkatan 2021-2024 yang memiliki *second account* instagram. Sampel penelitian sebanyak 237 mahasiswa ditentukan menggunakan rumus slovin dengan teknik *purposive random sampling*. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert berdasarkan aspek kepercayaan diri menurut lauser dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,968. Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase. Hasil penelitian ini menunjukan bawa kepercayaan diri mahasiswa yang memiliki *second account* instagram berada pada kategori tinggi. Sebanyak 103 mahasiswa (43%) berada pada kategori sangat tinggi dan rata-rata skor kepercayaan diri mencapai 71,72% dari skor ideal. Ditinjau dari setiap aspek, keyakinan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis juga berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukan bahwa *second account* menjadi sarana pengelolaan identitas digital, privasi dan ekspresi diri secara lebih autentik.

Kata Kunci : *Kepercayaan Diri, Second Account Instagram, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era digitalisasi telah memperluas fungsi media sosial menjadi ruang yang dinamis, di mana penggunannya bisa memilih untuk menjadi sangat terbuka atau justru sangat menjaga privasinya. Salah satu fenomena yang marak terjadi adalah kecenderungan pengguna untuk memamerkan harta kekayaan atau prestasi mereka, yang kemudian menuai beragam respons dari kalangan mahasiswa, mulai dari komentar positif, cibiran, hingga hujatan. Peristiwa semacam ini sangat di jumpai sering di jumpai pada platform instagram (Salma, Rakhmad & Widagdo, 2024). Di indonesia sendiri, basis pengguna platform ini sangat besar. Data Statista (2023) menunjukan bahwa indonesia menempati urutan keempat sebagai negara dengan pengguna instagram terbanyak di dunia pada januari 2021, yakni mencapai delapan puluh lima ribu pengguna. Lebih lanjut, data dari GoodNews From Indonesia mengonfirkan bahwa pendudukan usia 18-24 tahun menjadi pengguna aktif pada tahun 2020, sebuah realitas yang di dukung oleh kemudahan akses intagram baik melalui ponsel pintar maupun situs web.

Sebagai kelompok yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan, mahasiswa menjadi salah satu pengguna media sosial yang paling aktif karena dinamika psikologis yang mereka hadapi, seperti pencarian jati diri, kebutuhan pengakuan sosial, serta tekanan akademik dan emosional (Kandell, 1998). Dalam situasi tersebut, media sosial hadir sebagai sarana yang relevan untuk menyalurkan ekspresi diri dan membentuk identitas, bahkan mahasiswa dapat menghabiskan waktu lebih dari tiga jam setiap harinya di platform digital (Azka dkk., 2018). Platform ini menawarkan kenyamanan untuk berinteraksi tanpa harus bertatap muka, menyamarkan identitas, dan mengekspresikan diri secara bebas demi mendapatkan pengakuan yang mendukung pembentukan kepribadian mereka (Syafrina & Chusniyah, 2025). Meski demikian, kebebasan tersebut juga dibayangi oleh rasa takut atau ragu untuk membagikan seluruh momen kehidupan mereka secara terbuka kepada publik luas di Instagram.

Untuk mengatasi kecemasan terhadap penilaian publik tersebut, saat ini berkembang tren penggunaan akun kedua (*second account*) Instagram di kalangan mahasiswa sebagai ruang yang lebih privat untuk mengekspresikan diri dan membagikan keseharian mereka (Syafrina & Chusniyah, 2025). Melalui *second account*, mahasiswa dapat mengelola identitas digital serta menjaga keseimbangan antara keterbukaan dan privasi dengan memanfaatkan fitur akun pribadi atau *close friends* agar konten mereka hanya bisa diakses oleh lingkaran pertemanan yang terbatas (Syafrina & Chusniyah, 2025). Akun kedua ini sering kali menggunakan identitas samaran atau palsu (Paramesti & Nurdiarti, 2022). Alasan utamanya adalah untuk mengunggah konten yang dianggap tidak cocok atau kurang estetik jika ditaruh di akun pertama, serta menghindari komentar negatif. Melalui akun ini, mereka dapat bebas berkeluh kesah tanpa khawatir merusak gambaran diri ideal yang biasanya mereka bangun dan tampilkan secara sempurna di akun utama, di mana sebagian besar pengguna cenderung berlomba menampilkan kelebihan yang dimiliki (Khoerunnisa, Selian & Nurvikarahmi, 2021).

Ironisnya, kurasi konten yang cenderung hanya menampilkan kelebihan di akun utama sering kali memicu pengguna lain untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) antara dirinya dan orang lain (Adilia & Wijayani, 2024). Hal ini menimbulkan perasaan tersaingi, minder, hingga ketidakpercayaan diri atau *insecure* terhadap pencapaian, kepemilikan, dan kemampuan orang lain (Khoerunnisa, Selian & Nurvikarahmi, 2021). Rasa tidak aman atas kapasitas diri yang berlangsung lama ini berpotensi memicu kecemasan (*anxiety*) yang membuat individu menarik diri dari lingkungan sosial (Chusniati, 2024). Padahal, menurut Lauster (2012),

kepercayaan diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri merupakan fondasi penting bagi keberhasilan akademik dan sosial mahasiswa yang kerap diuji oleh tekanan teman sebaya. Di era digital, Instagram menjadi arena di mana perbandingan sosial berlangsung secara intensif melalui metrik *likes*, komentar, dan eksposur konten populer, sehingga penelitian mengenai kepemilikan akun ganda ini menjadi sangat mendesak.

Fenomena *second account* yang berkembang pesat dalam lima tahun terakhir ini memunculkan perdebatan mengenai dampaknya terhadap kondisi psikologis dan pembentukan identitas jangka panjang (Yuntaffiani & Erlangga, 2025). Di satu sisi, akun kedua dianggap sebagai solusi ruang pribadi yang aman untuk mengekspresikan sisi lain kepribadian secara jujur (Jihan Salma, Wiwid & Muhammad Bayu, 2024; Maulidya, Alfando & Nurliah, 2024), mengontrol audiens demi menghindari konflik pertemanan (Sari & Rachmawati, 2021), serta membantu menumbuhkan rasa percaya diri untuk tampil di akun utama (Prihantoro, Damintana & Ohorella, 2020). Namun di sisi lain, fokus yang berlebihan pada *second account* sebagai wadah pelarian emosi negatif justru berpotensi memicu sifat introvert dan kebiasaan menghindari interaksi langsung (Widya, 2024), memicu perilaku oversharing (Zahra & Hidayat, 2022), hingga menimbulkan konflik internal. Pembagian identitas menjadi citra yang "sempurna" di akun utama dan "bebas namun rapuh" di akun kedua berisiko menimbulkan kebingungan identitas serta menurunkan kepercayaan diri akibat hilangnya konsistensi antara identitas online dan diri nyata mereka (Zahra & Hidayat, 2022; Akhmad, Ramli & Muhammad, 2025; Thohirah, Nur & Daud, 2025).

Sejumlah penelitian terdahulu telah membuktikan dampak ganda media sosial terhadap psikologis, baik sebagai penguat maupun pelemah kepercayaan diri lewat dukungan sosial ataupun tekanan standar sosial yang tidak realistis (Arista, Harianto & Kusuma, 2025; Taha & Abbas, 2023; Alfitri, 2024; Ratih, Dermawan & Setiaji, 2025). Namun, kajian-kajian tersebut belum menyentuh fenomena kepemilikan akun ganda secara spesifik sebagai strategi mahasiswa dalam mengelola citra digital mereka. Kesenjangan penelitian ini diperkuat oleh hasil pengamatan awal yang penulis lakukan terhadap 20 mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang saling mengikuti di Instagram. Ditemukan adanya indikasi kuat kepemilikan *second account* yang ditandai dengan penggunaan *username* samaran, jumlah pengikut yang sedikit, serta unggahan konten pribadi (Rahayu & Riauan, 2022) yang menampilkan karakter yang berbeda bahkan bertolak belakang dengan citra formal di akun utama mereka. Berdasarkan latar belakang fenomena tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian kuantitatif-deskriptif yang mendalam dengan judul "Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa yang Memiliki *Second Account* Instagram"

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Yusuf (2015) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara deskriptif terkait fenomena yang terjadi. Populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang angkatan 2021-2024 yang memiliki *second account* instagram sebanyak 581 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 237 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*. Jenis data yaang digunakan dalam penelitian ini adalah data interval, yaitu data yang diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan skala. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer karena data

diperoleh secara langsung dari responden. Instrumen yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dengan menggunakan model Likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis deskriptif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan, maka diperoleh hasil temuan terkait dengan kepercayaan diri pada mahasiswa yang memiliki *second account* instagram. Adapun hasil penelitian pada artikel ini yaitu sebagai berikut:

Deskripsi Kepercayaan Diri

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil temuan terkait dengan kepercayaan diri pada mahasiswa, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Secara Keseluruhan

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥122	103	43
Tinggi	99 - 121	61	26
Sedang	76 - 98	42	18
Rendah	53 - 75	13	5
Sangat Rendah	≤52	18	8
Total		**237**	**100**

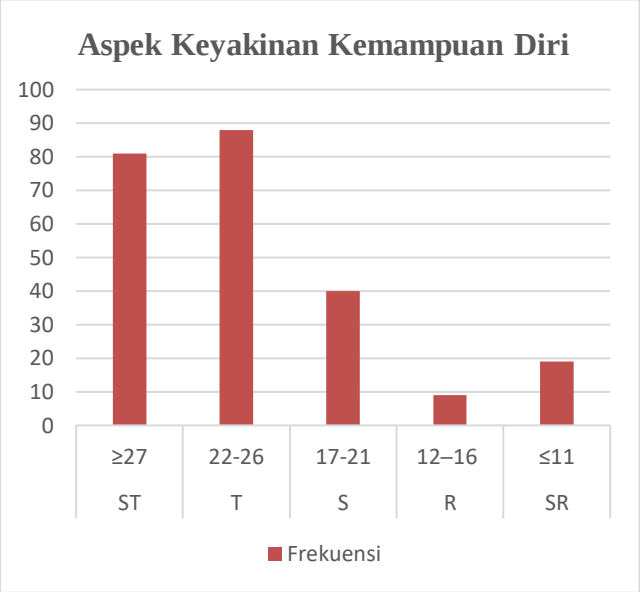
Berdasarkan **Tabel 1**, diketahui bahwa kepercayaan diri yang berada pada kategori sangat tinggi terdapat 103 mahasiswa dengan persentase 43%. Pada kataegori tinggi terdapat sebanyak 61 mahasiswa dengan persentase 26%. Sedangkan pada kategori sedang terdapat 42 mahasiswa dengan persentase 18%. Selanjutnya, pada kategori rendah terdapat 13 mahasiswa dengan persentase 5% dan pada kategori sangat rendah terdapat 18 mahasiswa dengan persentase 8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri pada mahasiswa yang memiliki *second account* instagram pada mahasiswa bimbingan dan konseling FIP UNP berada pada kategori sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki *second account* instagram memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam berinteraksi.

Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan *second account* sebagai media alternatif untuk mengekspresikan diri secara bebas, berbagi pengalaman, dan berinteraksi dengan lingkaran sosial yang lebih terbatas tanpa pengurangan keyakinan terhadap kemampuan dan nilai dirinya. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori kepercayaan diri menurut Lauser (2012) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap individu terhadap kemampuan dirinya sehingga ia mampu bertindak tanpa rasa cemas berlebihan, bertanggung jawab atas tindakannya, bersikap objektif, serta berpikir rasional dan realistis. Mahaiswa yang berada pada kategori sangat tinggi menunjukan bahwa kemampuan dalam kelima aspek sudah berkembang secara optimal, sehingga memiliki kepercayaan diri yang tinggi meskipun aktif menggunakan *second account* instagram.

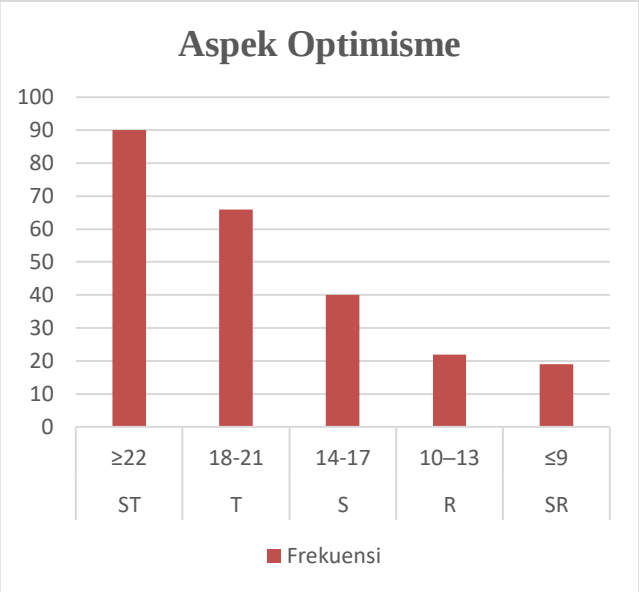
Deskripsi Kepercayaan Diri Berdasarkan Aspek

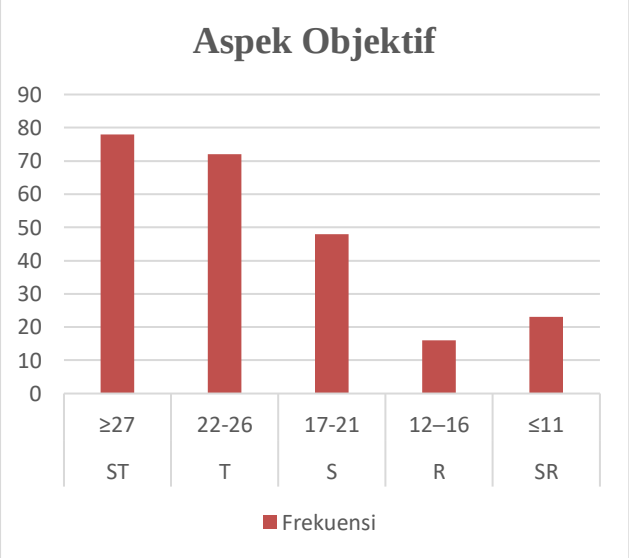
Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kepercayaan diri pada mahasiswa berdasarkan aspek-aspek, sebagai berikut:

Gambar 1. Deskripsi Aspek Keyakinan Kemampuan Diri

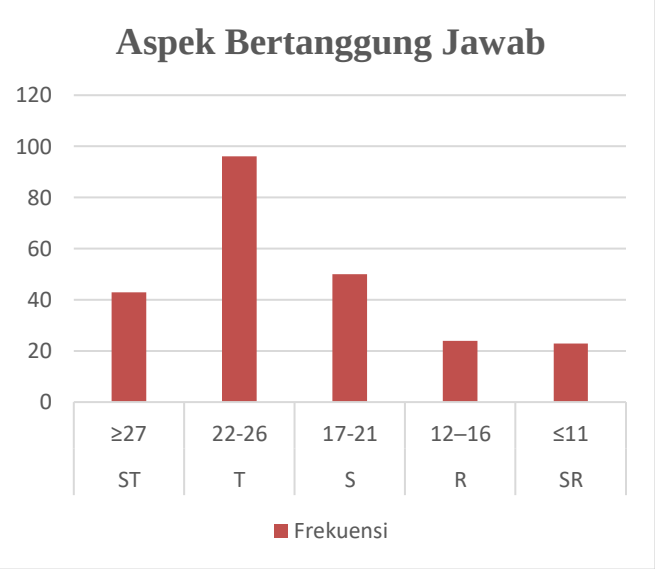


Gambar 2. Deskripsi Aspek Optimisme



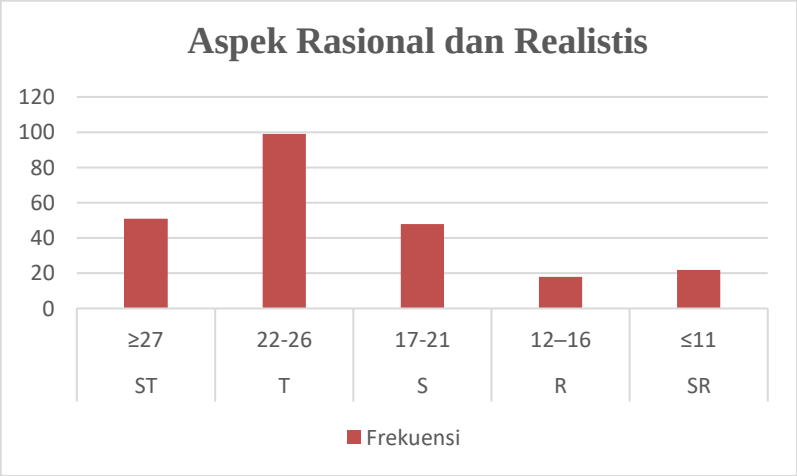


Gambar 3. Deskripsi Aspek Objektif



Gambar 4. Deskripsi Aspek Betanggung Jawab

Gambar 5. Deskripsi Aspek Rasional dan Realistis



Berdasarkan **Gambar 1**, diketahui aspek Keyakinan Kemampuan Diri pada mahasiswa umumnya berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 88 mahasiswa (37%). Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan yang dimiliki, merasa mampu menghadapi berbagai situasi, serta percaya bahwa dirinya dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang dihadapinya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya meskipun menggunakan *second account* sebagai media alternatif untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri. Dengan demikian, penggunaan *second account* tidak selalu mencerminkan rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri, melainkan dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk menampilkan diri secara lebih nyaman dan autentik dalam lingkungan digital yang lebih terbatas.

Berdasarkan **Gambar 2,** diketahui aspek Optimisme pada mahasiswa umumnya berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 90 mahasiswa (38%). Hal ini menunjukan bahwa bahwa hampir setengah dari mahasiswa memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan masa depannya, serta cendrung bahwa berbagai tantangan atau kesulitan yang dihadapu dapat diatasi dengan baik. Teori optimisme yang dikemukan oleh Martin E.P. Seligman (1991). Menurut Seligman, individu yang optimis cenderung memandang kegagalan sebagai sesuatu yang bersifat sementara, spesifik dan dapat diperbaiki. Sebaliknya, inidvidu yang pesimis menganggap kegagalan sebagai sesuatu yang permanen dan mencerminkan ketidakmampuan dirinya secara menyeluruh. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi akan lebih mampu menghadapi kritik, perbedaan pendapat, maupun pengalaman negatif dimedia sosial tanpa takut kehilangan keyakinan terhadap dirinya. Penelitian dari Hidayat & Lestari (2023) mengemukakan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari lingkaran intim di *second account* dapat meningkatkan optimisme mahasiswa dalam menghadapi tekanan perkuliahan. Keadaan tersebut meningkatkan rasa nyaman dalam berinteraksi, sehingga membantu mempertahankan sikap optimisme terhadap kemampuan mengatasi masalah dan menjaga stabilitas hubungan sosialnya.

Berdasarkan **Gambar 3**, diketahui aspek Objektif pada mahasiswa umumnya berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 78 mahasiswa (33%). Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa yang memiliki *second account* instagram mampu memandang, menganalisis dan menilai dirinya sendiri secara objektif serta realistis tanpa di pengaruhi oleh ilusi media sosial. Dalam konteks

penggunaan media sosial, sikap obejktif menjadi sangat penting karena media sosial sering kali menampilkan kehidupan yang telah diseleksi dan dibangun sedemikian rupa sehingga terlihat ideal. Menurut Festinger (1954), individu secara alami melakukan perbandingan dengan orang lain untuk mengevaluasi dirinya. Namun, apabila perbandingan tersebut dilakukan secara tidak objektif, maka dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan menurunkan kepercayaan diri. Penelitian dari Pranama & Wardani (2024) juga menegaskan bahwa pengguna media sosial yang objektif memiliki tingkat literasi digital yang baik, sehingga mereka tidak menginternalisasi standar kesempurnaan media sosial.

Berdasarkan **Gambar 4**, diketahui bahwa aspek Bertanggung Jawab pada mahasiswa umumnya berada pada kategori tinggi, sebanyak 96 mahasiswa (41%). Hal ini menunjukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam menerina konsekuensi dari tindakan, keputusan, maupun perilaku yang mereka lakukan. Menurut Lauser (2012) tanggung jawab yaitu kesediaan individu untuk menerima konsekuensi dari keputusan dan tindakan yang diambil tanpa menyalahkan orang lain. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan berani mengambil keputusan, melaksanakan tugas yang menjadi kewajibannya, serta mampu mempertanggungjawabkan hasil dari tindakan tersebut. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cenderung menghindari tanggung jawab karena takut mengalami kegagalan atau menerima penilaian negatif dari lingkungan. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan *second account* tidak membuat mahasiswa mengabaikan norma hukum maupun etika digital. Meskipun berada di ruang yang lebih privat, mereka tetap memegang kendali moral dan bertanggung atas setiap unggahan, komentar, maupun interaksi yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Wijaya (2024) yang mengemukakan bahwa mahasiswa menggunakan *second account* bukan untuk menyembunyikan perilaku buruk, melainkan sebagai strategi manajemen privasi yang bertanggung jawab demi memisahkan kehidupan profesional/akademik dengan kehidupan personal.

Berdasarkan **Gambar 5**, diketahui bahwa aspek Rasional dan Realistis pada mahasiswa umumnya berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 99 mahasiswa (42%). Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa yang mempunyai *second account* instagram mampu berpikir logis, mempertimbangkan fakta sebelum mengambil keputusan, serta menilai kemampuan dirinya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa pengguna *second account* instagram tidak mudah dipengaruhi oleh berbagai standar ideal yang sering muncul di media sosial. Mereka tetap mampu menilai kondisi dirinya secara realistis dan mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan yang rasional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa keberadaan *second account* instagram pada mahasiswa tersebut justru berfungsi sebagai ruang adaptif untuk mengekspresikan diri secara auntentik, berbagi pengalaman, serta berinteraksi dalam lingkaran pertemanan yang lebih terbatas, sehingga mahasiswa merasa lebih nyaman dan aman dalam menampilkan representasi dirinya di media sosial.

Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam penyelesaian tugas-tugas perkembangannya. Prayitno (2012), bimbingan dan konseling bertujuan membantu individu mencapai kemandirian dan kebahagiaan hidup melalui pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan pribadi sosial, belajar serta karir. Sejalan dengan itu, Hariko (2016) menjelaskan bahwa tujuan pengembangan dan penerapan ilmu bimbingan dan konseling

adalah tercapainya kesejahteraan manusia, yaitu individu yang terbebas dari berbagai permasalahan sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup dan menjalankan kehidupan sehari-hari secara efektif. Hasil penelitian menunjukan bahwa masih ada mahasiswa yang kepercayaan dirinya berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Adapun layanan yang dapat diberikan sebagai berikut:

Layanan Informasi

Layanan informasi secara strategis dapat membekali mahasiswa dengan pemahaman mendalam mengenai literasi digital, sehingga mereka mampu memfilter dampak negatif media sosial terhadap konsep diri mereka. Menurut Prayitno (2017) layanan informasi bertujuan membantu individu memperoleh berbagai informasi yang diperlukan untuk memahami diri, lingkungan, serta mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupannya Layanan ini memberikan pemahaman pencegahan kepada seluruh mahasiswa mengenai literasi digital dan kesehatan mental, seperti menyelenggarakan seminar digital melalui media sosial resmi kampus mengenai digital well-being, bahaya komparasi sosial di dunia maya, serta bagaimana membangun konsep diri yang positif tanpa tergantung pada validasi di media sosial.

Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu mengentaskan masalah pribadi (Hikmah et al., 2023). Mahasiswa yang menunjukan tingkat kepercayaan diri yang rendah atau sangat rendah memerlukan penanganan yang lebih intensif melalui konseling individual. Konselor dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri, seperti keraguan terhadap kemampuan diri, ketakutan terhadap penilaian sosial, atau ketergantungan pada respons orang lain di media sosial. Konseling individual memberikan ruang aman dan konfidensial bagi mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri sangat rendah untuk merekonstruksi pemikiran negatif dan menyelaraskan antara *ideal self* dan *real self* mereka (Winkel & Hastuti, 2012).

Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dapat digunakan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri melalui dinamika kelompok. Dalam kegiatan ini mahasiswa dapat berbagi pengalaman, mengemukakan pendapat, belajar menerima umpan balik, serta pengembangan keterampilan sosial dalam suasana yang mendukung. Melalui interaksi kelompok, mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dapat belajar dari pengalaman anggota lain dan memperoleh dukungan sosial yang positif. Menurut Prayitno (2012) bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu anggota mengembangkan kemampuan pribadi, sosial, belajar dan karir secara optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anas & Anselmus (2018) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membantu meningkatkan kemampuan pengendalian diri individu. Melalui proses diskusi kelompok dan dinamika kelompok, individu dapat belajar memahami perilaku yang dilakukan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa secara keseluruhan kepercayaan diri pada mahasiswa yang memiliki *second account* instagram berada pada kategori sangat tinggi (43%). Temuan ini menunjukan bahwa mahasiswa yang memiliki *second account* instagram mampu mempertahankan tingkat kepercayaan diri yang sangat baik. Keberadaan *second account* tersebut justru berfungsi sebagai ruang adaptif untuk mengekspresikan diri secara auntentik, berbagi

pengalaman, serta berinteraksi dalam lingkaran pertemanan yang lebih terbatas, sehingga mahasiswa merasa lebih aman dan nyaman dalam menampilkan representasi dirinya di media sosial. Namun, masih ada sebagian mahasiswa yang memiliki *second account* instagram pada kategori rendah dan sangat rendah. Upaya yang dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling meliputi layanan informasi untuk membekali mahasiswa dengan pemahaman mendalam mengenai literasi digital, layanan konseling individual dan bimbingan kelompok untuk membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri yang rendah. Layanan tersebut perlu dilaksanakan secara terencana, berkelanjutan dan disertai evaluasi agar intervensi yang diberikan dapat berjalan dengan efektif dan memberikan perubahan yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Anas, P., & Anselmus, Z. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan, 1(1), 109–123.

Adilia, T. & Wijayani, Q. N. (2024). Pembentukan Citra Diri dalam Media Sosial Instagram: Kajian pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Trunojoyo Madura. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial,* 2(1), 1-10.

Arista, F. N. Harianto, E. & Kusuma, P. J. (2025). Penggunaan Media Sosial Instagram dan Bodi Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *At- Taklim: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, *2*(8), 56-63.

Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5*(2), 201-210.

Chustianti, A. (2024). Hubungan Pengguna *Second Account* Instagram Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Dan Pembentukan Konsep Diri Remaja Gen Z di Kota Purwokerto. *Skripsi*.

Khoerunnisa, R. Selian, T. M. & Nurvikarahmi, T. (2021). Peranan Penggunaan Instagram Terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 5* (3),8723-8731.

Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 4*(2), 118-123.

Hikmah, A. Z., Mustika, I., & Supriatna, E. (2023). Layanan Konseling Individual Pendekatan Client Centered Berbasis dalam Jaringan (Daring) untuk Mengembangan Citra Diri (Self Image) Siswa. *Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 6*(3), 179-189.

Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Terjemahan oleh D. H. Gulo. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Paramesti, A. R. & Nurdiarti, R. P. (2022). Penggunaan Pseudonym di *Second Account* Instagram dalam Perspektif Etika Digital. *Jurnal Communio, 11*(2), 89-102.

Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.

Rahayu, M., & Riauan, M. Ar. I. (2022). Dramaturgi dalam media sosial: pengguna *second account* di instagram pada kalangan mahasiswa FSI Universitas Islam

Salma, J., Rakhmad, W. N. & Widagdo, M. B. (2024). Fenomena Second Account Oleh Mahasiswa Pada Media Sosial Instagram. *Jurnal Interaksi Online,* 12 (3).

Syafrina, M. & Chusniyah, T. (2025). Gambaran *Self Disclosure* Pada Mahasiswa di *Second Account* Instagram. *Jurnal Flourishing*, *5*(1), 69-78.

Taha, N. A., & Abbas, S. T. (2023). Hubungan antara penggunaan halaman kreator mode di Instagram dengan kepercayaan diri remaja perempuan. *Journal of Childhood Studies, 18*(2), 210–225.

Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.

Wijaya, C. (2024). *Communication privacy management* pada mahasiswa pengguna akun utama dan akun sekunder Instagram. *Jurnal Komunikasi Digital*, *6*(2), 301-315.

Yuntaffiani, G. & Erlangga, C. Y. (2025). Fenomena Pengguna Second Account di Instagram dalam Aktualisasi Diri pada Remaja: Studi Fenomenologi di Wilayah Jakarta Timur. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora, 5(2),* 964-993

Yusuf, A. M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.

Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizky Press.