



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 2678-2693

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Tren *Second Account* Gen Z Pada Media Instagram Sebagai Pemicu Depresi

Nailah Anggiraksa^{1✉}, Mirna Nur Alia Abdullah², Muhammad Retsa Rizaldi

Mujayapura³

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: nailah.anggiraksa@upi.edu^{1✉}

Abstrak

Gen Z dikenal dengan generasi yang menggunakan Instagram sebagai postingan keseharian. Momen-momen kebahagiaan, kesedihan, dan kekesalan lainnya dicurahkan melalui *postingan* foto dan video di dalam Instagram, khususnya pada *second account*. Salah satu fitur Instagram, yaitu *multiple account* kerap kali digunakan oleh Gen Z dalam pembuatan *second account*. Penelitian ini bertujuan mengkaitkan *second account* yang mayoritas penggunanya Gen Z untuk mengetahui pengaruh *second account* dalam membentuk gejala depresi. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur dan kualitatif. Penggunaan metode studi literatur bersumber dari berita, buku, dan jurnal dan metode kualitatif menggunakan data kuisisioner, mencantumkan pertanyaan-pertanyaan yang mendalam kepada Gen Z. Hasil dari analisis ini menunjukkan bagaimana pengaruh Gen Z yang terlampau kecanduan dalam mengunggah curahan hatinya di *second account*. Gen Z sering kali berlebihan dalam mengunggah cerita pada *second account* dibandingkan pada *first account*. Hal ini menunjukkan penampilan dua ekspresif yang berbeda-beda dan pembebasan berekspresi. Ketergantungan pengungkapan memicu depresi.

Kata kunci: *Depresi, Gen Z, Instagram, dan second account*.

Abstract

Gen Z is known as the generation that uses Instagram as a daily post. Moments of happiness, sadness, and other frustrations are poured out through photo and video posts on Instagram, especially on second accounts. One of the Instagram features, namely multiple accounts, is often used by Gen Z in creating second accounts. This study aims to link second accounts, the majority of which are Gen Z users, to determine the influence of second accounts in shaping depressive symptoms. This research method uses literature and qualitative studies. The use of the literature study method comes from news, books, and journals and the qualitative method uses questionnaire data, including in-depth questions to Gen Z. The results of this analysis show how the influence of Gen Z on the creation of second accounts. The results of this analysis show how the influence of Gen Z is too addicted to uploading their heart on second accounts. Gen Z is often excessive in uploading stories on the second account compared to the first account. This shows the appearance of two different expressions and freedom of expression. Dependence on uploading triggers depression.

Keyword: *Depression, Gen Z, Instagram, and Second Account.*

PENDAHULUAN

Generasi Z atau kerap dikenal dengan panggilan Gen Z merupakan generasi dengan kelahiran tahun 1995 hingga 2010. Generasi Z atau Gen Z selalu populer dengan keahliannya dalam penggunaan teknologi yang semakin berkembang pesat maka semakin canggih. Maraknya platform media sosial menjadi media yang lebih banyak pengunanya ialah kalangan Gen Z. Platform yang lebih banyak digunakan dalam pembuatan *second account*, yakni *instagram*. Menurut laporan Kepios, pengguna instagram di global menjangkau 1,74 miliar per bulan Februari 2025. Di negara Asia Tenggara khususnya Indonesia memasuki peringkat ke empat dengan penggunaan instagram terbanyak di dunia. *Second account* adalah kata yang berasal dari bahasa inggris yang diterjemahkan ke dalam bahasa indonesia artinya "akun kedua." (Nathania & Nurhaqiqi, 2024). Aplikasi instagram kian populer dengan fitur yang dimilikinya, dimana pengunanya dapat mengunggah kejadian-kejadian atau momen bersama keluarga, kerabat, dan momen lainnya. Salah satu fitur yang banyak digunakan oleh Gen Z adalah *multiple account* atau *switching account*, yang dimana masing-masing memiliki niat yang berbeda dalam pemanfaatannya, akan tetapi sebagian besar dari kalangan Gen z digunakan kebebasan dalam penyampaian curhatan (Wattimena et al., 2022). Di dalam second account kerap kali Gen Z akan mengunggah kebahagiaannya dan kesedihannya lebih leluasa, berbanding terbalik dengan *first account* yang dianggap bagi mereka merupakan sebuah keharusan untuk menjaga citra baik atau jika menurut Gen Z *first account* mesti menarik (estetik). Selain mengunggah momen kebahagiaannya,

terkadang pengguna merasa bebas untuk mencurahkan isi hatinya tanpa takut dinilai buruk oleh orang lain (Widagdo, 2024). Pemilik *second account* instagram terkendala pada penerimaan keadaan diri sendiri yang sebenarnya, sehingga berdampak terhadap intrepertasi terhadap diri sendiri. (Wattimena et al., 2022). Manfaat dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori yang sudah ada. *Second account* yang ada pada aplikasi instagram ini dapat dianalisis dengan teori dramaturgi.

Teori Dramaturgi yang dikemukakan oleh Erving Goffman, dalam buku *Presentation of Self in Everyday Life* (1959), menyatakan dramaturgi merupakan drama yang ditampilkan lewat manusia. Dramaturgi yang dikemukakan oleh Erving Goffman ini menunjukkan adanya kehidupan manusia selayaknya penampilan drama yang akan dipentaskan di panggung. Maka dari itu, Erving Goffman membagi kehidupan sosial menjadi yaitu *back stage* dan *front stage* (Andriani & Muchlis, 2023). Dimana pada *front stage*, pengguna akan menampilkan citra baik mereka dengan menampilkan hal-hal positif, sedangkan *back stage* mencerminkan tampilan sisi mereka yang berbeda, seperti menunjukkan sifat asli mereka yang tertutupi. Guru besar psikologi Universitas Diponegoro, Dian R Sawitr, mengungkapkan media sosial melahirkan khayalan kehidupan yang sempurna. Kalangan Gen Z gemar menunjukkan lebih dari satu kepribadian melalui akun media sosial tambahan sehingga menimbulkan adanya ketergantungan yang menyebabkan depresi. Postingan-postingan negatif dan perbandingan sosial mampu menurunkan rasa percaya diri. Rasa kurangnya percaya diri ini akan diunggah di *second account* dengan ujaran merasa tidak berharga dan mengeluhkan tentang masalah pribadi yang kemudian menyalahkan dirinya sendiri, gejala tersebut menjadi tanda adanya depresi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *second account* pada media aplikasi instagram dalam pembentukan depresi bagi generasi Z.

METODE PENELITIAN

Dalam metode penelitian ini, metode yang digunakan yakni metode studi literatur dan kualitatif. Teknik studi literatur yang digunakan yakni pengumpulan jurnal dan menganalisisnya dengan menggunakan metode studi literatur ini bertujuan untuk memperoleh data sekunder dari jurnal, artikel, berita, buku, dan sumber relevan lainnya. Di dalam penelitian ini juga akan mendeskripsikan hasil dari data responden yang diperoleh dengan menggunakan metode kualitatif.

Data kuisisioner ini disebarikan hanya pada kalangan generasi Z, di dalam kuisisioner disediakan pertanyaan berupa pengalaman, prasaan, dan pemikiran yang beragam dari pihak Gen Z terkait second account, yakni pertanyaan yang diajukan pertama adalah mempertanyakan apakah responden memiliki second account atau tidak dan mempertanyakan apakah mereka mengekspresikan perasaannya secara leluasa pada *second account* miliknya. Peneliti juga mempertanyakan tanggapan perihal pengaruh-pengaruh second account, mengajukan pertanyaan stigma pengunggah yang mengupload curhatan masalah-masalah pribadi di second account pada aplikasi instagram.

Penulis akan menarik kesimpulan setelah mengidentifikasi hasil dari penelitian. Responden penelitian yang dilibatkan akan memperoleh mengenai pandangan second account pada Gen Z dengan membagikan kuisisioner kepada subjek. Peneliti mengambil tanggapan responden yang suka rela dan bersedia untuk mengisi pertanyaan hingga akhir. Kriteria responden adalah sebagai berikut;

1. Subjek utama adalah generasi Z;
2. Subjek memiliki *second account*;
3. Dan subjek mengunggah momen kebahagiaan, kesedihan, kekesalan, curhatannya dan sebagainya di *second account* instagram).

TABEL DATA INFORMAN

No	Jenis Kelamin Informan	Nama	Latar Belakang
1.	Perempuan	Juwita Salwa L	Mahasiswa
2.	Perempuan	Annisa Tri A	Mahasiswa
3.	Perempuan	Nayla Azizah	Mahasiswa
4.	Perempuan	Aisyah Nur F	Mahasiswa
5.	Laki-Laki	M Biru Naza P	Mahasiswa
6.	Laki-Laki	Fawzy D F	Mahasiswa
7.	Laki-Laki	Daniel Sitorus	Pekerja
8.	Perempuan	Sylviana Asyifa	Mahasiswa
9.	Perempuan	Nazwa Hadi	Mahasiswa
10.	Perempuan	Vita Febriyanti	Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Depresi adalah keadaan yang memunculkan gejala permasalahan pada kesehatan mental, seperti merasa sedih, selalu menampilkan kemurungan pada ekspresi wajahnya dan gelagat, serta merasa tidak berharga (Daeli et al., 2024). Depresi menjadi permasalahan mental yang rentan terjadi pada Gen Z, salah satunya dari pemicu adanya rasa membandingkan diri sendiri terhadap orang lain. Gen Z menjadi generasi yang mudah membandingkan diri sendiri yang disebabkan banyaknya menerima paparan kriteria-kriteria lewat media sosial. Kriteria-kriteria ini dapat berbentuk standar kecantikan dan kesuksesan yang terpampang di media sosial.

Hal tersebut menyebabkan generasi Z membandingkan diri mereka sendiri. Perbandingan sosial dalam bermedia sosial membuat Generasi Z rentan menderita depresi. Khususnya dalam bermedia sosial. Tekanan dalam bermedia sosial memaksa untuk para penggunanya tampil dengan sempurna, dimana pengguna akan merasakan malu lantaran tidak bisa memenuhi standar maupun kriteria di media sosial. Generasi Gen Z mudah terpatok pada media sosial.

Gen Z sebagai pengguna *plat form* media sosial terbanyak, menyebabkan penggunanya sering kali memiliki lebih dari satu akun. Hal ini mendatangkan timbulnya perbedaan kepribadian yang ditunjukkan, seperti maraknya tren Gen Z yang memiliki *second account*. Pemilik *second account* kerap kali mengunggah *story* atau *postingannya* tanpa mementingkan pandangan maupun standar media sosial.

1. Pengaruh Berekspresi Secara Leluasa Lewat *Second Account*

Gen Z mengekspresikan perasaannya secara leluasa di dalam *second account* yang dimana membuktikan bahwa generasi Z memiliki kepribadian yang berbeda disetiap akunnya. Hal ini menunjukkan bagaimana *front stage* dan *back stage* pada teori Dramaturgi berhubungan. Pada *front stage*, penggunanya secara tidak langsung merasa berhak untuk menunjukkan tampilan konten unggahan yang menampilkan citra baik atau personal branding. Sedangkan pada *back stage* sering kali penggunanya mengunggah secara tidak terikat atau leluasa tanpa takut diberi cap negatif dari *followersnya*. *Back stage* merupakan area seseorang menjadi diri sendiri, sehingga jauh dari perspektif orang lain yang kemudian menunjukkan karakter aslinya yang sebelumnya tidak ditampilkan pada *front stage*.

Gen Z mencurahkan perasaannya lewat *second account* instagram dimana sering kali merasa lebih lega. Indikasi perasaan lega yaitu perasaan bagaimana curahan hatinya didengar oleh orang lain dan memperoleh persepsi orang lain baik itu dalam bentuk *like* dan komentar. Konsekuensi mengunggah masalah pribadi berpotensi

menimbulkan komentar negatif yang sekaligus akan memperburuk kesan dengan rasa yang tidak puas atas tanggapannya. Curhat di dalam *second account* sering kali berujung *oversharing*. Beragamnya curahan persoalan masalah pribadi, seperti masalah keuangan, putusnya hubungan dengan orang yang dicintai, menjadi faktor depresi. Hal ini berujung pada ketergantungannya dan kecanduan seorang Gen Z untuk mengekspresikan diri lewat curahan yang diunggah di *second account*, sehingga memicu kurangnya interaksi sosial secara langsung yang menyebabkan kurangnya kesehatan pada mental. Curahan-curhatan kerap berupa mengeluh mengenai penampilannya baik itu fisik dan wajah yang tidak memenuhi standarisasi.

2. Fitur *Multiple* Instagram Bagi Kalangan Gen Z

Fitur *multiple* pada aplikasi di Instagram merupakan fitur pembuatan akun yang dirancang penggunaannya untuk dapat membuat akun lebih dari satu. Fitur ini membantu penggunaannya untuk mengendalikan beberapa akun tanpa harus melakukan sistem *login* maupun *logout*. Dimana pembuatan fitur ini membantu para pengguna di Instagram untuk mengelola akun pribadi dengan kebutuhan akun lainnya. Fitur ini memudahkan si pengguna dalam memisahkan kegiatan dan konten yang akan diunggah. Kelebihan yang didapati dari fitur ini tidak lain ialah fleksibilitas dalam penggunaannya. Peneliti memperoleh data terkait maraknya kalangan Gen Z yang memiliki *second account* sebagai berikut:

1. Juwita Salwa L, memiliki *second account*;
2. Annisa Tri A, memiliki *second account*;
3. Nayla Azizah, memiliki *second account*;
4. Aisyah Nur F, memiliki *second account*;
5. Muhammad Biru Naza P, memiliki *second account*;
6. Fawzy Delva F, memiliki *second account*;
7. Daniel Sitorus, memiliki *second account*;
8. Syilviana Asyifa, memiliki *second account*;
9. Nazwa Hadi, memiliki *second account*; dan
10. Vita Febriyanti, memiliki *second account*.

Pada data kusioner dari informan/responden memberikan jawaban dari pertanyaan "apakah memiliki *second account* mempunyai kebebasan dalam mengekspresikan lewat unggahan?" jawabannya hampir sama, yaitu menyetujui penggunaan *second account* membuat jadi lebih ekspresif dan lepas (bebas) dalam mengekspresikan perasaan.

Seperti Gen Z yang memanfaatkan kegunaan fitur *multiple* yang dijadikan sebagai ajang membagikan unggahan story, video, dan foto secara privasi dan tidak ingin dilihat oleh pengikut di *first account*. Pemilik *second account* yakni responden yang diwawancarai merasa bahwa *second account* menjadi tempat untuk mengungkapkan rasa kekesalannya, kesenangannya, dan kesedihannya secara bebas. Fitur multiple account dapat dengan mudah mengatur akun milik masing-masing. Ciri khas dari multiple account khususnya *second account* memiliki *user name* yang spesial (unik) yang sering kali terinspirasi dalam kosa kata bahasa asing, bahasa latin, maupun kata-kata unik lainnya, serta nama yang mencerminkan karakter maupun antusiasme individu. Hal ini dibuktikan dengan beragamnya platform berita yang mencantumkan ide-ide *user name* seperti "300 nama *second account* yang *aesthetic*" banyak yang menggunakan ide-ide ini untuk *user name* mereka, sehingga menumbuhkan adanya ide-ide kreatif. Alasan Gen Z menamai *second account*nya dengan kosa kata yang khas ini dimaksud agar tidak dikenal oleh pengikut lain, batasan pengikut ini disetujui oleh responden yang tidak membuka akses pengikut *second account*nya kepada kerabat yang tidak dekat, perbedaan nama akun juga membantu untuk memisahkan akun pertama dengan akun kedua, dan hal paling utamanya ialah *second account* hanya dapat dilihat oleh lingkungan pertemanan yang lebih erat.

3. Second Account Berpengaruh Pada Krisis Identitas

Generasi Z yakni sebagai *digital natives* cenderung sering menggunakan media sosial, sehingga mereka lebih bergantung dalam kehidupan sehari-harinya. Ketergantungan ini menciptakan adanya pengelolaan citra diri mereka (Mahmud, 2024). *Second account* ini menjadi ajang pertunjukan kepribadian atau karakter yang berbeda-beda, sehingga menyebabkan Gen Z kesulitan dalam menunjukkan penampilan diri sendiri. Munculnya perbedaan karakter disetiap akunnya dapat menimbulkan rasa bahwa *first account* bukan kepribadiannya yang sebenarnya. Adanya dua karakter yang berbeda tersebut, menimbulkan tekanan emosional yang selanjutnya akan menyebabkan depresi. Tekanan emosional yang mendorong gejala depresi, seperti tertanamnya pola pikir negatif.

Pola pikir negatif sering kali memandang diri sendiri secara negatif, seperti merasa tidak layak untuk dicintai, tidak layak untuk dihargai, merasa tidak disukai oleh teman-teman disekitarnya, dan merasa kehadirannya menjadi beban bagi orang lain. Tidak hanya tekanan emosional saja yang didapati, namun konflik internal pun dapat terjadi. Konflik internal dapat terwujud oleh diri sendiri, seperti dalam *second account* sebelum mengunggah momen-momen tertentu pengguna pastinya merasa bimbang dan

mempertimbangkan apakah akan diupload di *first account* atau *second account*. Hal ini menunjukkan bagaimana Generasi Z bereaksi yang mudah berekspresif, sehingga timbul adanya kebingungan dan ketidak pastian mengenai diri individu. Dalam penggunaan *second account* Gen Z berperan menonjolkan kepribadian asli mereka. Kepribadian yang ditonjolkan melalui *second account* begitu bergantung pada unggahan, sehingga Gen Z membutuhkan lebih banyak *personal space* dalam pengembangan identitas.

4. Pengaruh Second Account Dalam Segi Positif dan Negatif Bagi Penggunaanya

Kita ketahui bahwa pengikut di *second account* instagram rata-rata hanya terbuka pada lingkungan teman dekat. Akses yang hanya terbuka bagi teman dekat tersebut membuka pihak sebagai pendengar curhatan pemilik *second account* tersebut. Seorang pemilik *second account* tentunya merasa lebih terbuka dalam menceritakan masalah. Dari segi positif, pembatasan akses pengikut membantu agar Gen Z merasa mendapatkan ruang bercerita, dimana pemilik *second account* memiliki pandangan bahwa bebas untuk berkeluh kesah dan memamerkan sesuatu pun tentunya diwajibkan, sebab memiliki anggapan kerabat dekat tidak memandangnya secara negatif, ditambah lagi stigma privasi yang lebih terjaga. Salah satu responden mengatakan curhat dalam *second account* tidak berdampak negatif, sebab pengguna menggunakannya sebagai tempat untuk bercerita dan merasa untuk memberanikan diri mencurahkan isi hatinya ia merasa aman dengan pengikut di *second account*.

Pembuatan *second account* bermula sebagai tempat bercerita. Harapan pada pengguna yang sering kali curhat di instagram adalah memiliki tempat bercerita atau *someone to talk*. Salah satu penyebab tumbuhnya depresi pada Gen Z adalah memendam masalah-masalah yang dihadapinya.

Namun meskipun pengikutnya didominasi oleh teman yang sudah akrab, terdapat responden yang mengungkapkan dari segi negatif. Perlu bagi Gen Z untuk tetap berhati-hati dalam mengunggah curahan hati. Meskipun merasa akses privasi terjaga, tidak menutup kemungkinan salah seorang kerabat yang dianggap dekat akan menjaga curhatan yang diposting di *second account* instagram dan beberapa pengikut menerima suatu curhatan tersebut dengan persepsi yang negatif. Dibuktikan dengan salah satu responden yang mengungkapkan bahwa orang yang serba memposting masalah pribadinya dan curhat-curhat lainnya menurutnya *alay*. *Alay* yang dimaksud disini, adalah setiap individu pastinya memiliki masalah-masalah pribadi masing-masing. Konteks *alay* ini memberi kesan berlebihan, menarik simpati orang-orang yang melihat, dan anggapan kurangnya bersyukur. Dalam *second account* Gen Z mudah men-cap atau melabeli dalam konteks negatif setelah apa yang mereka lihat dari sudut

pandangannya sendiri. Fakta bahwa Gen Z berkembang dengan serba menerima unggahan dengan cepat dan langsung, sehingga cenderung mengungkapkan pendapatnya dengan penilaian dari apa yang mereka saksikan di postingan, perbedaan persepsi oleh gen Z berbeda dengan generasi lain sehingga mereka mengutarakan penilaian yang tidak pantas yang akan memicu sakit hati. Hal ini sekaligus berdampak negatif, dimana Gen Z yang gemar menceritakan kesenangan, kekesalan, curhat putus cinta, dan keluhan yang tidak ada habisnya, menyebabkan depresi bersamaan dengan kecanduan mengekspresikan perasaan. Begitu juga responden memandang seorang Gen Z yang memposting segala masalahnya dan menyampaikan curhatannya secara tidak langsung termasuk ke dalam individu yang *over sharing*. Individu yang menunjukkan *over sharing* pada second account membuktikan bahwa tempat yang dianggap sebagai tempat bercerita yang aman dan berharap bahwa masing-masing penonton mengambilnya secara positif atau iba, justru penonton dari pengikut *second account* menganggap kurangnya privasi dalam masalah pribadi. Meskipun instagram menyediakan multiple account yang dimanfaatkan Gen Z untuk berekspresif lebih bebas di second account dengan membatasi akses pengikutnya, tidak menutup kemungkinan setiap unggahan di *second account* masih bersifat publik.

Stigma negatif mengenai curahan Gen Z di *Second Account* mengantarkan pada tindakan *mengadu nasib*. *Mengadu nasib* merupakan perbuatan membandingkan sebuah masalah pribadi dengan mengalihkan topik masalah yang dicurahkan oleh orang yang mencurahkan isi hatinya, sehingga mengesampingkan masalah atau bahkan tidak peduli dengan masalah teman yang curhat. Sering kali mengadu nasib ini mendatangkan persaingan masalah yang diderita. Sebagai pengikut sekaligus penonton yang dijadikan teman terpercaya, berhak untuk tidak menganggap sepele curhatan yang diposting karena pengguna second account memendam perasaan rentan mengalami depresi. Maka dari itu Gen Z yang sering kali mengunggah curhatannya pada story, postingan foto, atau video kita sebagai pembaca dan pendengar untuk tidak menghakimi karena orang yang terkadang curhat lewat second account dibutuhkan tempat bercerita. Menahan untuk berkomentar negatif dan mengusahakan menunjukkan rasa peduli. Sebagai penonton yang menggunakan *second account* dan pengikut *second account* menghormati privasi orang lain, menunjukkan simpati dengan rasa yang tulus, dan tidak meremehkan perasaan dari curhatan pengunggah di second account.

Gen Z yang rata-rata ingin merasa didengar sepenuhnya termasuk curhatan yang ingin didengar oleh teman dekatnya lewat postingan second account. Terkadang

penunggah curhatan mengeluh yang berlanjut untuk meminta nasihat, sebaiknya menjauhi penungkapan nasihat dan solusi, karena permintaan nasihat ini sebenarnya membutuhkan validasi dan yang paling utama didengarkan. Sering kali respon nasihat dan solusi sangat jauh dari perkiraan.

Menjaga rahasia curhatan masalah pribadi dan keluhan diperlukan, terutama pengikut *second account* yang merupakan berisi teman dekat menjadi sebuah kepercayaan dalam lingkungan pertemanan. Meskipun mengutarakan masalah yang dipendam secara lama ke dalam postingan instagram di *second account*, setidaknya merasa lega. Responden berujar bahwa mengetahui curhatan-curhatan yang diunggah di *second account* membawa penontonnya ikut memahami apa yang dialami dari seorang yang mengunggah curhatannya. Oleh karena itu responden berujar dengan curahan tersebut, jadi mengetahui kondisi pengunggah curahan di *second account* di instagram dengan realita.

5. Pembatasan Akses Pengikut Dalam Second Account di Instagram

Responden/informan mengungkapkan jika terdapat pengikut yang dirasa tidak dekat, mereka segan untuk melakukan *followback* (mengikuti kembali) atau *risih*. Pada sudut pandang responden, jika terdapat pengikut yang tidak dekat mereka memilih untuk menyalakan fitur *hide*. Fitur *hide* (sembunyikan) pada aplikasi instagram digunakan untuk menutupi unggahan story, vidio, dan foto tanpa melakukan blokir. Alasan lain dari responden dalam menyalakan fitur *hide*, ialah tidak ingin pengikut yang kurang dekat mengetahui isi dari kehidupannya. Sering kali responden dari kalangan Gen Z mengalami perasaan tidak enak jika tidak melakukan *followback*, jikalau melakukan *followback* pun akan dirasa tidak nyaman. Hal tersebut membuktikan bahwa adanya prinsip yang masih labil pada Gen Z. Prinsip labil atau belum stabil tampak pada remaja kalangan Gen Z yang belum memiliki pemahaman yang kuat mengenai diri individu dan nilai-nilai yang diimplementasikan. Tampak bagaimana rasa tidak enak menimbulkan labil, sehingga mudah beralih atau berganti-ganti lantaran sulit mempertahankan komitmen yang semulanya *second account* terbuka oleh kalangan teman dekat, namun terpaksa mem*follow back* teman yang cenderung tidak dekat sebab rasa tidak enak. Perubahan komitmen menjadi faktor timbulnya stress yang akan berakibat cemas memikirkan persepsi jika tidak melakukan *follow back*, lalu muncul pemikiran label "ngartis" dari sudut pandang diri sendiri. Faktor cemas akan memicu adanya *over thinking* pada hal-hal negatif. Pemikiran negatif yang ada di benak Gen Z sering kali terpengaruh oleh lingkungan sosialnya. Gen z mudah *over thinking* pada hal-

hal seharusnya tidak selalu terbawa ke dalam pikiran, sehingga memperburuk kondisi mental yang berujung pada depresi.

Selain itu jawaban dari responden Gen Z sama, yaitu jika *followers* teman dekat sudah tahu sifat-sifat tertentu yang tidak ditampilkan dalam dunia realita. Akan tetapi terdapat responden yang memiliki persepsi berbeda, dimana dirinya mengungkapkan bahwa meskipun *second account* cenderung diikuti oleh lingkungan pertemanan yang cukup dekat, tidak menutup kemungkinan pandangan orang-orang tertentu bagaimana. Adanya *second account* menjadi sarana kebutuhan untuk mengenal lebih dekat.

Penggunaan *second account* bagi kalangan Gen Z cenderung menghindari dunia nyata serta menutup diri dari lingkungan keluarga. Hal ini menunjukkan adanya perilaku mengisolasi diri pada kehidupan sosialnya dari ruang lingkup keluarganya. Namun, Gen Z lebih cenderung terbuka dengan lingkungan pertemannya. Adanya keberadaan *second account* pada instagram membuat Gen Z lebih nyaman dalam mencurahkan isi hatinya. Lantaran pengikut yang rata-rata merupakan teman dekat, sehingga mereka lebih nyaman untuk mengutarakan masalah-masalah pribadinya dan dukungan respon yang kerap lebih positif berbanding dengan respon dari pihak keluarga. Sering kali Gen Z memaparkan masalah pribadi khususnya mengenai masalah mental, generasi Z cenderung lebih menghargai dan berempati pada masalah mental. Maka dari itu mengutarakan masalah dalam hal kesehatan mental sebagai hal yang tabu. Dengan pengikut yang rata-rata teman dekat memberikan akses terbuka dalam membagikan perasaan dan kondisi diri sendiri dengan teman-teman.

Gen Z kerap menghindari pembicaraan mengenai hal-hal tertentu yang tidak diinginkan berpengaruh pada kondisi mental, sehingga Gen Z kerap kali selalu menghindari topik pembicaraan dari orang tua yang tidak diinginkan. Sering menghindari topik pembicaraan meningkatkan pembentukan depresi yang akan mengarah hilangnya keterampilan untuk menghadapi tantangan. Maka dari itu Gen Z gemar berkomunikasi lewat unggahan story pada *second account* bersamaan dengan teman sebayanya yang menyaksikan isi dari story tersebut. Keterbukaannya pada *second account* yang berisikan teman-teman dekat menunjukkan bahwa mereka menghargai privasi pada saat mencurahkan isi hatinya dan teman dekat lebih merespon secara positif dan bersimpati. Berbeda halnya dengan pihak orang tua yang kurang memahami kondisi sang anak yang keluhannya dianggap ringan atau tidak sebanding dengan masalah yang dihadapi. Faktor lainnya adalah komunikasi orang tua yang buruk dalam merespon keluhan

maupun curhatan anaknya yang menimbulkan cuatan negatif dan bentuk kesalah pahaman pada anak karena kurang dihargai dan tidak dipedulikan.

6. *Second account* berpengaruh pada minimnya interaksi sosial dengan dunia nyata

Menarik diri dari lingkungan sosial pada dunia nyata sering kali dilakukan generasi Z.

Gen Z merasa nyaman dalam berinteraksi melalui platform instagram khususnya pada *second account*. Interaksi pada *second account* terdiri atas *like postingan*, komentar, dan fitur-fitur yang membawa penggunaannya dapat mengajukan pendapat maupun pertanyaan. Fitur-fitur tersebut yang tersaji pada media instagram kerap kali digunakan dalam menanyakan suatu pertanyaan bersifat yang hanya disaksikan oleh pengikut teman dekat. Kerap kali fitur pertanyaan tersebut diunggah ke *instastory second account*, umumnya pemilik *second account* mengajukan pertanyaan mengenai rekomendasi kegiatan sewaktu libur atau waktu kosong, atau mengajukan pertanyaan tentang makanan yang harus dimakan pada aktivitas tertentu yang biasanya disisipkan opsi yang nantinya akan dipilih oleh *followers*. Aktivitas tersebut menunjukkan interaksi di dalam dunia maya tidak sepenuhnya memerlukan komunikasi dan hal tersebut lah yang digemari oleh Gen Z. Kemudian pada fitur *like* termasuk pada golongan *engagement* (interaksi) berdasarkan mengapresiasi apa yang telah diunggah oleh pemilik *second account*. Tidak hanya *like*, fitur kolom komentar dan *follow* termasuk kategori interaksi secara tidak langsung. Dibandingkan dengan interaksi dunia nyata, interaksi dengan platform instagram pada *second account* lebih praktis dan cenderung singkat, hal ini lah yang memicu Gen Z kurang dalam hal interaksi secara nyata. Serta perbedaan gaya komunikasi yang berbeda berpengaruh pada interaksi di dunia nyata, karena Gen Z yang terbiasa dengan interaksi dengan gaya komunikasi dunia maya yang membuat kurang terbiasa dengan komunikasi secara langsung. Kurangnya interaksi secara nyata menumbuhkan perasaan kesepian. Kondisi merasakan kesepian akan mengalami kegelisahan berangsur lama yang berlanjut menjadi aspek pemicu depresi.

Pengaruh *second account* pada Gen Z mencerminkan kehidupan interaksi yang terpacu pada unggahan disetiap kesehariannya. Gen Z berfokus pada keterikatannya dengan *second account* di instagram. *Second account* diibaratkan dengan pelarian dari kehidupan nyata, dimana Gen Z yang begitu mengandalkan media *second account* sebagai objek interaksi secara tidak saling bertemu.

Pelarian kehidupan nyata membawa pengaruh besar sebagai pembentuk depresi, terpaparnya sebuah unggahan negatif yang ada pada *second account* menyebabkan perubahan *mood* secara cepat. Perubahan mood ini didasari setelah menyaksikan unggahan baik itu berupa foto dan video yang memunculkan perbandingan sosial.

Terdapat responden/informan mengatakan setelah menyaksikan unggahan di *instastory* yang berisi momen-momen dipamerkan memicu reaksi iri setelah apa yang mereka saksikan. Perasaan iri menimbulkan individu menghindari interaksi sosial karena merasa gaya hidupnya berbeda dengan dirinya sendiri dan akan merasa "minder" (rendah diri) untuk berinteraksi dengan mereka. Faktor pemicu adanya rasa iri disebabkan karena kebiasaan melihat unggahan-unggahan negatif atau dikenal dengan *doomscrolling*. Penerimaan unggahan negatif atau *doomscrolling*, seperti terlalu banyak menerima curhatan yang berbentuk keluhan terlalu sering menimbulkan rasa tidak nyaman dan lelah secara emosional. Lalu keluhan-keluhan negatif yang ditunjukkan lewat *second account* dapat menular sehingga membuat orang yang menyaksikannya saja ikut terbawa perasaan negatif. Pengaruh dari *doomscrolling* pada *second account* secara terus menerus meningkatkan kecemasan, stress, dan mendorong tumbuhnya atau membentuk gejala depresi.

Setengah dari Gen Z menutup diri dari interaksi sosial secara dunia nyata, overstimulasi dari *second account* yaitu dunia maya membuat kesulitan pada hal-hal lain di dunia nyata. Akibat hanya tertuju pada dunia maya cuitan di *second account* yang terlalu sering menimbulkan rasa mudah kewalahan dalam berinteraksi secara nyata, sehingga sering kali Gen Z perlu mengatur emosinya dengan cara menjauhkan diri dari interaksi sosial yang ramai dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu sendiri. Hal tersebut membentuk kebiasaan gaya hidup yang gemar menghabiskan waktunya dengan kegiatan yang tidak memerlukan interaksi komunikasi secara panjang lebar dan juga membuat mudah berputus asa sekaligus kehilangan minat dalam berinteraksi sehingga membentuk depresi.

Pentingnya berinteraksi sosial pada dunia nyata membantu berkurangnya pembentukan depresi. Berinteraksi dalam dunia nyata dapat membagikan perasaan emosional yang dapat berbentuk dukungan dan kebahagiaan.

Dukungan sosial dalam interaksi dunia nyata membantu mengurangi rasa kesepian yang memicu keputus asa sehingga menimbulkan depresi. Oleh karena itu penggunaan *second account* pada dunia nyata membawa penggunanya pada saat berinteraksi maupun bersosialisasi kurang menikmati waktu interaksi, dikarenakan

mengambil video maupun foto dalam bentuk kesenangan namun tidak aesthetic, sehingga waktu yang seharusnya dinikmati untuk menghabiskan waktu bersama kerabat dekat alam berinteraksi secara langsung, justru terfokus pada pengambilan momen-momen yang Gen Z anggap harus didokumentasikan. Dokumentasi tersebut kerap kali diunggah pada *instastory* second account yang akan dipertontonkan kepada pengikut-pengikut pemilik second account. Hal tersebut memperlihatkan bahwa Gen Z berkeinginan selalu tampil aktif di *second account*, sekaligus kehilangan momen interaksi secara langsung yang tidak akan terulang dan bermakna. Pengambilan dokumentasi yang akan diunggah di *second account* secara berlebihan membuat perhatian mudah teralihkan, mereka akan teralihkan dan terfokus pada penampilan.

Sering kali jika ingin mendokumentasikan momen-momen pada second account terganggu pada pemikiran penampilan yang terlihat di *camera*. Meskipun rata-rata pengikut second account hanya berisikan teman dekat, penampilan diri individu masih ingin tampil secara sempurna atau setidaknya tidak memermalukan diri individu. Setelah mengunggah momen pada saat berinteraksi, biasanya Gen Z akan menyimpan unggahan instastory pada fitur *highlight* instagram. Fitur *highlight* pada instagram berguna bagi pemilik akun untuk menyimpan *instastory* selamanya dan dapat dilihat secara praktis. Gen Z menggunakan fitur *highlight* sebagai bentuk menyimpan kenang-kenangan dari berbagai kegiatan yang dilakukan. Namun, interaksi yang didokumentasikan menjadi ajang untuk memperlambat dalam mencapai tujuan lain, seperti hilangnya tujuan interaksi yang seharusnya lebih mendekatkan diri pada teman sebagai bentuk menghargai dan menghormati keberadaan dalam melakukan aktivitas bersama. Terfokusnya pada mengabadikan momen yang akan diunggah pada second account.

Seringnya mengabadikan momen-momen tertentu pada *second account* menimbulkan kurangnya rasa empati dan simpati. Seperti interaksi bersimpati dan empati di dunia nyata dengan second account (dunia maya) memiliki cara yang berbeda dalam bersimpati dan berempati. Dalam bersimpati lewat dunia nyata dapat dirasakan secara emosionalnya, sedangkan bersimpati pada second account kurang dalam memberikan respon yang sesuai secara emosional sehingga menyebabkan pandangan kurang memahami perasaan orang lain. Terlihat perbedaan pada reaksi bersimpati pada dunia nyata dengan *second account*, seperti interaksi simpati dalam dunia nyata melibatkan *body language* yang menunjukkan gelagat khawatir, dari kontak mata yang memperhatikan lawan bicara sambil mendengarkan dengan anggukan kepala, kemudian pergerakan tangan yang menunjukkan interaksi rasa simpati. Gerakan tangan yang menampilkan rasa simpati dan empati bermacam-macam, namun gerakan paling

umum dan sering dilakukan oleh kebanyakan orang pada saat mendengarkan curhatan adalah menepuk pundak lawan bicara yang sedang curhat kerap kali sambil mengucapkan kata-kata positif seperti menyemangati atau sabar, gerakan tangan yang biasa ditampilkan lainnya menggenggam tangan lawan bicara yang biasanya diselingin dengan usapan. Sedangkan pada *second account* reaksi dalam bersimpati lebih kepada interaksi impersonal. Dimana interaksi impersonal bereaksi hanya mengirim sebuah komentar atau pesan. Gen Z merasa dalam bersimpati secara interaksi impersonal kurang mendapatkan reaksi yang emosional, dimana ditunjukkan tidak adanya *body language* memahami curhatan lawan bicara.

Bersimpati dan berempati merupakan sebuah respon dalam merasakan serta ikut memahami perasaan orang lain. Perbedaan dalam berinteraksi sosial simpati dalam dunia maya dan dunia nyata dapat berkontribusi pada pembentukan depresi, karena simpati dan empati menjadi penghubung hubungan sosial, oleh karena itu jika Gen Z terpaku pada interaksi dunia maya (*second account*) memicu adanya rasa tidak dihargai pada saat curhat. Gejala depresi dapat memperburuk jika kurangnya rasa simpati dan empati.

Pemicu dari depresi bermula dari gangguan emosional yang berupa perasaan sedih, putus asa, dan merasa tidak berenergi dalam berinteraksi. Interaksi dunia maya di *second account* berpengaruh pada kesulitan merasakan emosi sebab interaksi dalam *second account* lebih berekspresif atau secara leluasa menimbulkan pengekspresian tanpa memikirkan kepedulian orang lain. Kerap kali unggahan curhatan maupun dokumentasi lainnya pada *second account* tidak memedulikan persepsi orang lain (*followers*), hal tersebut akan memperburuk perilaku yang tidak berempati maupun simpati. Terlalu sering memiliki rasa ketidakpedulian dalam berinteraksi didunia maya menciptakan kurangnya pemahaman dalam kehidupan nyata. Pemahaman dalam kehidupan nyata dapat dimulai dari aspek memahami diri sendiri, orang lain, dan sekaligus memahami lingkungan dalam dunia nyata dan tidak terpaku pada dunia maya *second account* instagram. Memahami kehidupan nyata tidak hanya terpacu pada pemahaman diri sendiri, namun memahami kehidupan nyata terhadap memahami orang lain pun tidak kalah pentingnya.

SIMPULAN

Fitur *multiple* pada instagram menghadirkan penggunanya untuk membuat akun lebih dari satu, khususnya pada kalangan generasi Z atau Gen Z yang menggunakannya sebagai *second account*. Bagi Gen Z *second account* digunakan untuk mengekspresikan

perasaannya leluasa. Keberadaan *second account* menciptakan penggunaanya melepas isi curahan hatinya dan momen lainnya. Kecenderungan dalam mengekspresikan diri secara leluasa memicu depresi, seperti terfokusnya interaksi di *second account* membuat Gen Z mudah berputus asa dalam berinteraksi secara dunia nyata sehingga membentuk depresi. Selain itu perbedaan kepribadian di *second account* menunjukkan indikasi krisis identitas, kebingungan karakter diri sendiri menimbulkan hilang arah, dilanjutkan dengan putus asa, kemudian membentuk depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- The Presentation of Self in Everyday Life. University of Edinburgh: Social Sciences Research Centre.
- Andriani, Y. F., & Muchlis, M. (2023). Dramaturgi dalam Penggunaan Second Account di Media Sosial Instagram. *Jurnal Jurnalisme*, 12(1), 64–74. <https://ojs.unimal.ac.id/jurnalisme/article/view/8136>
- Daeli, P., Harefa, A., & Harefa, A. T. (2024). Kecenderungan Terjadinya Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7 Nomor 2, 3381–3387. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin*, 26(2), 279–311.
- Nathania, D., & Nurhaqiqi, H. (2024). Second Account Instagram Sebagai Sarana Pengungkapan Diri pada Generasi Z Laki-Laki. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 9601–9609. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5079>
- Wattimena, G. H. J. A., Ramadhani, Y. D., & Marsetio, M. (2022). Second Account Instagram sebagai Ruang Ekspresi Generasi Milenial. *Jurnal Pewarta Indonesia*, 4(2), 212–222. <https://doi.org/10.25008/jpi.v4i2.119>
- Widagdo, M. B. (2024). Fenomena Second Account Oleh Mahasiswa Pada Media Sosial Instagram. *Interaksi Online*, 12(3), 744–751.
- Sugiarti, Ucy. (2025, Februari 10). *Mayoritas Generasi Z Menghabiskan Waktu Luang Dengan Media Sosial*. Good Stats. <https://goodstats.id/article/mayoritas-generasi-z-menghabiskan-waktu-luang-dengan-media-sosial-KT9NM>
- Julios, Niko. (2025, Februari 10). *Data Jumlah Pengguna Instagram Di Indonesia*. Upgraded. <https://upgraded.id/data-jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia>