

BAB VI PENUTUP

A. Simpulan

1. Bagaimana faktor ruang aman pada penggunaan *second account* Instagram

Faktor ruang aman pada penggunaan *second account* Instagram dikonstruksikan melalui pembatasan audiens secara ketat yang bertindak sebagai pelindung mutlak bagi privasi emosional pengguna. Secara detail, ruang aman ini dibentuk oleh tindakan preventif berupa penyaringan pengikut secara selektif, di mana pengguna hanya mengizinkan teman akrab yang tepercaya, sirkel terdekat yang ditemui sehari-hari, atau individu yang alamat rumahnya sudah diketahui di dunia nyata untuk menghindari risiko pergunjingan negatif maupun tindakan *screenshot*. Meskipun batas sirkel pertemanan ini bersifat dinamis dan dapat meluas, pengguna secara kekuatan menerapkan lapisan pengamanan ganda dengan mengintegrasikan fitur *close friend* untuk memilah konten sensitif, melakukan verifikasi profil secara ketat, serta melakukan tindakan tegas seperti *unfollow*, *hide*, atau memblokir pengikut yang melanggar privasi. Ketiadaan ancaman penilaian buruk (*non-judgment*) dari sirkel yang tidak peduli atau menghakimi ini pada akhirnya menciptakan *backstage* digital yang protektif, sehingga mahasiswa memiliki kebebasan penuh untuk berekspresi secara jujur tanpa tuntutan estetika visual.

2. Bagaimana kondisi kesehatan psikologis pengguna *second account* Instagram

Kondisi kesehatan psikologis pengguna *second account* Instagram dinilai berada dalam kondisi yang sangat baik dan stabil, di mana platform privat ini berfungsi sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*) yang adaptif untuk mendukung ketahanan mental (*resilience*) dan regulasi emosi mahasiswa. Secara detail, akun kedua ini bertindak sebagai panggung belakang (*backstage*) digital untuk melepaskan stres, menyalurkan beban mental, dan mengekspresikan emosi negatif (seperti kesedihan dan kelelahan peran sosial) tanpa adanya kecemasan akan penilaian buruk dari public. Penggunaan akun kedua ini juga terbukti mengurangi penyusutan energi mental (*ego depletion*), memberikan rasa tenang, serta meningkatkan pertumbuhan pribadi melalui refleksi diri atas arsip memori masa lalu. Selain itu, dukungan dan simpati tulus yang diperoleh dari lingkaran pertemanan intim di akun tersebut memberikan validasi emosional tanpa memicu kecemasan narsistik, yang pada akhirnya membantu mahasiswa untuk tetap berfungsi secara optimal dan menjaga keharmonisan komunikasi di dunia nyata.

3. Bagaimana dampak keterbukaan diri terhadap penggunaan *second account* Instagram mempengaruhi cara berinteraksi di kehidupan nyata

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) di *platform second account* Instagram terbukti memberikan dampak positif yang tidak mendistorsi atau

merusak interaksi sosial asli di kehidupan nyata, melainkan berfungsi sebagai wadah pelengkap (*complementary space*) yang mendukung keharmonisan komunikasi. Secara detail, aktivitas membagikan perasaan tersembunyi, konten konyol, atau keluh kesah di panggung belakang digital ini tidak memicu pelarian dari sosial sebaliknya, hal tersebut justru meningkatkan kepedulian sosial untuk saling mendukung kerapuhan antarteman dan membantu memecah kecanggungan berekspresi. Unggahan yang bersifat emosional di lingkaran privat ini sering kali bertindak sebagai kode digital atau jembatan komunikasi yang membimbing teman dekat untuk memulai panggilan telepon maupun obrolan mendalam (*deep talk*) secara tatap muka. Selain itu, intensitas penggunaan akun kedua ini tetap berjalan selaras dengan prioritas interaksi nyata, di mana pengguna tetap mampu menawarkan bantuan langsung saat melihat temannya kesulitan serta tetap mengutamakan komunikasi yang realistis dan harmonis dengan keluarga di dunia nyata.

B. Saran

Adapun saran yang diberikan oleh peneliti dengan adanya hasil penelitian tersebut, antara lain:

1. Mahasiswa

Hendaknya mahasiswa tidak menjadikan media sosial sebagai satu-satunya tempat pelarian emosional melainkan tetap menyeimbangkannya dengan komunikasi tatap muka untuk informasi yang sifatnya sangat pribadi

atau rahasia, serta dapat menggunakan *second account* secara lebih bijaksana dengan tetap menjaga batasan privasi guna mencegah risiko *oversharing* atau kebocoran data penting.

2. Dosen

Hendaknya para dosen diharapkan dapat memahami dinamika perilaku digital mahasiswa saat ini, sehingga mampu mendeteksi perubahan psikologis atau keterampilan komunikasi mereka dalam lingkup akademik di kampus. Di samping itu dapat memanfaatkan pemahaman mengenai ruang aman digital ini untuk merancang pendekatan bimbingan akademis atau metode pembelajaran yang lebih relevan, inklusif, dan suportif bagi kesehatan mental mahasiswa.

3. Instansi

Hendaknya instansi dapat mengadakan program edukasi atau seminar yang berfokus pada pentingnya menjaga batasan privasi digital, kesehatan mental di era media sosial, serta keterampilan berkomunikasi secara nyata. Hal ini bertujuan untuk membantu mahasiswa menyadari dampak penggunaan media sosial terhadap pola komunikasi mereka di dunia nyata serta mewujudkan iklim kampus yang inklusif dan suportif, serta khususnya layanan bimbingan dan konseling kampus disarankan untuk mengembangkan wadah atau sistem konseling berbasis digital yang menjamin asas kerahasiaan secara ketat. Langkah ini penting guna memfasilitasi kebutuhan mahasiswa akan ruang aman dalam mencurahkan

kecemasan, mengelola emosi, atau melakukan keterbukaan diri secara sehat tanpa adanya rasa takut akan stigma atau penghakiman.

4. Masyarakat

Hendaknya ikut membangun lingkungan sosial nyata yang suportif, terbuka, dan minim tekanan, sehingga generasi muda merasa aman dan nyaman untuk menceritakan masalah atau menjadi diri sendiri secara langsung tanpa harus selalu bergantung pada media sosial. Kemudian diharapkan tidak terburu-buru memberikan penilaian buruk (*judgment*) terhadap fenomena mahasiswa atau remaja yang memiliki *second account*, melainkan memahaminya sebagai salah satu bentuk pencarian ruang ekspresi yang sehat di era digital.

5. Peneliti selanjutnya

Hendaknya peneliti berikutnya dapat mengeksplorasi variabel pendukung lain yang belum dibahas mendalam pada penelitian ini, seperti analisis mengenai fenomena *krisis identitas* atau *ketegangan peran (frontstage vs backstage)* yang dialami pengguna akun ganda secara jangka panjang. Disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian dengan latar belakang demografis yang lebih heterogen atau lintas universitas agar mendapatkan generalisasi data yang lebih luas.