

Hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna *second account*

Pebi Tamarasukma^{1✉}, Eklys Cheseda Makaria², Muhammad Arsyad³

^{1, 2, 3} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin

✉ 2210123320008@mhs.ulm.ac.id¹

Abstrak: Mahasiswa pengguna *second account* sering tampak terbuka di ruang digital, namun mengalami kesulitan dalam interaksi langsung sehingga menunjukkan kesenjangan antara ekspresi diri daring dan keterbukaan interpersonal. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna *second account*, yang masih terbatas dikaji sebagai ruang ekspresi emosional. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel 239 mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* dan *Self-Disclosure Scale*, kemudian dianalisis menggunakan uji *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan dengan kekuatan sangat lemah ($r = 0,131$; $p < 0,05$), yang menunjukkan kontribusi *self-compassion* relatif minimal terhadap *self-disclosure*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan menerima diri belum secara langsung berkonversi menjadi keterbukaan interpersonal. Keterbukaan diri lebih dipengaruhi faktor relasional, seperti kepercayaan dan rasa aman, serta konteks penggunaan *second account* sebagai ruang ekspresi alternatif. Implikasi penelitian menunjukkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling perlu mengintegrasikan pengembangan *self-compassion* dengan keterampilan interpersonal. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel seperti *interpersonal trust*, *self-esteem*, dan kecemasan sosial.

Kata Kunci: Mahasiswa, media sosial, *second account*, *self-compassion*, *self-disclosure*

Abstract: University students who use second accounts often appear open in digital spaces but experience difficulties in direct interpersonal interactions, indicating a gap between online self-expression and interpersonal self-disclosure. This study aimed to examine the relationship between self-compassion and self-disclosure among students who use second accounts, which remain underexplored as spaces for emotional expression. This study employed a quantitative correlational approach involving 239 students from Universitas Lambung Mangkurat selected through purposive sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale and Self-Disclosure Scale and analyzed using the Pearson correlation test. The results showed a positive and significant relationship with a very weak correlation strength ($r = 0.131$; $p < 0.05$), indicating a relatively minimal contribution of self-compassion to self-disclosure. The findings suggest that self-acceptance does not directly translate into interpersonal openness. Self-disclosure was influenced more by relational factors, such as trust, psychological safety, and the use of second accounts as alternative spaces for emotional expression. The findings imply that Guidance and Counseling services should integrate self-compassion development with interpersonal

skills training. Future studies are recommended to examine interpersonal trust, self-esteem, and social anxiety.

Keywords: *University students, social media, second account, self-compassion, self-disclosure*

Received: 26-02-2026; **Accepted:** 24-04-2026; **Published:** 02-05-2026

Citation: Tamarasukma, P., Makaria, E. C., Arsyad, M. (2026). Hubungan antara Self-Compassion dan Self-Disclosure pada Mahasiswa Pengguna Second Account. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 16 (1). 16 – 27. Doi: 10.25273/counsellia.v16i1.24476.



Copyright ©2026 Counsellia: Bimbingan dan Konseling
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi internet mendorong peningkatan penggunaan media sosial sebagai ruang interaksi, ekspresi diri, dan pembentukan identitas personal (Arsyad et al., 2024; Rifqi & Wibawa, 2023). Mahasiswa sebagai bagian dari generasi digital aktif menggunakan berbagai *platform* seperti Instagram, TikTok, X, dan Facebook untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, serta mengekspresikan emosi (NapoleonCat dalam Kemp, 2025). Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025, menunjukkan bahwa penetrasi pengguna internet pada mahasiswa mencapai 91,27%, yang menegaskan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari (APJII, 2025).

Penggunaan *second account* oleh mahasiswa sebagai akun alternatif yang bersifat lebih privat dan bebas semakin meningkat seiring berkembangnya media sosial (Salsa et al., 2024). Mahasiswa cenderung memanfaatkan *second account* untuk membagikan perasaan, keluhan, atau ekspresi emosional yang tidak mereka ungkapkan secara terbuka di akun utama maupun dalam interaksi tatap muka di dunia nyata (Wiyono & Muhid, 2020). *Second account* dianggap sebagai ruang yang aman karena penggunaannya dapat mengontrol siapa yang dapat melihat unggahan mereka, serta terbebas dari tekanan sosial atau tuntutan citra diri (Sawaki & Jauhar Wahyuni, 2025). Temuan awal pada mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat (ULM) juga menunjukkan bahwa mereka lebih nyaman mengekspresikan perasaan di *second account* dibandingkan berbicara langsung kepada orang terdekat seperti keluarga atau sahabat. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara keterbukaan digital dan keterbukaan interpersonal.

Mahasiswa yang tampak terbuka di media sosial tidak selalu mampu melakukan keterbukaan diri secara langsung dalam relasi tatap muka. Hambatan ini berkaitan dengan rasa takut terhadap penilaian negatif, perasaan tidak layak didengar, serta pengalaman interpersonal sebelumnya yang kurang mendukung. Kondisi ini menunjukkan bahwa *second account* tidak hanya dimanfaatkan sebagai media ekspresi diri, tetapi juga sebagai bentuk kompensasi psikologis atas hambatan dalam *self-disclosure* interpersonal. Akibatnya, keterbukaan yang dilakukan di *second account* bisa menjadi bentuk pelampiasan semu yang menyembunyikan kebutuhan emosional akan dukungan nyata (Dinar et al., 2023).

Keterbatasan dalam *self-disclosure* dapat menghambat pembentukan hubungan interpersonal yang sehat dan mengurangi dukungan emosional yang diperoleh individu. Hambatan dalam keterbukaan diri juga berdampak pada tekanan psikologis, perasaan kesepian, serta kesulitan dalam penyesuaian sosial (Sartika, 2024). Meskipun secara digital

individu tampak aktif dan ekspresif, keterbukaan yang tidak terjadi dalam relasi nyata dapat menyebabkan kebutuhan emosional tidak terpenuhi secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor psikologis yang berperan dalam keterbukaan diri mahasiswa.

Keterbukaan diri umumnya berkembang secara bertahap seiring meningkatnya kepercayaan dan kedekatan dalam hubungan interpersonal. Namun, pada mahasiswa pengguna *second account*, keterbukaan diri dapat terjadi tanpa melalui proses tersebut, sehingga menunjukkan adanya pergeseran pola *self-disclosure* dari relasi interpersonal ke ruang digital. *Self-disclosure* merujuk pada kemampuan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain yang melibatkan aspek *intent*, *amount*, *positive-negative*, *honesty*, dan *depth* (Wheless & Grotz, 1976). Aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri tidak hanya berkaitan dengan jumlah informasi yang disampaikan, tetapi juga melibatkan kemauan, kejujuran, serta kedalaman dalam mengungkapkan pengalaman pribadi (Pia Khoirotun Nisa et al., 2023).

Salah satu faktor psikologis yang diyakini berperan dalam *self-disclosure* adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, memahami pengalaman sebagai bagian dari pengalaman universal, serta mengelola emosi secara seimbang (Neff, 2011). Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima diri dan tidak terlalu takut terhadap penilaian sosial, sehingga akan lebih terbuka dalam menjalin hubungan interpersonal. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* rendah cenderung menyembunyikan perasaan, merasa tidak pantas didengar, atau takut menjadi beban orang lain (Phillips & Wisniewski, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *self-disclosure*, di mana individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih terbuka dalam hubungan sosial (Erliana & Mustafa, 2019). Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik menguji hubungan *self-compassion* dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna *second account* yang menunjukkan perbedaan pola keterbukaan antara ruang digital dan interaksi interpersonal. Kondisi ini menunjukkan pentingnya mengkaji dinamika *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna *second account* sebagai bentuk ekspresi diri di era digital.

Keterbaruan penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan *self-compassion* dan *self-disclosure* dalam konteks penggunaan *second account* sebagai ruang ekspresi emosional mahasiswa di era digital. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada *self-disclosure* dalam interaksi interpersonal secara langsung, penelitian ini menempatkan *second account* sebagai konteks spesifik yang memungkinkan munculnya perbedaan pola keterbukaan antara ruang digital dan relasi nyata. Penelitian ini juga memberikan perspektif baru mengenai keterbukaan diri yang bersifat kontekstual, sehingga dapat memperkaya kajian Bimbingan dan Konseling terkait dinamika psikologis mahasiswa di media sosial.

Bimbingan dan Konseling memandang keterbukaan diri sebagai keterampilan penting dalam membangun relasi interpersonal yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa (Makaria & Sari, 2022). Ketika mahasiswa mengalami hambatan untuk terbuka kepada orang terdekat, mereka berisiko memendam tekanan emosional yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan relasi sosial. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat dan meningkatkan risiko isolasi emosional pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan dasar empiris bagi pengembangan layanan BK dalam mengidentifikasi faktor psikologis yang berkaitan dengan keterbukaan diri mahasiswa dalam konteks penggunaan *second account*. Selain itu, pemahaman mengenai peran *self-compassion* dalam keterbukaan diri menjadi penting sebagai dasar dalam pengembangan

layanan yang lebih tepat sasaran, seperti *workshop* regulasi emosi, pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal. Layanan-layanan ini berfungsi sebagai upaya membantu mahasiswa mengembangkan keterbukaan diri yang sehat dalam kehidupan nyata, bukan hanya di ruang digital.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna *second account*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, khususnya dalam mendukung mahasiswa agar mampu membangun relasi interpersonal yang terbuka, sehat, dan bermakna.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional non-eksperimental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna *second account* media sosial, tanpa melakukan manipulasi variabel (Sihotang, 2023). Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin menganalisis kekuatan dan arah hubungan antar variabel secara statistik.

Sumber Data

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Universitas Lambung Mangkurat (ULM) yang memiliki dan aktif menggunakan *second account* pada media sosial. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu (Machali, 2021). Kriteria yang ditetapkan adalah mahasiswa aktif S1 ULM yang memiliki *second account* media sosial, aktif melakukan unggahan terkait diri sendiri, dan bersedia menjadi responden. Jumlah populasi tersebut tidak diketahui secara pasti karena tidak terdapat data resmi mengenai jumlah mahasiswa yang memiliki *second account*. Oleh karena itu, penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow untuk populasi yang tidak diketahui.

Berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan *margin of error* 10% diperoleh sampel minimal sebanyak 96 responden yang kemudian dibulatkan menjadi 100 responden (Riyanto & Hatmawan, 2020). Dalam penelitian perilaku dan sosial, ukuran sampel yang layak berkisar antara 30 hingga 500 responden (Avianti et al., 2023). Penelitian korelasional juga disarankan menggunakan minimal 50 responden (Untari, 2018). Selain itu, ukuran sampel yang memadai berkisar antara 5-10 kali jumlah indikator yang digunakan (Rafli et al., 2025). Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menargetkan jumlah responden yang lebih besar dari batas minimal agar data yang diperoleh lebih representatif dan analisis statistik menjadi lebih kuat, sehingga didapatkan 239 responden yang sesuai kriteria.

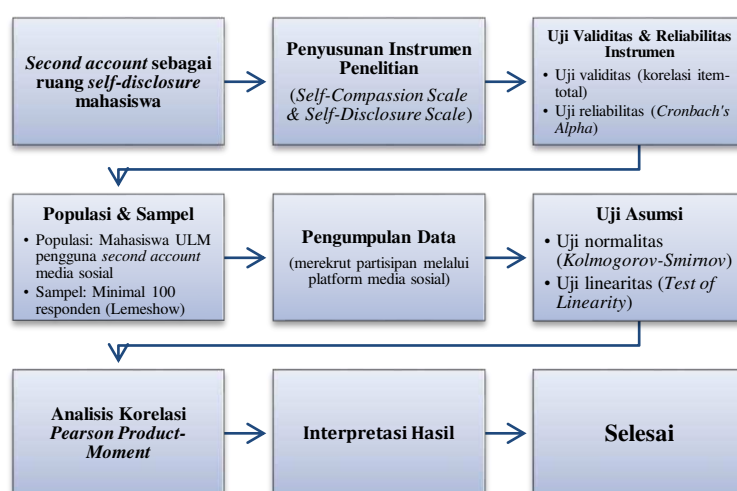
Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen, instrumen pertama adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) yang diadaptasi ke dalam versi Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020) dengan menggunakan teori Neff (2003). Skala ini terdiri dari 26 item yang mengukur 6 dimensi, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Instrumen kedua adalah *Self-Disclosure Scale* (SDS) yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Wheelless & Grotz (1976). Skala ini mengukur lima aspek keterbukaan diri, yaitu *intent* (niat keterbukaan), *amount* (jumlah/ukuran informasi), *positive-negative* (positif-negatif), *honesty* (kejujuran), dan *depth* (kedalaman pengungkapan) (Pia Khoirotun Nisa et al., 2023).

Uji coba angket dilakukan pada sejumlah mahasiswa ULM pengguna *second account* di luar dari sampel utama penelitian, untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya (Sihotang, 2023). Pengujian validitas dilakukan melalui analisis korelasi item-total, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil pengujian menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,924 dengan 35 item dinyatakan valid. Dengan demikian, instrumen penelitian dinilai memiliki tingkat reliabilitas yang baik karena nilai *Cronbach's Alpha* melebihi 0,60 (Forester et al., 2024).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment* dengan bantuan SPSS. Sebelum dilakukan analisis korelasi, data diuji menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test*, untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal (Ahadi & Zain, 2023). Selain itu, dilakukan juga uji linearitas dengan *Test of Linearity*, untuk melihat apakah hubungan antar variabel bersifat linear. Apabila kedua asumsi terpenuhi, maka analisis dilanjutkan dengan uji korelasi *Pearson* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel *self-compassion* dan *self-disclosure*. Hubungan dinyatakan signifikan secara statistik apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$ (Anggraini et al., 2022).



Gambar 1. *Flowchart Metode Penelitian*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada 239 mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat (ULM) yang memiliki dan aktif menggunakan *second account* media sosial. Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat *self-compassion* dan *self-disclosure* pada responden penelitian. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self-Compassion	239	52	125	86.52	12.940
Self-Disclosure	239	63	146	108.18	15.693
Valid N (listwise)	239				

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 86,52 dengan skor minimum yang diperoleh adalah 52 dan maksimum 125. Sementara itu, variabel *self-disclosure* memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 108,18 dengan skor minimum yang diperoleh adalah 63 dan maksimum 146. Nilai standar deviasi untuk variabel *self-compassion* 12,94 dan pada variabel *self-disclosure* sebesar 15,69 menunjukkan bahwa sebaran data tidak terlalu besar, sehingga data relatif terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata. Pada tabel 2 dan tabel 3 menunjukkan klasifikasi variabel *self-compassion* dan *self-disclosure* berdasarkan data deskriptif.

Tabel 2. Kategorisasi *Self-Compassion*

Norma	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq M - 1,5(SD)$	$X \leq 67$	Sangat Rendah	15	6,3%
$M - 1,5(SD) < X \leq M - 0,5(SD)$	$67 < X \leq 80$	Rendah	60	25,1%
$M - 0,5(SD) < X \leq M + 0,5(SD)$	$80 < X \leq 92$	Sedang	87	36,4%
$M + 0,5(SD) < X \leq M + 1,5(SD)$	$92 < X \leq 105$	Tinggi	63	26,4%
$X \geq M + 1,5(SD)$	$X \geq 105$	Sangat Tinggi	14	5,9%
Total			239	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self-compassion* pada 239 mahasiswa pengguna *second account*, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 87 mahasiswa (36,4%). Selanjutnya, sebanyak 63 mahasiswa (26,4%) berada pada kategori tinggi, 60 mahasiswa (25,1%) berada pada kategori rendah, 15 mahasiswa (6,3%) berada pada kategori sangat rendah, dan 14 mahasiswa (5,9%) berada pada kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa pengguna *second account* cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi *Self-Disclosure*

Norma	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq M - 1,5(SD)$	$X \leq 84$	Sangat Rendah	14	5,9%
$M - 1,5(SD) < X \leq M - 0,5(SD)$	$84 < X \leq 100$	Rendah	59	24,7%
$M - 0,5(SD) < X \leq M + 0,5(SD)$	$100 < X \leq 116$	Sedang	97	40,6%
$M + 0,5(SD) < X \leq M + 1,5(SD)$	$116 < X \leq 131$	Tinggi	48	20,1%
$X \geq M + 1,5(SD)$	$X \geq 131$	Sangat Tinggi	21	8,8%
Total			239	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self-disclosure* pada 239 mahasiswa pengguna *second account*, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 97 mahasiswa (40,6%). Selanjutnya, sebanyak 59 mahasiswa (24,7%) berada pada kategori rendah, 48 mahasiswa (20,1%) berada pada kategori tinggi, 21 mahasiswa (8,8%) berada pada kategori sangat tinggi, dan 14 mahasiswa (5,9%) berada pada kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self-disclosure* mahasiswa pengguna *second account* cenderung berada pada kategori sedang.

Hasil analisis uji normalitas pada variabel *self-compassion* dan *self-disclosure* menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p >$

0,05), sehingga data pada kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas menggunakan *deviation from linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,165 ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear antara kedua variabel. Nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,038 ($p < 0,05$) juga menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel *self-compassion* dan *self-disclosure*. Dengan demikian, data dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan linearitas untuk dilakukan analisis korelasi *Pearson Product-Moment*.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna *second account*. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product-Moment* dengan bantuan SPSS versi 25.0. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *self-disclosure*. Hasil lengkap pengujian hipotesis disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product-Moment*

		Self-Compassion	Self-Disclosure
Self-Compassion	Pearson Correlation	1	.131*
	Sig. (2-tailed)		.043
	N	239	239
Self-Disclosure	Pearson Correlation	.131*	1
	Sig. (2-tailed)	.043	
	N	239	239

Hasil uji korelasi *Pearson Product-Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,131 dengan nilai signifikansi sebesar 0,043 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* pada mahasiswa pengguna *second account*. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula *self-disclosure*. Namun, nilai koefisien korelasi sebesar 0,131 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel tergolong sangat lemah. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* hanya memberikan dampak yang kecil terhadap *self-disclosure*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada 239 mahasiswa pengguna *second account* di Universitas Lambung Mangkurat, ditemukan bahwa tingkat *self-compassion* dan *self-disclosure* mayoritas berada pada kategori sedang. Selain itu, terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel dengan kekuatan hubungan yang tergolong sangat lemah, menunjukkan bahwa *self-compassion* hanya memiliki keterkaitan yang terbatas terhadap keterbukaan diri mahasiswa pengguna *second account* (Waluyo & Rachman, 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan dasar dalam menerima diri dan melakukan keterbukaan diri, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal dan belum terintegrasi secara kuat dalam perilaku interpersonal. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan intrapersonal tidak secara otomatis meningkatkan keberanian untuk terbuka dalam relasi interpersonal.

Variabel *self-compassion* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa belum terbentuk secara konsisten. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* masih bersifat situasional dan belum terinternalisasi secara stabil sebagai cara individu merespons pengalaman negatif. Individu dapat menerima dirinya pada situasi tertentu, tetapi masih rentan terhadap *self-judgment* dan kekhawatiran terhadap penilaian sosial. Kondisi tersebut menyebabkan keterbukaan

diri dilakukan secara lebih hati-hati. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* pada tingkat sedang belum cukup kuat untuk mendorong keberanian dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka (Neff, 2011). Hasil penelitian ini sejalan dengan Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan regulasi emosi, namun tidak selalu langsung terwujud dalam perilaku sosial.

Kategori sedang pada variabel *self-disclosure* menunjukkan bahwa keterbukaan diri mahasiswa masih bersifat terbatas, selektif, dan cenderung berada pada tingkat permukaan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya memiliki rasa aman dalam relasi interpersonal, sehingga keterbukaan dilakukan dengan mempertimbangkan risiko sosial, seperti penilaian negatif dan penolakan. Semakin tinggi sensitivitas individu terhadap penilaian sosial, semakin besar kecenderungan untuk membatasi keterbukaan diri sebagai bentuk perlindungan psikologis. Mahasiswa pengguna *second account* cenderung menjadikan keterbukaan diri sebagai strategi menjaga keamanan psikologis dibanding bentuk keterbukaan interpersonal yang autentik. Mengacu pada teori Wheelless & Grotz, *self-disclosure* sangat dipengaruhi oleh faktor relasional, seperti kepercayaan dan kedekatan emosional (Luo & Hancock, 2020). Oleh karena itu, keterbukaan diri tidak hanya bergantung pada kesiapan individu, tetapi juga pada kualitas hubungan sosial, sehingga tidak dapat dijelaskan hanya melalui faktor internal (Fauzia dkk., 2019).

Hubungan yang sangat lemah antara *self-compassion* dan *self-disclosure* menunjukkan bahwa kedua variabel bekerja pada domain psikologis yang berbeda. *Self-compassion* berfokus pada penerimaan diri secara intrapersonal, sedangkan *self-disclosure* sangat dipengaruhi oleh dinamika interpersonal dan konteks sosial (Maharani dkk., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan interpersonal lebih dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial dibanding penerimaan diri semata, terutama ketika relasi dipersepsikan tidak aman. Hal ini menjelaskan mengapa peningkatan *self-compassion* tidak diikuti secara signifikan oleh peningkatan *self-disclosure*. Hubungan antara kedua variabel cenderung bersifat tidak langsung dan kemungkinan dimediasi oleh faktor lain, seperti *interpersonal trust*, kecemasan sosial, dan persepsi terhadap penerimaan sosial. Hasil ini sejalan dengan Erliana & Mustafa (2019) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *self-disclosure*, namun kekuatan hubungan tersebut dapat berbeda pada konteks sosial tertentu. Hal ini diperkuat oleh Hasanah & Pratisti (2023) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *self-disclosure* lebih berperan secara bersama-sama dalam konteks kesejahteraan, bukan sebagai hubungan langsung yang kuat.

Lemahnya hubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* juga dapat dipahami melalui konteks penggunaan *second account*. Mahasiswa pengguna *second account* cenderung lebih nyaman mengekspresikan emosi di ruang digital karena adanya anonimitas, kontrol terhadap audiens, dan minimnya tekanan sosial secara langsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan ekspresi diri lebih mudah dimunculkan pada lingkungan yang dipersepsikan aman dan minim risiko interpersonal. Akibatnya, keterbukaan diri menjadi bersifat kontekstual, yaitu individu dapat sangat terbuka di ruang digital namun tetap tertutup dalam interaksi nyata. Temuan ini menunjukkan bahwa *second account* tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi diri, tetapi juga sebagai bentuk kompensasi atas keterbatasan keterbukaan dalam relasi interpersonal secara langsung. Temuan ini didukung oleh Putriyani & Ardelia (2026) yang menunjukkan bahwa individu cenderung lebih terbuka di ruang daring dibandingkan dalam interaksi langsung karena adanya rasa aman yang lebih tinggi.

Budaya dan kondisi interpersonal turut memengaruhi keterbukaan diri mahasiswa (Nathalie & Sugianto, 2024). Dalam budaya kolektivisme, individu cenderung lebih berhati-hati dalam mengungkapkan pengalaman pribadi karena mempertimbangkan penerimaan sosial dan penilaian lingkungan. Faktor lain seperti *self-esteem* juga berperan

dalam meningkatkan keberanian individu untuk membuka diri, karena individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih yakin bahwa dirinya dapat diterima dalam relasi sosial (Nabillah & Hanurawan, 2022). Temuan ini memperkuat bahwa *self-disclosure* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor intrapersonal dan interpersonal. Dengan demikian, keterbukaan diri pada mahasiswa pengguna *second account* tidak dapat dipahami sebagai konsekuensi langsung dari penerimaan diri, melainkan sebagai hasil interaksi antara kondisi psikologis individu dan persepsi terhadap keamanan relasi sosial.

Implikasi penelitian dalam Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* saja belum cukup untuk meningkatkan keterbukaan interpersonal mahasiswa. Oleh karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling perlu mengintegrasikan pengembangan regulasi emosi dengan keterampilan interpersonal, seperti komunikasi asertif, pengembangan kepercayaan interpersonal, dan penciptaan rasa aman dalam relasi sosial. Hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan dalam pengembangan layanan informasi, konseling kelompok, serta pelatihan komunikasi interpersonal dan regulasi emosi bagi mahasiswa pengguna media sosial. Selain itu, fenomena *second account* dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program *psychoeducation* mengenai keterbukaan diri yang sehat di era digital. Dengan demikian, layanan Bimbingan dan Konseling tidak hanya membantu mahasiswa menerima dirinya sendiri, tetapi juga membantu mereka membangun keberanian untuk melakukan keterbukaan diri secara sehat dan adaptif dalam kehidupan nyata.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa pengguna *second account* di Universitas Lambung Mangkurat, diperoleh bahwa tingkat *self-compassion* dan *self-disclosure* berada pada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel, namun dengan kekuatan yang sangat lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* memiliki keterkaitan dengan keterbukaan diri, tetapi bukan merupakan faktor utama yang menentukan perilaku tersebut. Mahasiswa memiliki kapasitas dasar dalam menerima diri dan melakukan keterbukaan diri, namun kedua kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal dalam perilaku interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intrapersonal, tetapi juga oleh faktor relasional seperti kepercayaan interpersonal, rasa aman dalam hubungan, dan persepsi terhadap penerimaan sosial. Selain itu, dalam konteks penggunaan *second account*, mahasiswa cenderung lebih nyaman dan lebih terbuka dalam mengekspresikan diri di ruang digital dibandingkan dalam interaksi langsung. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri bersifat kontekstual, di mana individu dapat menampilkan tingkat keterbukaan yang berbeda antara ruang daring dan kehidupan nyata.

Berdasarkan temuan tersebut, pengembangan *self-compassion* pada mahasiswa perlu diintegrasikan dengan penguatan aspek interpersonal. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, intervensi dapat diarahkan pada pengembangan regulasi emosi, peningkatan *self-kindness*, serta keterampilan komunikasi interpersonal, seperti kemampuan mengungkapkan perasaan secara asertif, membangun kepercayaan, dan menciptakan rasa aman dalam relasi sosial. Selain itu, fenomena *second account* dapat dimanfaatkan sebagai media awal untuk memahami kebutuhan ekspresi diri mahasiswa sekaligus mengembangkan keterbukaan diri yang lebih adaptif dalam interaksi langsung. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain yang lebih berperan dalam *self-disclosure*, seperti *interpersonal trust*, *self-esteem*, dan kecemasan sosial, serta

menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks untuk memahami hubungan antar variabel secara lebih komprehensif.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

PT merancang penelitian, mengumpulkan data, melakukan analisis data, dan menyusun manuskrip. EM dan MA berkontribusi dalam supervisi penelitian, pemberian masukan akademik, serta revisi manuskrip. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir manuskrip.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). Pemeriksaan Uji Kenormalan dengan Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling dan Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 11–19. <https://doi.org/10.29303/emj.v6i1.131>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- APJII. (2025). *Survei: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2025*.
- Arsyad, M., Jamain, R. R., & Parandreni, M. J. (2024). Analisis Perilaku Imitasi Pada Remaja Pemain Game Mobile Legends Online Di Tinjau Dari Pendekatan Kognitif Sosial. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1349–1355. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4927>
- Avianti, W., Martin, A., Andriyani, N., Prihatiningsih, D., Misesani, D., Yufrinalis, M., Mbari, M. A. F., Ningsih, A. G., Yulianto, A., & Rokhman, M. T. N. (2023). *Metode Penelitian (Dasar Praktik dan Penerapan Berbasis ICT)*. PT. Mifandi Mandiri Digital.
- Dhenisa Maharani, F., Wibowo, D. S., & Widyarini, N. (2025). Self Disclosure of College Students who use Instagram Second Account Based on Interpersonal Trust Self Disclosure Mahasiswi Pengguna Second Account Instagram Berdasarkan Interpersonal Trust. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 10(1). <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i1.1848>
- Dinar, L., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2023). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Pengungkapan Diri Dimoderatori Sosial Online pada Pengguna Media Sosial. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i2.2843>
- Erliana, Y. D., & Mustafa, K. (2019). Hubungan antara Self-Compassion dengan Self-Disclosure pada Remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 1(1), 11–13.
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151–160. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i3.23434>
- Forester, B. J., Khater, A. I. A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1812–1820. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.577>
- Hasanah, A. N., & Pratisti, W. D. (2023). Hubungan antara Self-Compassion dan Self-Disclosure dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Pengguna Instagram. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>

- Kemp, S. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. DataReportal - Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-Disclosure and Social Media: Motivations, Mechanisms and Psychological Well-Being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif)*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50344>
- Makaria, E. C., & Sari, N. P. (2022). Identification of New College Students' Problems in Riverbank. *International Journal of Asian Education*, 3(4), 243–252. <https://doi.org/10.46966/ijae.v3i4.304>
- Nabillah, N. A., & Hanurawan, F. (2022). Association Between Self-Esteem and Self-Disclosure in Female University Students as Second Instagram Account Users in Malang. *KnE Social Sciences*, 270–282.
- NapoleonCat. (2025). *Instagram users in Indonesia April 2025*. NapoleonCat. <https://napoleontcat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2025/04/>
- Nathalie, G. G., & Sugianto, D. (2024). Peran Welas Diri Terhadap Pengungkapan Kesulitan Pada Individu Dewasa Awal dari Keluarga yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(2), 169–187. <https://doi.org/10.24854/jpu617>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/152988603090932>
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Hodder & Stoughton. <https://books.google.co.id/books?id=PDAEzLL9mscC>
- Phillips, W., & Wisniewski, A. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- Pia Khoirotnun Nisa, M. I. K., Fadhilah, I. N., Sufa, F., Oktavian, F., Safari, A. N., Pratama, M. V., Putri, D. A., Salsabila, D. A., Dandi, D. S. D., & Yuzari, D. S. (2023). *Problematika Teori dan Praktik Komunikasi*. Mahakarya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=UrOteEAAQBAJ>
- Putriyani, Y. M. D., & Ardelia, V. (2026). The Hubungan Online Disinhibition Effect dengan Self-Disclosure Generasi Z di Media Sosial X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(01), 28–40. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v13n01.p28-40>
- Rafli, M., Kharisma, F., Fajar, M., Rahman, W., Diyah, I., Arifah, C., Studi, P., Digital, B., Ekonomika, F., & Bisnis, D. (2025). Pengaruh Website Design, Brand Awareness, dan Customer Reviews Terhadap Purchase Intention Pengguna Shopee di Surabaya Indonesian Journal of Digital Business. *Indonesian Journal of Digital Business*, 5(4), 1978–1993. <https://doi.org/10.17509/ijdb.v5i4.97549>
- Rifqi, M. F., & Wibawa, A. (2023). Menghadapi Dampak Psikis dari Media Sosial di Era Society 5.0. *Jurnal Inovasi Teknologi Dan Edukasi Teknik*. <https://doi.org/10.17977/um068v3i32023p128-133>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Deepublish.
- 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. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1440>

- Sartika. (2024). Analisis Dampak Kesulitan Self-Disclosure terhadap Kesehatan Mental Siswa dan Penanganannya. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmn)*, Vol. 4, No.1.
- Sawaki, M. R., & Jauhar Wahyuni. (2025). Analisis Self-Disclosure Pada Akun Kedua Instagram di Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *The Commercium*, 9(1), 521–535. <https://doi.org/10.26740/tc.v9i1.64373>
- Sihotang, H. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. UKI Press.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/doi.org/10.24854/jpu107>
- Untari, D. T. (2018). Metodologi Penelitian: Penelitian Kontemporer Bidang Ekonomi dan Bisnis. *Pena Persada, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia*.
- Waluyo, M., & Rachman, M. W. (2024). *Mudah Cepat Tepat dalam Aplikasi Structural Equation Modeling (Edisi Revisi. 2) Studi Kasus Sinergitas Tool SEM dan Metode Strategi* (I. A. Putri, Ed.). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and Measurement of Reported Self-Disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Wiyono, T., & Muhid, A. (2020). Self-Disclosure Melalui Media Instagram: Dakwah Bi Al-Nafsi Melalui Keterbukaan Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 40(2), 141–154. <https://doi.org/10.21580/jid.v40.2.5834>