

**HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DAN SOCIAL ANXIETY PADA
MAHASISWA AKTIF PROGRAM STUDI BK UNIVERSITAS SANATA DHARMA
PENGGUNA SECOND ACCOUNT INSTAGRAM**

Tri Lemens Gulo¹, Antonius Ian Bayu Setiawan²

^{1,2}BK FKIP Universitas Sanata Dharma

trilemensgulo27@gmail.com, antonbs@usd.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine: (1) the level of self-esteem among students who use second Instagram accounts, (2) the level of social anxiety among students who use second Instagram accounts, and (3) the relationship between self-esteem and social anxiety among students who use second Instagram accounts. This study employed a quantitative approach with a correlational method. The participants consisted of 80 active students from the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, selected through purposive sampling with the criterion of being active users of second Instagram accounts. Data were collected using questionnaires and analyzed using descriptive statistics and the Pearson Product-Moment correlation test. The validity test showed that 47 of 48 self-esteem items were valid, while 32 of 44 social anxiety items were valid. The reliability coefficients were $\alpha = 0.733$ for self-esteem and $\alpha = 0.736$ for social anxiety. The results showed that self-esteem was categorized as high, while social anxiety was categorized as moderate. Furthermore, there was a significant negative relationship between self-esteem and social anxiety, with a correlation coefficient of -0.344 and $p < 0.002$. Higher self-esteem was associated with lower social anxiety among students who use second Instagram accounts. The findings indicate that psychological factors related to media use should receive attention because students with positive self-evaluations tend to experience lower anxiety in interactions, communication, and self-expression within online and offline environments during their academic and development processes.

Keywords: self-esteem, social anxiety, second account Instagram, students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat *self-esteem* pada mahasiswa pengguna *second account* Instagram, (2) tingkat *social anxiety* pada mahasiswa pengguna *second account* Instagram, dan (3) hubungan antara *self-esteem* dan *social anxiety* pada mahasiswa pengguna *second account* Instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 80 mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria pengguna aktif *second account* Instagram. Teknik pengumpulan

data menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 47 dari 48 item skala *self-esteem* dinyatakan valid, sedangkan pada skala *social anxiety* terdapat 32 item valid dari 44 item. Nilai reliabilitas masing-masing variabel adalah $\alpha = 0,733$ untuk *self-esteem* dan $\alpha = 0,736$ untuk *social anxiety*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* mahasiswa berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat *social anxiety* berada pada kategori sedang. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *social anxiety* dengan nilai korelasi sebesar $-0,344$ dan $p < 0,002$. Semakin tinggi *self-esteem*, maka semakin rendah tingkat *social anxiety* pada mahasiswa pengguna *second account* Instagram. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *second account* Instagram dapat berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa, khususnya dalam membangun penilaian diri dan mengelola kecemasan sosial. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa meningkatkan *self-esteem* serta menurunkan tingkat *social anxiety* melalui program pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan mahasiswa pada era media sosial saat ini.

Kata kunci: *self-esteem*, *social anxiety*, *second account* Instagram, mahasiswa

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang pesat menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan masyarakat, khususnya generasi muda. Media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan Facebook tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, serta menjalin hubungan sosial secara daring. Kemudahan akses internet menyebabkan penggunaan media sosial meningkat secara signifikan dan menjadi kebutuhan dalam berbagai aktivitas,

seperti pendidikan, hiburan, dan interaksi sosial. Berdasarkan data penggunaan media sosial di Indonesia tahun 2024, jumlah pengguna media sosial mencapai 191 juta orang atau sekitar 73,7% dari total populasi. Mayoritas pengguna berada pada rentang usia 18-34 tahun yang termasuk kelompok usia produktif dan didominasi oleh mahasiswa.

Instagram menjadi salah satu platform yang paling banyak digunakan karena menyediakan fitur berbagi foto, video, dan cerita yang mendukung pengguna dalam menampilkan citra diri secara daring. Pengguna media sosial cenderung

menampilkan sisi terbaik dirinya agar memperoleh penerimaan sosial dan penilaian positif dari orang lain.

Seiring perkembangan penggunaan Instagram, muncul fenomena *second account*, yaitu akun tambahan yang digunakan secara terpisah dari akun utama. *Second account* umumnya digunakan untuk membagikan konten yang lebih personal kepada lingkaran sosial tertentu. Mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial memanfaatkan *second account* sebagai ruang alternatif untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas tanpa tekanan sosial sebagaimana yang dirasakan pada akun utama. Akun utama biasanya digunakan untuk menjaga citra diri di hadapan publik, keluarga, maupun lingkungan akademik, sedangkan *second account* lebih bersifat privat dan digunakan untuk mengungkapkan pemikiran, perasaan, serta pengalaman pribadi.

Fenomena penggunaan *second account* berkaitan dengan kondisi psikologis individu, salah satunya *self-esteem*. *Self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung

memiliki rasa percaya diri dan mampu menampilkan dirinya secara terbuka. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa kurang percaya diri dan takut memperoleh penilaian negatif dari orang lain. Dalam konteks penggunaan *second account*, mahasiswa dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih nyaman mengekspresikan diri melalui akun kedua karena merasa lebih aman dari tekanan sosial.

Selain *self-esteem*, penggunaan *second account* juga berkaitan dengan *social anxiety*. *Social anxiety* merupakan kondisi ketika individu merasa cemas dan takut terhadap penilaian negatif dalam situasi sosial. Individu dengan kecemasan sosial cenderung lebih nyaman berinteraksi melalui media sosial dibandingkan secara langsung. Penggunaan *second account* dapat menjadi ruang aman bagi mahasiswa untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri tanpa rasa takut dihakimi oleh orang lain. Namun, penggunaan yang berlebihan juga dapat meningkatkan ketergantungan terhadap interaksi virtual dan memperkuat kecemasan sosial dalam kehidupan nyata.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan *second account* memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis individu. Salsa et al. (2024) menemukan adanya hubungan signifikan antara *self-esteem* dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna *second account* Instagram. Penelitian Chantya et al. (2025) juga menunjukkan bahwa penggunaan *second account* memberikan ruang ekspresi yang lebih nyaman dan berpengaruh terhadap peningkatan harga diri remaja. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *self-esteem* dan *social anxiety* pada mahasiswa pengguna *second account* Instagram masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-esteem*, tingkat *social anxiety*, serta hubungan antara *self-esteem* dan *social anxiety* pada mahasiswa pengguna *second account* Instagram. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya terkait penggunaan media sosial dan kondisi psikologis mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat

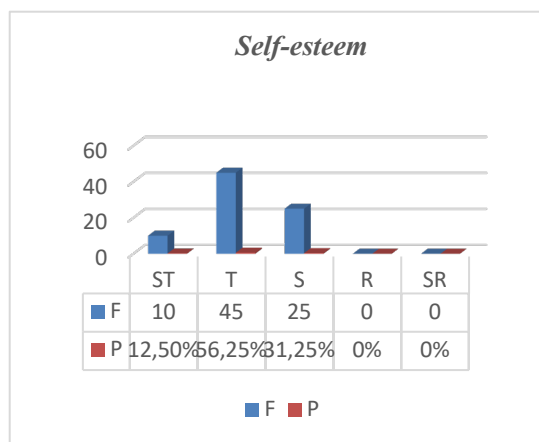
menjadi dasar bagi pihak kampus dan konselor dalam merancang layanan pendampingan yang membantu mahasiswa menggunakan media sosial secara bijak dan membangun *self-esteem* yang positif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 80 mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria pengguna aktif *second account* Instagram. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert. Instrumen penelitian terdiri dari skala *self-esteem* dan *social anxiety* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan aplikasi *JASP* untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *social anxiety*.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Deskripsi Tingkat Variabel Penelitian

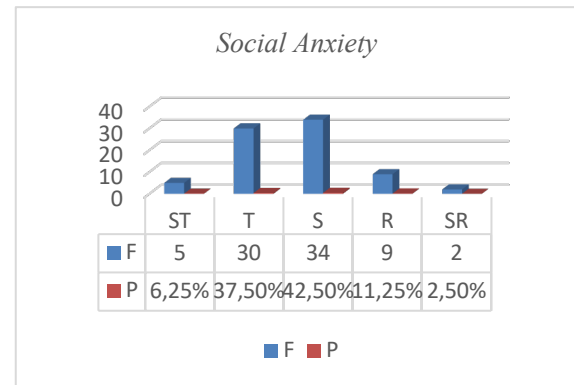
Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* mahasiswa pengguna *second account* Instagram pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma secara umum berada pada kategori tinggi. Sebagian besar responden memiliki penilaian positif terhadap dirinya, merasa berharga, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Untuk hasil data diagram adalah sebagai berikut.



Grafik 1 Diagram Capaian
 Tingkat *Self-esteem*

Sementara itu, tingkat *social anxiety* mahasiswa berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa masih dapat berinteraksi sosial dengan cukup baik, meskipun dalam situasi tertentu masih

muncul rasa khawatir terhadap penilaian orang lain. Untuk hasil data diagram adalah sebagai berikut.



Grafik 2 Diagram Capaian
 Tingkat *Social Anxiety*

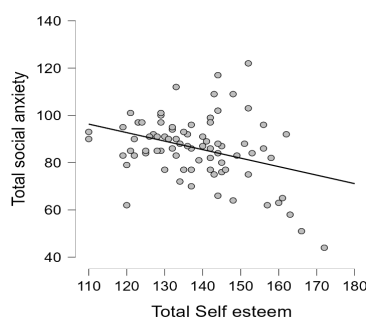
Hasil Uji Analisis Penelitian

Hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,382 ($p > 0,05$), sehingga data pada variabel *self-esteem* dan *social anxiety* dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality				
			Shapiro-Wilk	p
Total Self esteem	-	Total social anxiety	0.983	.382

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *self-esteem* dan *social anxiety* bersifat linear, yang ditunjukkan melalui pola sebaran data yang mengikuti garis lurus. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut.



Gambar 1 Hasil Uji Linearitas

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *social anxiety* dengan nilai korelasi sebesar $r = -0,344$ dan signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi *self-esteem* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *social anxiety* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem*, maka kecenderungan mengalami kecemasan sosial menjadi lebih tinggi. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Pearson's Correlations

			n	Pearson's r	p
Total Self Esteem	-	Total social anxiety	80	-0.344	.002

Tabel 2 Hasil Uji Hipotesis Korelasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan sosial, termasuk dalam penggunaan media sosial seperti *second account* Instagram. Mahasiswa dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu menerima diri, dan tidak mudah merasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain. Selain itu, penggunaan *second account* dapat dipahami sebagai salah satu bentuk ruang ekspresi diri yang lebih aman dan nyaman bagi mahasiswa dalam berinteraksi di media sosial.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* mahasiswa pengguna *second account* pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri, merasa dirinya berharga, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Rosenberg (1965) yang menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan sikap menyeluruh individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung mampu menerima dirinya secara positif, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Selain itu, menurut Hewitt (2020), individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang baik dan mampu menghargai dirinya sendiri. Penggunaan *second account* juga dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri secara lebih nyaman dan terbuka tanpa tekanan sosial yang berlebihan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat *social anxiety* mahasiswa pengguna *second account* berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu melakukan

interaksi sosial dengan cukup baik, meskipun dalam situasi tertentu masih muncul rasa khawatir terhadap penilaian orang lain. Hasil ini sejalan dengan Herman *et al.* (2021) yang menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran terhadap kemungkinan memperoleh penilaian negatif dari orang lain. Dalam konteks media sosial, individu dengan *social anxiety* cenderung lebih berhati-hati dalam menampilkan dirinya. Goodman *et al.* (2023) menjelaskan bahwa penggunaan *second account* dapat menjadi sarana *self-presentation* yang lebih terkontrol karena individu dapat membatasi audiens dan menciptakan lingkungan interaksi yang dirasa lebih aman. Dengan demikian, penggunaan *second account* dapat dipahami sebagai salah satu strategi adaptif mahasiswa untuk mengelola kecemasan sosial dan tetap mengekspresikan diri dengan nyaman di media sosial.

Berdasarkan hasil analisis korelasi, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *social anxiety* pada mahasiswa pengguna *second account* Instagram. Artinya, semakin tinggi *self-esteem*

yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat *social anxiety* cenderung semakin rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Orth dan Robins (2022) yang menyatakan bahwa *self-esteem* berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan sosial. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki kemampuan mengendalikan emosi dan keyakinan diri yang lebih baik sehingga tidak mudah merasa cemas dalam situasi sosial. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih sensitif terhadap evaluasi negatif dari orang lain sehingga lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Dengan demikian, *self-esteem* dapat dipahami sebagai salah satu faktor penting yang berperan dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan sosial, baik dalam interaksi langsung maupun dalam penggunaan media sosial seperti Instagram.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal yaitu. Tingkat *self-esteem* mahasiswa pengguna *second account* instagram tergolong dalam kategori tinggi

dengan responden 45 (56,25%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pengguna *second account* memiliki penilaian diri yang positif, mampu menerima dirinya dengan baik, serta memiliki rasa keberhargaan diri yang cukup dalam konteks penggunaan media sosial. Sedangkan tingkat *social anxiety* mahasiswa pengguna *second account* instagram secara dominan berada pada kategori sedang dengan responden 34 (42,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami kecemasan sosial dalam taraf moderat, terutama dalam situasi yang melibatkan interaksi dan kemungkinan evaluasi dari orang lain, termasuk dalam penggunaan media sosial. Adanya hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *social anxiety* pada mahasiswa pengguna *second account* di Instagram yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan nilai koefisien (r) sebesar -0,344 dan nilai signifikansi $p < 0,002$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *social anxiety* yang dialami, dan sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggawira, A., Kholiza, D. N., & Dewinda, H. R. (2022). Hubungan antara self-esteem dengan social anxiety pada remaja berstatus sosial ekonomi rendah. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 68–73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.152>.
- Ardiesty, T. M., Arindawati, W. A., & Nayiroh, L. (2022). Motif dan makna second account Instagram bagi mahasiswa di Kota Karawang. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(8), 3118–3126.
- Ariyanti, V., & Purwoko, B. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem remaja: Literature review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 362–368.
- Budiyanto, R. N. A., & Aisyah, V. N. (2022). *Self disclosure analysis of first account and second account users on Instagram among students. Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 515–525.
- Chantyca, D., & Widjanarko, M. (2025). *Self-esteem pada pengguna second account Instagram*. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 371–382.
- El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 784–808.
- Goodman, F. R., Birg, J. A., Daniel, K. E., & Kashdan, T. B. (2023). Stress generation in social anxiety and depression: A two-study community assessment. *Journal of Affective Disorders*, 329, 285–292.
- Goss-Sampson, M. A. (2019). *Statistical analysis in JASP: A guide for students* (2nd ed.). <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.9980744>
- Hariyanto, E. W. P., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2025). Hubungan kecemasan sosial dan perasaan tidak adekuat (*Inadequacy*) Dalam Penggunaan Instagram Pada Mahasiswa Generasi Z Di Jabodetabek. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 15(2), 121–130.
- Hasanah, O. A., Noviekayati, I. G. A. A., & Ananta, A. (2025). Apakah kecemasan sosial memprediksi self-presentation pada dewasa awal pengguna *second account* Instagram? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 161–169.
- Herman, F., Sambul, A. M., & Paturusi, S. D. (2021). Pengukuran skala kecemasan sosial pada pengguna media sosial berusia dewasa awal. *Jurnal Teknik Informatika*, 13(1).
- Hewitt, J. P. (2020). 22 The social construction of self esteem. *The Oxford handbook of*

- positive psychology, 309. Oxford University Press.
- Hidayat, P. (2020). Interaksi sosial online dan kecemasan sosial sebagai prediktor kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 83–92.
- Latifa, R., Subchi, I., Idriyani, N., & Roup, M. (2020). Social anxiety on Instagram second account user. Dalam *2020 8th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM)* (hlm. 1–5). IEEE.
- Lestari, W. A. (2022). Pengaruh harga diri, kecemasan sosial, dukungan sosial dan faktor demografi terhadap pengungkapan diri pada pengguna second account Instagram (Skripsi, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Mawaddah, A. W., Mukhlis, M., & Munthe, R. A. (2026). Self esteem, intimate friendship, dan self disclosure pada remaja akhir pengguna second account Instagram. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 7(1), 34–43.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5.
- Permana, I. P. H., & Sutedja, I. D. M. (2021). Analisis perilaku pengguna akun kedua di media sosial Instagram. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1195-1204.
- Permana, I. P. H., & Sutedja, I. D. M. (2021). Analisis perilaku pengguna akun kedua di media sosial Instagram. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1195-1204.
- Putri, R. D. (2025). The Role of Fear of Negative Evaluation in Self-disclosure on Social Media Among Emerging Adults. *KnE Social Sciences*, 10(25).
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.
- Salsa, A. B., Jumaini, J., & Sari, T. H. (2024). Hubungan self-esteem dengan self-disclosure pada mahasiswa pengguna second account Instagram. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 3502–3509.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif (Vol. 3). Bandung: Alfabeta.
- Widagdo, M. B. (2024). Fenomena Second Account Oleh Mahasiswa Pada Media Sosial Instagram. *Interaksi Online*, 12 (3), 744-751.
- Widiyawati, E. (2023). *Kecemasan sosial pengguna Instagram pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri di masa pandemi COVID-19* (Tesis, IAIN Kediri).
- Yudiono, U., & Sulistyo, S. (2020). Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 99–105.
- Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-esteem*. Psychology Press.