

Menelusuri Jati Diri dalam Cermin Digital: Studi Kualitatif Terhadap Pengalaman dan Tantangan Pembentukan Identitas Dewasa Awal

Mutiara Shofia Albarkah, Ainaya Zalfa Naila, Meisya Rahmadina,
Rikhamelia Adi Wibawa, Raissa Dwifandra Putri

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: raissa.dwifandra.fpsi@um.ac.id

Abstract

This study aims to explore the subjective experiences and challenges of identity formation among emerging adults within the dominance of digital culture. In an era marked by an overwhelming stream of information and the portrayal of seemingly flawless lives on social media, many emerging adults find themselves disoriented in their search for self-identity. The disconnect between their genuine selves and the pressure to maintain a polished digital persona often leads to existential struggles. Using a qualitative approach and thematic analysis, this research involved in-depth interviews with eight participants aged 19 to 22. The findings reveal real-life accounts of identity uncertainty, the feeling of falling behind, and the social pressures embedded in today's digital environment. Upward social comparisons and the Fear of Missing Out (FoMO) surfaced as central contributors to feelings of inadequacy and lack of direction. Nevertheless, participants demonstrated resilience through various coping approaches, ranging from personal reflection to the reaffirmation of core values. These findings highlight the importance of emotional literacy and the courage to stay authentic in a world that constantly demands perfection.

Keywords: coping strategies; digital identity; emerging adulthood; FoMO; social comparison

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan tantangan pembentukan identitas pada individu dewasa awal di tengah dominasi budaya digital. Di tengah gelombang informasi yang terus mengalir dan gambaran hidup yang tampak ideal di media sosial, banyak individu pada fase dewasa awal merasa kehilangan arah dalam pencarian identitas diri. Ketidaksiharian antara jati diri yang otentik dan tuntutan untuk menampilkan citra diri secara digital kerap memicu krisis eksistensial. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik analisis tematik, penelitian ini melibatkan wawancara mendalam dengan delapan partisipan berusia 19–22 tahun. Hasil penelitian menggambarkan pengalaman nyata terkait kebingungan identitas, perasaan tertinggal, serta tekanan sosial dalam budaya digital. Perbandingan sosial ke atas dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) muncul sebagai pemicu dominan dari rasa tidak cukup dan disorientasi arah hidup. Meski demikian, partisipan menunjukkan ketahanan melalui strategi koping seperti refleksi pribadi dan penguatan nilai-nilai diri. Temuan ini menegaskan pentingnya literasi emosional dan keberanian untuk tetap autentik di tengah tuntutan kesempurnaan digital.

Kata kunci: strategi koping; identitas digital; dewasa awal; FoMO; perbandingan sosial

1. Pendahuluan

Dewasa awal merupakan fase perkembangan psikososial yang penuh akan dinamika pencarian jati diri, eksplorasi nilai hidup, serta pembentukan arah masa depan (Kumar & Kumar, 2024; Arnett, 2000). Pada masa ini, individu cenderung aktif mempertanyakan siapa dirinya dan bagaimana ia ingin dipersepsikan oleh lingkungan sosial, yang dimana hal ini menjadi tahapan krusial dalam pembentukan identitas yang menjadi fondasi kepribadian. Di

tengah perubahan cara berkomunikasi dan berinteraksi yang dibentuk oleh media serta tekanan sosial yang menyertainya, media sosial tidak lagi sebagai sarana komunikasi saja tetapi juga sebagai ruang pembentukan dan pembuktian identitas diri (Savitri, 2023). Interaksi yang berlangsung secara digital menciptakan dinamika baru dalam memahami diri sendiri—identitas menjadi semakin bergantung pada bagaimana individu mengatur, menampilkan, dan menerima tanggapan atas representasi dirinya di dunia maya (Servidio et al., 2024).

Kondisi ini seringkali mendorong individu melakukan perbandingan sosial yang berlebihan, khususnya ketika kehidupan orang lain yang ditampilkan secara visual tampak lebih ideal, sukses, dan valid (Kumar & Kumar, 2024; Verduyn, 2020). Dalam survei yang dilakukan oleh Pew Research Center (2022), sekitar 59% pengguna media sosial usia 18–29 tahun mengaku merasa “tidak cukup” setelah melihat unggahan orang lain. Sementara itu, studi dari Vogel et al. (2014) menunjukkan bahwa semakin sering seseorang melakukan perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) di media sosial, semakin rendah tingkat harga dirinya. Data lain dari Servidio et al. (2024) mengungkapkan bahwa lebih dari 65% dewasa awal mengalami tekanan untuk tampil sempurna secara online, yang berkontribusi pada meningkatnya gejala kecemasan dan krisis identitas.

Data menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara aktif memang berkorelasi positif dengan perbandingan sosial. Verduyn et al. (2015) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara pasif, yang sering melibatkan pengamatan kehidupan orang lain, dapat memicu perbandingan sosial keatas dan pada akhirnya menurunkan kesejahteraan subjektif pengguna. Senada dengan hal tersebut, Vogel et al. (2014) menjelaskan adanya korelasi yang negatif antara perbandingan sosial dan media sosial dengan harga diri individu. Lebih lanjut, dampak dari perbandingan sosial yang intens ini tidak hanya sebatas perasaan minder, melainkan dapat berkembang menjadi siklus validasi eksternal yang tidak sehat. Dalam kondisi ini, individu terus mencari pengakuan digital untuk merasa “cukup,” yang menurut Servidio et al. (2024) berisiko mengabaikan nilai-nilai internal serta menghambat perkembangan identitas yang autentik. Meskipun demikian, individu dewasa awal tidak selalu berada dalam posisi pasif. Riset terbaru menunjukkan adanya pergeseran menuju strategi adaptif, seperti praktik digital detox atau penggunaan media sosial secara sadar (*mindful social media use*). Hal ini dilakukan sebagai upaya proaktif untuk memitigasi dampak negatif terhadap kesehatan mental dan mengembalikan fokus pada pengembangan diri yang lebih jujur (Radtke et al., 2022; Dienlin & Johannes, 2020). Upaya-upaya inilah yang kemudian menjadi determinan penting dalam pencapaian *flourishing* di tengah tekanan digital.

Perubahan ini memunculkan pertanyaan mendasar dalam konteks perkembangan identitas: bagaimana individu membentuk, mengelola, dan merefleksikan jati dirinya di era digital? Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik tematik, yang menganalisis kesamaan tema pengalaman antar delapan narasumber dewasa awal yang telah diwawancarai. Temuan dari wawancara ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata tentang tantangan psikososial yang dihadapi dalam proses pembentukan identitas di era digital.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami esensi dari pengalaman hidup individu terkait pembentukan identitas di era digital (Creswell & Poth, 2018). Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih narasumber yang dianggap paling mampu memberikan

informasi kaya dan relevan sesuai tujuan penelitian. Penelitian ini melibatkan delapan narasumber dewasa awal berusia 19–22 tahun. Pada tahap awal, peneliti menghubungi sepuluh calon partisipan yang dianggap memenuhi kriteria umum. Namun, setelah dilakukan proses wawancara mendalam dan peninjauan awal terhadap hasil narasi, dua partisipan dinyatakan tidak memenuhi kriteria karena data yang diberikan tidak selaras dengan fokus penelitian dan tidak menunjukkan indikasi krisis identitas yang cukup kuat sebagaimana kriteria inklusi yang ditetapkan (Erikson, 1968; Marcia, 1980). Oleh karena itu, hanya delapan narasumber yang memenuhi syarat kecukupan data (*data adequacy*) dan relevansi tematik yang dilanjutkan ke tahap analisis data lebih lanjut. Pendekatan ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mampu merefleksikan dinamika krisis identitas dan pencarian jati diri di era digital secara mendalam.

Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur, yakni metode yang memungkinkan adanya pertanyaan terbuka serta fleksibilitas dalam pendalaman topik selama wawancara (Kvale & Brinkmann, 2009). Proses wawancara dilakukan secara tatap muka (*luring*) dan *daring* tergantung pada kondisi dan lokasi partisipan, sesuai dengan prinsip adaptabilitas dalam pengumpulan data kualitatif (Creswell & Poth, 2018). Wawancara dilakukan dengan pedoman wawancara yang telah dirancang sebelumnya, guna menjamin konsistensi sekaligus memberikan ruang bagi eksplorasi topik yang lebih dalam (Patton, 2015). Instrumen penelitian berupa daftar pertanyaan terbuka disusun untuk menggali aspek-aspek krisis identitas dan pengalaman penggunaan media digital secara personal (McCracken, 1988).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis tematik. Berdasarkan klasifikasi Braun dan Clarke (2006), penelitian ini menerapkan pendekatan induktif (*data-driven*), di mana kode dan tema diidentifikasi langsung dari data lapangan tanpa mencoba mencocokkannya ke dalam kerangka teori yang sudah ada sebelumnya. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menangkap keunikan fenomena krisis identitas dan pencarian flourishing pada dewasa awal secara autentik. Braun dan Clarke mengidentifikasi enam fase dalam analisis tematik: familiarisasi dengan data, pengkodean, identifikasi tema, tinjauan tema, definisi dan penamaan tema, serta produksi laporan. Melalui proses ini, kami dapat menyusun hasil analisis yang mencakup tema-tema yang ditemukan dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman narasumber.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Data subjek wawancara

Inisial	Usia	Jenis kelamin	Pekerjaan saat ini
AZG	19 Tahun	Perempuan	Mahasiswa
SA	19 Tahun	Perempuan	Mahasiswa
JJ	20 Tahun	Laki - laki	Pekerja
SZ	20 Tahun	Perempuan	Mahasiswa
AFM	19 Tahun	Laki - laki	Mahasiswa
KNK	19 Tahun	Perempuan	Mahasiswa
DAM	19 Tahun	Perempuan	Mahasiswa

3.1. Dinamika Pembentukan Jati Diri dan Ambiguitas Arah Hidup

Fase dewasa awal merupakan periode krusial dalam perkembangan psikososial, di mana individu secara aktif mempertanyakan siapa dirinya, nilai-nilai yang diyakini, serta arah hidup yang ingin dituju (Kumar & Kumar, 2024). Namun, proses ini seringkali disertai dengan perasaan ambiguitas atau ketidakpastian mengenai identitas dan tujuan, yang merepresentasikan krisis identitas. Kondisi ini dapat termanifestasi dalam kebingungan tentang pilihan penting dalam hidup, baik itu karier, pendidikan, maupun relasi.

Salah satu narasumber, SA (19 tahun), secara eksplisit mengungkapkan bahwa ia belum sepenuhnya mengenal dirinya sendiri dan merasa bingung dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Ia menjelaskan,

untuk saat ini aku ngerasanya belum terlalu kenal ya sama diri sendiri, soalnya ada beberapa hal yang sebelumnya aku tau banget nih kalau aku tuh kayak gimana dan saat ini hal-hal itu tuh berubah. Atau bisa dibilang kayak menghilang atau memudar jadinya aku kembali bingung dengan diri sendiri.

Pengakuan ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam persepsi diri SA yang memicu ketidakpastian. Kebingungan ini juga secara spesifik mencakup aspek emosional, di mana SA merasa perlu memahami bagaimana emosinya bekerja dan bagaimana ia harus meresponsnya. Hal ini terlihat dari pengakuannya,

Aku tuh pengen mahamin kayak mungkin dari segi emosi karena akhir-akhir ini aku punya masalah dengan emosi sendiri. Jadi aku mau apa namanya, memperdalam kalau emosi aku tuh sebenarnya kayak gimana sih?

Kalau aku lagi kayak gini tuh aku harus kayak gimana?." Ini menegaskan bahwa ambiguitas identitas tidak hanya seputar arah masa depan, tetapi juga pemahaman inti tentang diri, termasuk respons internal.

Lebih lanjut, ambiguitas arah hidup SA turut termanifestasi dalam dilema signifikan terkait pilihan karier di masa depan yang akan segera dihadapi. Meskipun memiliki minat yang jelas, SA merasa tertekan oleh faktor-faktor lain yang menyebabkan ia merasa "pasrah" untuk mengikuti pilihan yang mungkin bukan minat utamanya. SA menjelaskan dilemanya.

Tentunya pernah ya, apalagi di karir hidup. Soalnya kan, aku sambil cerita dikit ya, soalnya kan aku tahun depan itu kan udah mulai penjurusan. Dan sebenarnya, kalau dari minat, itu tuh aku tau pengennya kemana. Tapi karena ada beberapa faktor lain yang perlu dipertimbangkan, itu makanya aku jadi bingung.

Kebingungan ini kemudian berlanjut pada perasaan pasrah, sebagaimana ia mengungkapkan,

Aku tau sebenarnya aku tuh bisa maksain pilihan aku. Tapi, dengan maksain pilihan aku, aku tuh ngerasa egois dan jadinya lebih kayak gak, ke pasrah aja. Yaudah nanti apapun hasil pertimbangannya yaudah aku ikut walaupun itu bukan bidang yang aku minati.

Perasaan pasrah ini bukan hanya menunjukkan keraguan, tetapi juga adanya konflik batin antara keinginan pribadi dan tekanan eksternal atau pertimbangan lain. Pengakuannya bahwa ia sering merasa "bingung dan stuck sama diri sendiri" semakin memperkuat adanya

ambivalensi dan ketidakpastian yang mendalam dalam menentukan arah hidup personal dan profesionalnya.

Fenomena ambiguitas arah hidup juga terlihat pada narasumber lain, AZG (19 tahun), meskipun dengan fokus yang berbeda. AZG merefleksikan perubahan dalam deskripsi dirinya dari masa SMP hingga SMA yang terpengaruh oleh label MBTI, yang kemudian ia sadari tidak sepenuhnya merepresentasikan dirinya yang sekarang. AZG menjelaskan,

Dulu waktu jaman SMP sampai SMA yang gila-gila MBTI banget, dulu aku selalu defining myself as an introvert based on data. Berdasarkan hasil yang aku buat dari tes itu, kayak aku benar-benar pakai itu buat define myself kayak maybe it did associate with me at the time.

Pengalaman ini menyoroiti bagaimana pencarian identitas di masa muda seringkali dimulai dengan mencoba menyesuaikan diri pada kategori atau label eksternal. Namun, seiring berjalannya waktu, AZG mengalami pergeseran pemahaman diri yang signifikan. Ia melanjutkan,

Tapi seiring berjalannya waktu, I believe my whole perspective on those things have changed entirely... aku paham kalau I am also the books I read, I am also the music I listen to, the love I share to others, all my laughs and everything else I enjoy being around now. I believe that's what defines me as a person.

Perjalanan AZG ini menggambarkan bagaimana proses pencarian jati diri melibatkan penolakan label-label eksternal yang terstandarisasi dan upaya untuk menemukan definisi diri yang lebih otentik dari dalam, yang kini dibentuk oleh pengalaman personal dan minat intrinsik. Selain itu, AZG juga mengakui adanya kebingungan terkait jenis pertemanan yang sesuai baginya, meskipun ia tidak mengalami kebingungan dalam aspek karier. Ia mengungkapkan.

Aku pernah bingung, merasa bingung dengan pertemanan sih. It's hard finding people with the same hopes and ambitions as us. Cuma, makin ke sini aku merasa kalau seolah-olah, Tuhan itu memang ngasih seleksi alam aja gitu, di hidup kita, dalam pertemanan kayak, enggak, enggak seluruhnya orang-orang itu tuh dieliminasi dari kehidupan kita, tapi lebih kayak, kita pelan-pelan dijauhin dari orang-orang itu karena mereka ternyata, oh entah itu toxic buat kita, atau mereka penuh drama, atau mereka fokusnya beda aja di dalam kita.

Kebingungan ini menunjukkan bahwa pencarian identitas tidak hanya terbatas pada ranah personal atau profesional, tetapi juga mencakup dimensi sosial. AZG melihat proses pertemanan sebagai semacam "seleksi alam," sebagaimana ia sebutkan, yang mengindikasikan bahwa ia masih dalam proses menyaring dan menemukan lingkaran sosial yang benar-benar cocok dan mendukung autentisitas dirinya di tengah dinamika pertemanan dewasa awal. Hal ini menegaskan bahwa ambiguitas arah hidup pada dewasa awal dapat bermanifestasi dalam berbagai aspek, termasuk relasi sosial, sebagai bagian dari upaya yang lebih besar untuk menemukan kecocokan dan validasi yang otentik.

Peristiwa kebingungan dalam relasi pertemanan juga dialami oleh narasumber lain yaitu KNK (19 tahun), walaupun dengan konteks yang berbeda. KNK mengungkapkan adanya dilema dari dalam dirinya sendiri terkait perbedaan pandangan tentang kewajiban beribadah atau

hal-hal yang menyangkut religius serta bagaimana tipe pergaulan mereka dalam suatu *circle* pertemanan.

Kayak di satu sisi kadang aku ngerasa oke nih berteman sama yang gaul, ya koneksi luas, asik, kita hangout atau nongki kemana gitu, tapi.. Kadang mereka enteng ninggalin sholat dan semisal aku pamit atau izin mau sholat bentar itu.. terkesan kayak aku tuh terlalu islam banget, padahal kita seagama. Dan di satu sisi, kalo aku berteman sama yang sepemikiran kayak anggep sholat tuh emang kewajiban, terus topik diskusi atau mindset sejalan, gak terlalu sering nongki, iya bagusnya aku sefrekuensi dengan mereka. Tapi minusnya yaitu koneksi ke kating atau orang-orang penting lainnya dari mereka itu agak kurang, ya karena memang mereka gak terlalu reach out di kampus.

Hal ini menunjukkan bahwa ambiguitas arah hidup pada dewasa awal dapat bermanifestasi dalam berbagai aspek, termasuk relasi sosial, sebagai bagian dari upaya untuk menemukan kecocokan dan validasi diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arnett (2000) yang menyebutkan bahwa masa *emerging adulthood* ditandai dengan eksplorasi identitas yang intens, termasuk dalam aspek hubungan interpersonal dan nilai-nilai hidup. Ketidakpastian dalam mendefinisikan diri, dilema dalam mengambil keputusan krusial, serta kebingungan dalam mengelola aspek personal seperti emosi dan hubungan sosial merupakan indikator dari krisis identitas yang lazim terjadi pada tahap ini. Proses ini terjadi karena individu berada dalam transisi antara ketergantungan masa remaja dan kemandirian dewasa, yang sering kali menimbulkan ketegangan antara harapan sosial dan aspirasi pribadi (Côté & Levine, 2002).

Narasumber JJ (19 tahun) juga menegaskan bahwasanya terdapat proses pengenalan diri yang masih terus berjalan dan tidak mudah, ia menyatakan, "*Yah. overall sih gue masih belajar kenal diri sendiri, ya. Kadang tuh suka kepikiran 'gue ini siapa sih kalo gak dibandingin sama orang lain?' Tapi tiap hari tuh kayak hmm nemuin lapisan baru dari diri sendiri. Jadi ya, prosesnya masih jalan terus sih.*"

Kutipan ini menyoroti bagaimana perbandingan sosial dapat secara fundamental mengaburkan persepsi diri. JJ juga mengalami ambiguitas signifikan dalam pilihan hidup terkait pendidikan dan karier. Ia pernah berada di titik kebingungan antara melanjutkan kuliah atau bekerja dulu, seperti yang ia jelaskan, "*Wah, pernah banget. Apalagi soal milih antara lanjut kuliah atau kerja dulu, ya. Gue sempet ada di titik mikir... 'gue masih kuat gak ya buat lanjut belajar?' Tapi di sisi lain, kalo kerja, gue takut nyesel karena belum cukup bekal ilmu. Di situ gue bener-bener ngerasa bingung sih. Kayak... dua-duanya penting, tapi jalan yang gue pilih tuh bisa nentuin banyak hal ke depannya.*"

Dilema ini memperlihatkan adanya tekanan besar dalam membuat keputusan jangka panjang yang memengaruhi arah hidupnya. Lebih lanjut, JJ juga mengungkapkan pencariannya akan "kepuasan hati" dibandingkan sekadar pencapaian, yang menunjukkan pergeseran fokus dari eksternal ke internal dalam mendefinisikan keberhasilan dan tujuan hidup. Melanjutkan dari JJ, narasumber SZ (19 tahun) juga menggambarkan dirinya masih dalam proses pencarian dan pengenalan diri, belum sepenuhnya "kenal siapa diri kamu." Ia menyatakan, "*belum juga sih... yaaa masih... masih belajar banget. Tiap hari tuh rasanya... kayak nemu hal baru tentang diri sendiri.*"

Kebingungan SZ juga terlihat jelas saat ia harus memilih jurusan kuliah, yang ia gambarkan sebagai momen yang "bener-bener bikin aku mikir berkali-kali," disertai

kekhawatiran akan pilihan yang salah. Sementara itu, KNK (19 tahun) menunjukkan bahwa meskipun ia merasa "cukup mengenal diri sendiri" dan bahkan bisa mendeskripsikan dirinya berdasarkan MBTI-nya (ENFJ-A) dan kebiasaan dalam mengerjakan tugas, ia masih mengalami ambiguitas dalam skala yang berbeda. KNK menyatakan, *"Kalo ke pilihan hidup kayak temen, karir, gitu nggak sih.. Aku lebih ke kayak bingung antara mau memprioritaskan kebutuhan atau keinginan, padahal secara agama kita harus mengutamakan kebutuhan dulu."* KNK juga secara eksplisit menyebutkan keinginannya untuk "konsisten dengan jadwal atau plan yang sudah disusun," mengindikasikan adanya perjuangan internal dalam mencapai stabilitas diri.

Narasumber DAM (19 tahun) secara terbuka mengakui kebingungannya dalam mendeskripsikan diri, merasakan fluktuasi antara sifat "rame" dan perasaan itu bukan dirinya. Ia menjelaskan, *"Aku juga bingung, aku kadang rame trus kalo ga ketemuan gitu keknya ga cocok deh dengan aku yang heboh, aku yang kek petantang petenteng gitu, trus aku ngerasa salah, keknya itu bukan aku deh, tapi kalo ketemu lagi itu bisa rame lagi gitu."*

Kebingungan ini juga sangat terasa pada pilihan akademik dan karier, di mana ia dilema antara mengejar akademik atau aktivitas non-akademik, serta merasa bingung "harus ngejar yang mana dulu" karena hasil akademik yang kurang memuaskan. Dalam pertemanan, DAM juga merasakan ambiguitas, dengan keyakinan bahwa hubungan memiliki "masa" dan tidak bisa bertahan lama, *"kek ada keyakinan kalo masanya udah selesai ya selesai."*

Terakhir, narasumber CCKS (19 tahun) juga secara eksplisit menyatakan bahwa ia *"belum mengenal secara keseluruhan siapa diriku sebenarnya."* Ia menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang "sangat membingungkan" dan "plin plan," dengan fluktuasi antara semangat dan malas, serta perasaan sesekali "aku bukan diriku sendiri." Kebingungan ini meluas ke pilihan hidup dan juga pertemanan, di mana ia kerap bingung "memilih jalanku hidup ku sendiri" dan kesulitan menemukan teman yang "benar-benar bisa dipercaya" akibat kecenderungan *over-sharing*.

Ia menyatakan, *"Adakalanya aku kesusahan dalam pertemanan (bukan karena aku menutup diri/introvert) tapi realistis aja pertemanan di zaman sekarang memang harus pintar-pintar memilih, kadang aku juga terlalu over sharing terhadap teman seolah aku tidak bisa mengendalikan ucapan ku, dr itulah aku mulai bingung mencari teman yg benar-benar bisa dipercaya."* Hal ini menunjukkan adanya perjuangan dalam membangun kepercayaan dan menjaga batasan dalam relasi sosial, yang merupakan bagian dari proses pembentukan identitas yang sehat.

Secara keseluruhan, pengalaman kedelapan narasumber merepresentasikan gambaran nyata mengenai ambiguitas arah hidup sebagai manifestasi dari krisis identitas yang dialami individu pada fase dewasa awal. Ketidakpastian dalam mendefinisikan diri, dilema dalam membuat pilihan krusial terkait masa depan personal dan profesional, serta kebingungan dalam mengelola aspek sosial dan nilai dalam relasi, semuanya menjadi ciri khas dari fase perkembangan ini. Krisis identitas ini ditandai oleh adanya konflik antara apa yang individu rasakan tentang dirinya dari dalam dan tekanan dari luar, baik itu dari ekspektasi sosial, pilihan hidup yang kompleks, maupun pengaruh lingkungan digital. Temuan ini menggarisbawahi bahwa pencarian jati diri pada dewasa awal bukanlah proses linear, melainkan dinamis, penuh negosiasi, dan seringkali diselimuti ketidakpastian yang mendalam dalam berbagai dimensi kehidupan.

3.2. Dinamika Interaksi Diri Nyata dan Diri Digital dalam Pembentukan Identitas

Pada masa dewasa awal, individu berada dalam fase eksploratif identitas yang kompleks, di mana proses pembentukan jati diri berlangsung di tengah dinamika antara eksistensi nyata (*real self*) dan persona digital (*digital self*). Diri nyata terbentuk dari pengalaman otentik, refleksi nilai, dan interaksi langsung, sedangkan diri digital merupakan representasi diri yang dikonstruksi secara selektif untuk memenuhi ekspektasi sosial melalui media sosial (Goffman, 1959; McAdams, 2015). Ketegangan antara keduanya muncul ketika individu merasa terjebak dalam dorongan untuk tampil sempurna di ruang digital, menciptakan jarak antara siapa mereka sebenarnya dan siapa yang ditampilkan. Salah satu partisipan, yang merasa lebih ingin tumbuh melalui proses kehidupan nyata daripada sekadar mengejar pencapaian digital. JJ (19 tahun) mengatakan “*Gue lebih pengen ngerasa cukup sama proses, bukan cuma ngejar hasil doang. Jadi, ya... nyari hal yang bisa bikin gue tenang, tapi tetep bisa tumbuh juga.*” Namun, ia juga mengalami ketidaknyamanan saat melihat kehidupan orang lain di media sosial, “*Rasanya tuh kayak semua orang punya hidup yang lebih ‘hidup’ dari gue.*” Ini menunjukkan bahwa paparan terhadap digital self orang lain dapat memicu disonansi identitas dan ketidakpuasan pribadi (Vogel et al., 2014; Seo & Lao, 2025).

Dalam praktiknya, banyak individu juga melakukan kurasi diri sebagai bagian dari manajemen impresi digital, yaitu memilih dengan cermat apa yang ditampilkan agar sesuai dengan norma atau standar sosial yang berlaku (Husna et al., 2024). SZ (19 Tahun) mengakui bahwa unggahan prestasi orang lain membuatnya mempertanyakan nilai dirinya sendiri, “*Apalagi pas buka Instagram, terus liat ada yang update pencapaian... kayak, ‘Ih dia udah dapet ini, gue apa kabar?’*” Sementara itu, AFM (19 Tahun) justru melihat kurasi sebagai bentuk aspirasi, bukan sekadar pencitraan: “*Aku bukan pengen bisa main piano-nya, tapi lebih ke... wah mereka udah cukup bangga, udah pede untuk bisa upload ke feeds tanpa harus memikirkan kritikan dari orang-orang.*” Maka, kurasi dapat bersifat adaptif maupun maladaptif tergantung pada tingkat reflektif individu. Dalam konteks ini, tekanan sosial dari media digital bisa memperkuat kebutuhan untuk mempertahankan pencitraan tertentu agar mendapatkan pengakuan publik, meskipun hal tersebut tidak mencerminkan realitas personal yang sebenarnya.

Ketegangan psikologis yang muncul dari dorongan untuk menjadi otentik versus kebutuhan akan validasi eksternal memperjelas kompleksitas identitas digital saat ini. Fenomena *digital perfectionism* (Kurz, 2021) menyoroti tekanan untuk terlihat ideal, yang bisa menimbulkan overthinking, kecemasan, bahkan krisis identitas jika tidak dikelola dengan baik (Fadhilla, 2025). JJ (19 tahun) menggambarkan hal ini dengan jelas saat berkata, “*Kadang juga malah drop, ngerasa ketinggalan banget, terus jadi overthinking.*” Meskipun begitu, ada narasumber seperti KNK (19 tahun) yang justru menjadikan eksposur digital sebagai motivasi pengembangan diri, “*Baru dari situ, itu aku jadiin acuan atau motivasi untuk aku nyusun untuk mau ngelakuin apa.*” Hal ini membuktikan bahwa efek media sosial bergantung pada cara individu meregulasi respons terhadapnya (Lee, 2022). Kemampuan untuk memilah dan merefleksikan secara kritis konten yang dikonsumsi menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan antara autentisitas diri dan pencapaian digital yang terus berubah.

Media sosial kini berperan sebagai arena reflektif sekaligus performatif dalam pembentukan identitas, memberikan peluang bagi individu untuk mengeksplorasi diri melalui konten, namun juga berisiko menciptakan overload kognitif dan kebingungan narasi diri

(Savitri, 2023; Najiba et al., 2024). SZ (19 tahun) menyatakan “*Tiap hari tuh rasanya kayak nemu hal baru tentang diri sendiri,*” yang menunjukkan bahwa identitas digital kini bersifat lebih fleksibel dan dinamis. Namun, ketika informasi yang dikonsumsi terlalu bertolak belakang dan berlebihan, individu bisa kehilangan koherensi narasi diri. KNK (19 Tahun) menambahkan, “*Aku jadi intropeksi dan ngerasa ‘oh kayaknya iya deh gue kayak gitu,*” yang mencerminkan bagaimana media sosial juga dapat berfungsi sebagai cermin sosial dalam proses pencarian jati diri. Di sisi lain, penggunaan pasif seperti *scrolling* tanpa arah justru memicu perbandingan sosial negatif yang berdampak pada citra diri (Verduyn et al., 2020), sehingga memperbesar risiko tekanan psikologis, terutama ketika individu menyerap informasi secara tidak sadar dan membiarkannya mempengaruhi persepsi diri.

Ketegangan antara dua diri ini pun menimbulkan dampak emosional signifikan, seperti perasaan minder, stres, bahkan *Fear of Missing Out* (FOMO) (Przybylski et al., 2013). JJ (19 Tahun) menggambarkan tekanan psikologis tersebut: “*Kayak ngeliat temen udah nikah, udah punya usaha sendiri, atau kerja di luar kota... kadang gue mikir ‘gue ngapain aja ya selama ini?’*” Hal serupa disampaikan oleh SZ (19 tahun) “*Kalo liat temen udah punya kerjaan bagus... itu suka bikin aku mikir, ‘gue ngapain aja sih selama ini?’*” Ungkapan ini berkaitan erat dengan harga diri dan kestabilan emosi yang dapat terganggu akibat konsumsi citra digital yang terlalu sempurna (Vogel et al., 2014; Servidio et al., 2024). Meski demikian, ada strategi perlindungan yang dilakukan oleh para narasumber, seperti membatasi waktu penggunaan media sosial atau memilih konten yang lebih inspiratif, sebagai bentuk *coping* untuk menjaga keseimbangan identitas dan emosi. SZ (19 Tahun) mengatakan, “*Sekarang aku follow akun-akun yang lebih ngebantu, yang isinya motivasi atau edukasi, biar gak dibawa banding-bandingin.*”

Dalam jangka panjang, ketidaksesuaian antara *real self* dan *digital self* dapat menimbulkan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan keterasingan terhadap diri sendiri (Seo & Lao, 2025), tetapi dengan kesadaran reflektif, individu tetap memiliki ruang untuk membentuk pengalaman digital yang sehat, membangun narasi diri yang koheren, dan menemukan jati diri yang lebih utuh di tengah arus digitalisasi identitas.

3.3. Evaluasi Diri dan Pembentukan Identitas di Era Digital

Budaya digital telah menempatkan individu pada posisi yang rentan terpapar pada informasi dan pencapaian orang lain, memicu praktik perbandingan sosial yang masif. Perbandingan sosial merupakan proses evaluasi diri dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Di era media sosial, perbandingan ini kerap kali bersifat memandang ke arah atas (*upward social comparison*), di mana individu membandingkan dirinya dengan orang yang mereka rasa memiliki citra yang lebih ideal, seringkali dari hasil kurasi, kehidupan orang lain yang tampak lebih sukses, bahagia, atau mapan (Verduyn et al., 2015).

Paparan terus-menerus terhadap representasi kehidupan yang sempurna ini dapat menimbulkan persepsi ketertinggalan dan kecemasan, terutama pada fase dewasa awal yang sedang rentan dalam proses pembentukan identitas. Fenomena perbandingan sosial berakibat memunculkan persepsi ketertinggalan, di mana seseorang merasa tenggelam, kurang, dan tertinggal karena tidak dapat memenuhi standar atau mengikuti sebuah tren gaya hidup. Sebagai contoh, adanya label atau stereotip tentang suatu pencapaian yang seharusnya telah tercapai di rentang umur kepala dua. Sebagian dapat memenuhi standar tersebut, sedangkan sebagian lainnya tidak mampu.

Dalam kasus ini, fenomena perbandingan sosial memiliki kemungkinan akan timbul dalam individu yang belum berhasil memenuhi standar tersebut. Hal tersebut didasari oleh proses refleksi diri yang mendalam, di mana individu secara sadar atau tidak sadar mengevaluasi dan membandingkan kondisi, pencapaian, serta nilai-nilai pribadi mereka dengan orang lain sebagai upaya untuk memahami posisi diri dalam lingkungan sosial.

Narasumber SA (19 tahun) secara eksplisit mengungkapkan bahwa perbandingan sosial merupakan pengalaman yang dihadapi di media sosial, terutama terkait pencapaian hidup orang lain. Meskipun mengklaim tidak terlalu sering membandingkan diri, SA menjelaskan bahwa kecenderungannya membandingkan diri sangat bergantung pada jenis konten yang ia lihat, *"Tidak terlalu sering, sebenarnya tergantung sih. Kan ini kan, apa namanya, kayak terutama saat melihat unggahan di media sosial kan. Nah itu tuh, ya balik lagi, kalau konten yang aku liat, konten yang lewat di timeline aku tuh yang positif semua, ya aku gak terlalu ngebandingin diri aku. Tapi kalau yang konten yang lewat di timeline aku negatif, ya aku akan ngebandingin diri aku, seperti itu."*

Lebih lanjut, SA menegaskan bahwa perbandingan yang paling sering muncul adalah ke arah pencapaian hidup. Ketika perbandingan ini terjadi, perasaan dominan yang muncul adalah kesedihan yang mendalam, yang kemudian memicu pertanyaan eksistensial tentang dirinya sendiri, *"Sedihnya tuh kayak mempertanyakan diri sendiri sih, kamu serius nggak sih? Kalau kamu serius dengan hidup kamu, kamu memang nggak takut nanti di depannya kamu enggak jadi apa-apa?"* Perasaan ini berujung pada rasa *insecure* dan merasa sangat kurang, bahkan sampai pada tahap merendahkan diri sendiri, *"Aku merasa sih lebih ke insecure sama... ya insecure sih, merasa kurang mungkin kayak aku jadi kayak merendahkan diriku sendiri gitu loh."*

Persepsi ketertinggalan juga sangat menonjol dalam pengalaman SA. Ketika ditanya tentang apa yang paling membuatnya merasa tertinggal dibanding teman atau orang seusianya, SA dengan jelas menyebutkan *"pencapaian mereka sih."* Perasaan yang pertama kali muncul saat menyadari hal itu adalah perasaan sedih, *insecure*, dan perasaan negatif. Ia menjelaskan, *"Ya, perasaan aku sedih, sedih, takut sih. Terus, especially pas melihat mereka yang lebih sukses untuk teman ini, ya. Terus, karena pas lihat hal itu tuh aku jadi mikir kayak... aku yang saat ini masih gini-gini aja, sementara mereka... jadi aku tuh mikir kayak saat ini aku tuh masih gini-gini aja sementara mereka tuh sudah punya sesuatu gitu loh. Jumlah nanti pas di masa depan mereka sudah mau sukses, sementara ya aku masih gini-gini aja di masa depan, seperti itu."*

Ini merupakan representasi klasik dari *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecemasan akan masa depan yang dipicu oleh perbandingan sosial di ranah digital, di mana kesuksesan orang lain menjadi standar yang membebani. Persepsi SA bahwa media sosial adalah salah satu faktor mengapa ia bisa merasa seperti itu (bingung dan *stuck* dengan diri sendiri) semakin menegaskan peran platform digital dalam memperburuk kondisi psikologisnya.

Narasumber JJ (19 tahun) secara jujur mengakui sering membandingkan diri dengan orang lain, terutama saat melihat unggahan di media sosial. Ia merasa kehidupan orang lain tampak lebih "hidup" dan aktif, *"Jujur ya... sering. Apalagi liat yang rame kayak orang ngopi di tempat aesthetic, ikut skena lari, terus update berita dunia atau bola... rasanya tuh kayak semua orang punya hidup yang lebih 'hidup' dari gue. Dan itu bikin gue mikir... gue kurang aktif, kurang keren, kurang update."* Perbandingan ini memicu JJ untuk merasa "kurang aktif, kurang keren,

kurang *update*." Meskipun demikian, JJ juga menunjukkan kesadaran akan realitas di balik unggahan tersebut, yaitu *"Padahal ya... mereka juga pasti capek, kan?"*

Terkait *Fear of Missing Out* (FoMO), JJ mengakui memiliki keinginan untuk "tahu duluan" dan "mengerti konteksnya" terkait konflik dunia, skena lari, atau tren tertentu, bukan hanya sekadar ikut-ikutan. *"Gue tuh tipe yang gak masalah dibilang ikut-ikutan, tapi gue pengen tau duluan soal apa yang gue ikutin... gue pengen ngerti konteksnya dulu, bukan cuma asal ikut. Jadi sebenarnya bukan sekadar ingin ikut-ikutan, tapi pengen paham juga. Sisanya kayak trend musik, tempat ngopi... itu belakangan deh. Yang penting gue gak kudet."*

Perasaan melihat orang lain lebih sukses atau tahu arah hidupnya digambarkan JJ sebagai "pisau bermata dua": *"Hmm... itu tuh kayak... pisau bermata dua, sih. Kadang gue jadi semangat, kayak 'oke, gue juga bisa'. Tapi ya... kadang juga malah drop, ngerasa ketinggalan banget, terus jadi overthinking."* Perasaan "tertinggal" bagi JJ paling sering muncul terkait "pencapaian" seperti teman yang sudah menikah, punya usaha, atau kerja di luar kota, yang memicu pertanyaan pada diri sendiri, *"gue ngapain aja ya selama ini?"* Namun, ia berupaya mengatasinya dengan *"tarik napas, coba liat lagi proses gue sendiri,"* dan belajar untuk tidak membandingkan *timeline* pribadi dengan orang lain.

Senada dengan JJ, narasumber SZ (19 tahun) juga sering membandingkan diri dengan orang lain, terutama saat melihat "pencapaian" mereka di Instagram. Ia merasa "kurang" meskipun menyadari bahwa ia juga memiliki progres. *"Hmm... iya... sering sih. Apalagi pas buka Instagram, terus liat ada yang update pencapaian, gitu kan... kayak, 'Ih dia udah dapet ini, gue apa kabar?' Padahal sebenarnya ya... aku juga ada progress, cuma... nggak kelihatan aja kali, gak di-post. Tapi tetep aja ngerasa... kurang."*

Mengenai FoMO, SZ secara jujur mengakui mengalaminya, merasa "ketinggalan berita" jika tidak membuka media sosial dalam sehari, meskipun seringkali ia menyadari bahwa kekhawatirannya tidak terbukti. SZ menggambarkan perasaannya saat melihat orang lain yang lebih tahu arah hidupnya, *"Kadang tuh... gimana ya... awalnya tuh suka down dulu sih. Kayak, 'Loh, dia udah tau mau ke mana... gue masih muter-muter.' Tapi lama-lama... aku coba buat gak terlalu dibandingin. Aku coba bilang ke diri sendiri, 'Santai aja... semua orang punya waktunya masing-masing.'"*

Seperti JJ, perasaan "tertinggal" bagi SZ juga paling sering muncul dari "pencapaian," seperti melihat teman yang sudah memiliki pekerjaan bagus, menikah, atau memiliki tujuan yang jelas, memicu pertanyaan *"Gue ngapain aja sih selama ini?"* Namun, ia juga berupaya mengatasi perasaan ini dengan menenangkan diri dan mengingatkan diri bahwa setiap orang memiliki proses yang berbeda.

Sementara itu, AZG (19 tahun) menunjukkan pendekatan yang berbeda terhadap perbandingan sosial dan persepsi ketinggalan. AZG secara umum mengklaim jarang membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Ketika ia melakukannya, tujuannya bukan karena iri, melainkan untuk motivasi, *"I'd say aku jarang ya ngebandingin diri aku dengan orang lain. Because once I do, I do it's definitely that people who look up to, like influencer, but not because of it, but I'm motivated to be so good for them. Tapi bukan ngebandingin karena iri tapi lebih ke aku jadiin motivasi buat diri aku supaya aku bisa jadi kayak mereka dan banyak aspek gitu, bukan hanya akademik atau apa-apa yang kayak, waktu dari wealth, segala macam banyak aspek."*

Meskipun demikian, AZG mengakui adanya perasaan "tertinggal" yang paling menonjol pada aspek pengalaman organisasi eksternal yang telah dimiliki teman-temannya. Ia menjelaskan, *"Mungkin pengalaman organisasi eksternal yang mereka udah start jauh sebelum aku."* Perasaan yang muncul adalah kesedihan karena menyadari perbedaan pengalaman di usia yang sama: *"I noticed how different my youth was from them, padahal kita punya waktu yang sama gitu dengan temen-temen aku ini. Kenapa aku gak punya waktu buat hal-hal yang seperti mereka lakukan? Perasaan sedih aja sih tapi emang waktu dan keadaan ga mendukung buat aku bisa melakukan hal-hal yang sama seperti mereka."*

Meskipun merasa sedih, AZG memiliki perspektif yang lebih matang dalam menyikapi perbandingan ini, seperti yang ditunjukkan saat melihat orang yang lebih sukses, *"I always am amazed by them... Tapi then again, I realized that kita semua punya fase and storyline yang berbeda. Jadi gak mungkin kita bakal sama they're the problems and so on. So if they's happy, I try to tell myself that behind all that, all the things they post on social media, like social media isn't real, it's all fake. They only post the happy parts, so we never know what goes on behind those posts."*

Selain itu, narasumber AFM (19 tahun) juga menyatakan bahwa ia cukup sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Namun, yang menarik, fokus perbandingannya bukan pada keinginan untuk meniru *skill* spesifik orang lain (misalnya, bermain piano), melainkan pada keberanian dan kepercayaan diri orang lain dalam menunjukkan kemampuan mereka di publik. *"Hmm.. cukup sering dan apa yang aku rasakan ialah aku harus setidaknya bisa melakukan apa yang mereka lakukan. Bukan berarti gini, misal mereka berbakat dalam bermain piano dan mereka mempostingnya ke feed ig gitu, nah aku bukan pengen bisa main piano nya, tapi lebih ke.. wah mereka udah cukup bangga, udah pede untuk bisa upload ke feeds tanpa harus memikirkan kritikan dari orang-orang."*

AFM cenderung tidak merasa tertinggal jika tidak membuka media sosial, karena ia melihat media sosial sebagai platform yang lebih menguntungkan bagi pengunggah konten daripada bagi dirinya sebagai konsumen. Meskipun demikian, ia mengakui kemungkinan merasa tertinggal informasi atau berita penting jika tidak mengaksesnya, terutama terkait politik, hukum, atau isu global. Ketika melihat orang lain lebih sukses atau tahu arah hidupnya, AFM menyatakan cukup termotivasi. *"aku gak mau paksain untuk jadi seperti dia karena aku tau my own path, aku tau jalanku harus kemana, aku punya jalanku sendiri dan aku yakin aku masih bisa berkembang. Yang aku lakukan biasanya ya aku memperdalam atau mengasah kemampuan yang aku punya sekarang."*

KNK (19 tahun) juga cenderung tidak membandingkan diri dengan postingan biasa di media sosial. Namun, seperti AFM, ia merasa terinspirasi oleh kelebihan orang lain yang dilihat dari pencapaian mereka. Respon KNK adalah kekaguman, seperti *"ih keren banget deh", "gue bisa gak ya", "mau deh kayak gitu?"* Hal tersebut kemudian diubah menjadi motivasi. KNK secara eksplisit menyatakan, *"Jadiin motivasi sih. Aku kalo misal jadi ngebandingin diri, aku justru malah gak maju-maju gitu loh hehe."*

Narasumber DAM (19 tahun) menyatakan bahwa ia sangat sering membandingkan diri dengan orang lain. Perbandingan ini sering muncul ketika ia melihat pencapaian akademik orang lain di media sosial. *"nah kayak misalkan di aku Aku kan lebih ke akademik jadi aku ngerasa kayak oh keren gitu terus aku kayak aku bisa kuliah di Universitas itu kayak keren gitu jadi agak mau aku udah keren nih gitu bisa jadi panutan bagi saudaraku lagi ada adikku gitu"*

Jadi nanti nanti kakak kakak kakakya gitu di keluargaku tuh dibilang gitu Jadi aku merasa kayak karena gitu tapi kalau misalkan aku begitu lihat media sosial untuk langsung kayak Ternyata Aku tuh nggak ada apa-apanya dibanding mereka gitu misalkan kayak anak COC gitu dia kan itunya bisa berapa gitu Terus rasanya banyak dan itu bisa bisnis ini bisnis itu dengan sebagainya terus aku jadi ngerasa kayak aku tuh nggak ada apa-apanya dibanding orang-orang di luar sana gitu ternyata hidup aku tuh masih kecil dari apa yang mereka dapetin gitu."

DAM juga pernah merasa tertinggal atau ketinggalan informasi meskipun ia membuka media sosial setiap hari. Ia menghubungkan ini dengan perbedaan minat (*hot topic* yang di-skip karena tidak *mood*), yang menunjukkan bahwa selektivitas informasi juga dapat berkontribusi pada FoMO. Ketika melihat orang lain sukses, DAM merasa kagum dan terdorong untuk mencari potensi dalam dirinya. Seperti yang ia jelaskan, "*mencari potensi dan apa yang aku suka jadi aku mulai set goal juga intinya kita punya jalan masing-masing gpp tertinggal asal kita ga diam aja.*" Namun, ia juga mengakui bahwa pengaruh lingkungan, terutama media sosial, memiliki pengaruh besar dalam membuatnya merasa kurang atau tertinggal meskipun ia juga menerima validasi positif dari orang lain.

Terakhir, narasumber CCKS (19 tahun) secara gamblang menyatakan bahwa ia sangat sering membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam bidang pencapaian hidup (pendidikan, karir, relasi). Perasaan yang muncul saat merasa tertinggal adalah perasaan sedih dan kecewa terhadap dirinya sendiri. "*Tentunya sangat sedih, kecewa terhadap diri sendiri.*"

Namun, CCKS memiliki mekanisme koping yang kuat dengan menjadikan orang lain sebagai "acuan" dan berusaha melampaui pencapaian mereka. Ia menyatakan, "*caraku mengatasi dengan mengejar menjadikan orang itu acuan (jika orang itu bisa mencapai A aku harus mengejar A++, jika orang itu punya perusahaan aku akan menjadi pemilik saham/investor) mereka bukan beruntung tapi mereka berusaha, oleh karena itu aku akan berusaha, berproses lebih untuk jadi seperti mereka.*"

Secara keseluruhan, perbandingan sosial, khususnya dalam konteks pencapaian hidup dan pengalaman, menjadi faktor signifikan yang memicu persepsi ketertinggalan dan emosi negatif pada dewasa awal di era digital. Pengalaman SA, JJ, dan SZ menyoroti dampak langsung perbandingan ini terhadap harga diri, kecemasan akan masa depan, dan perasaan tidak cukup yang seringkali muncul saat melihat kehidupan orang lain yang terkurasi. Di sisi lain, AZG, AFM, KNK, DAM, dan CCKS menunjukkan bahwa meskipun perbandingan dan perasaan tertinggal bisa muncul, individu dapat mengembangkan strategi adaptif, seperti reframing perbandingan sebagai motivasi, memahami realitas di balik media sosial, atau fokus pada jalur perkembangan pribadi, untuk memitigasi dampak negatif dan melindungi kesejahteraan psikologis di tengah budaya digital yang kompetitif. Jenis perbandingan dan area ketertinggalan juga bervariasi, dari pencapaian umum hingga keterampilan spesifik atau keberanian berekspres. Kecenderungan untuk merasakan FoMO juga tampak dominan, meskipun dengan nuansa yang berbeda-beda, menunjukkan bagaimana konektivitas digital turut membentuk pengalaman psikologis pada dewasa awal.

3.4. Strategi Penanganan Krisis Identitas dan Pembentukan Diri

Krisis identitas dan ambiguitas arah hidup yang dialami oleh dewasa awal di era digital tidak selalu berujung pada dampak negatif berkepanjangan. Individu seringkali mengembangkan berbagai strategi koping dan resiliensi untuk mengatasi tantangan ini.

Strategi koping merujuk pada upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dirasakan sebagai beban, sementara resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan.

Dalam konteks budaya digital, strategi ini seringkali melibatkan regulasi penggunaan media sosial dan fokus pada pengembangan diri, sebagai upaya untuk memitigasi dampak negatif dari perbandingan sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang sering terjadi di ranah daring (Vogel et al., 2014; Przybylski et al., 2014). Di tengah kompleksitas proses pencarian jati diri dan tekanan yang ditimbulkan oleh dunia digital, dewasa awal berupaya untuk menemukan dan menerima diri mereka secara otentik. Upaya ini seringkali melibatkan pengembangan strategi adaptif, baik yang disadari maupun tidak, untuk menavigasi keraguan, kebingungan, dan kebutuhan akan validasi eksternal. Autentisitas didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan internal mereka, terlepas dari tekanan sosial (Kurz, 2021).

Narasumber SA (19 tahun) menunjukkan strategi koping dengan mencari dukungan dari orang terdekat dan melakukan refleksi diri untuk tidak terlalu larut dalam perbandingan negatif di media sosial. *"Kalau aku sih, biasanya aku cerita ke orang terdekat aku, kayak kemana atau ke temen. Terus, aku juga coba buat lebih fokus ke diri sendiri aja, gak terlalu liat apa yang orang lain punya."* Ini menunjukkan pentingnya sistem pendukung sosial dan fokus internal dalam mengatasi perasaan *insecure* yang muncul akibat perbandingan, sejalan dengan pentingnya menjaga harga diri dari efek perbandingan sosial yang merugikan.

JJ (19 tahun) menghadapi perasaan tertinggal dengan mencoba melihat proses dirinya sendiri dan mengurangi perbandingan *timeline* pribadi dengan orang lain. *"Gue coba tarik napas, coba liat lagi proses gue sendiri. Gue sadar kalo tiap orang punya timeline yang beda, jadi ya gak bisa dibandingkan gitu aja."* Pendekatan ini mencerminkan penerimaan terhadap jalur hidup yang unik dan upaya untuk mengurangi tekanan dari ekspektasi eksternal, yang penting dalam meregulasi dampak negatif media sosial dan FoMO.

SZ (19 tahun) menunjukkan mekanisme koping yang mirip dengan JJ, di mana ia mengatasi perasaan *down* akibat perbandingan dengan mengadopsi pola pikir yang lebih menerima dan menenangkan diri. Ia secara sadar memberikan afirmasi kepada dirinya sendiri untuk meredakan tekanan yang muncul. *"Kadang tuh... gimana ya... awalnya tuh suka down dulu sih. Kayak, 'Loh, dia udah tau mau ke mana... gue masih muter-muter.' Tapi lama-lama... aku coba buat gak terlalu dibandingin. Aku coba bilang ke diri sendiri, 'Santai aja... semua orang punya waktunya masing-masing.'" Strategi self-talk positif ini membantunya menavigasi periode ketidakpastian dan keraguan diri, memungkinkan ia untuk secara bertahap menerima bahwa proses perkembangan identitas adalah individual dan tidak perlu diseragamkan dengan orang lain.*

Lalu, AZG (19 tahun) menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi dengan secara aktif mengubah perbandingan sosial dari potensi sumber kecemasan menjadi pemicu motivasi. Ia memiliki perspektif yang kritis dan realistis terhadap konten yang ditampilkan di media sosial. *"I'd say aku jarang ya ngebandingin diri aku dengan orang lain. Because once I do, I do it's definitely that people who look up to, like influencer, but not because of it, but I'm motivated to be so good for them. Tapi bukan ngebandingin karena iri tapi lebih ke aku jadiin motivasi buat diri aku supaya aku bisa jadi kayak mereka dan banyak aspek gitu, bukan hanya akademik atau apa-apa yang kayak, waktu dari wealth, segala macam banyak aspek."* Pemahaman kritisnya

terhadap media sosial juga sangat jelas: *“social media isn't real, it's all fake. They only post the happy parts, so we never know what goes on behind those posts.”* Kemampuan untuk membedakan antara realitas dan representasi di media sosial adalah strategi kognitif yang sangat efektif untuk melindungi kesejahteraan psikologis dan mengubah dorongan perbandingan menjadi ambisi positif.

AFM (19 tahun) mengatasi perasaan tertinggal dengan fokus pada pengembangan diri dan mengasah kemampuannya sendiri, alih-alih memaksakan diri menjadi seperti orang lain. *“aku gak mau paksain untuk jadi seperti dia karena aku tau my own path, aku tau jalanku harus kemana, aku punya jalanku sendiri dan aku yakin aku masih bisa berkembang. Yang aku lakukan biasanya ya aku memperdalam atau mengasah kemampuan yang aku punya sekarang.”* Ia juga tidak merasa terbebani jika tidak membuka media sosial karena ia melihatnya lebih menguntungkan pengunggah konten. Ini menunjukkan fokus pada pertumbuhan pribadi dan penerimaan diri, serta kemampuan untuk memfilter dampak media sosial.

KNK (19 tahun) mengubah kekaguman terhadap pencapaian orang lain menjadi motivasi untuk menyusun rencana dan tujuan pribadinya. *“ih keren banget deh”, “gue bisa gak ya”, “mau deh kayak gitu.”* Respons ini diubah menjadi motivasi: *“Jadiin motivasi sih. Aku kalo misal jadi ngebandingin diri, aku justru malah gak maju-maju gitu loh hehe.”* KNK juga tidak merasa FoMO jika tidak membuka media sosial dalam sehari, menunjukkan regulasi diri yang baik dalam penggunaan media sosial dan fokus pada perkembangan personal tanpa terlalu terpengaruh oleh tekanan eksternal.

Narasumber DAM (19 tahun) menghadapi perbandingan dengan mencari potensi diri dan menetapkan tujuan pribadi, dengan keyakinan bahwa meskipun tertinggal, yang penting adalah terus bergerak. *“mencari potensi dan apa yang aku suka jadi aku mulai set goal juga intinya kita punya jalan masing-masing, gapapa tertinggal asal kita ga diam aja.”* Meskipun mengakui media sosial yang memiliki pengaruh besar dalam membuat dirinya merasa kurang atau tertinggal, ia berupaya memanfaatkannya sebagai dorongan untuk *set goal*, menunjukkan sikap proaktif dan *growth mindset* dalam menghadapi tantangan.

Terakhir, CCKS (19 tahun) memiliki mekanisme koping yang kuat dengan menjadikan orang lain sebagai "acuan" dan berusaha melampaui pencapaian mereka. *“caraku mengatasi dengan mengejar menjadikan orang itu acuan (jika orang itu bisa mencapai A aku harus mengejar A++, jika orang itu punya perusahaan aku akan menjadi pemilik saham/investor) mereka bukan beruntung tapi mereka berusaha, oleh karena itu aku akan berusaha, berproses lebih untuk jadi seperti mereka.”*

CCKS juga menekankan pentingnya menyaring informasi di media sosial dan melakukan refleksi diri untuk memastikan penggunaan media sosial menghasilkan hal positif. *“Menyaring setiap hal dalam media sosial Self refleksi (evaluasi) apakah dari menggunakan media menghasilkan hal positif atau negatif, tetapkan tujuan: jadikanlah media dalam mencari informasi.”* Hal ini menunjukkan strategi regulasi diri yang sadar dan evaluasi kritis terhadap paparan digital, kunci untuk mengelola dampak negatif perbandingan sosial dan FoMO.

Secara keseluruhan, para narasumber menunjukkan beragam strategi koping dan tingkat resiliensi dalam menghadapi krisis identitas dan dampak perbandingan sosial di era digital. Strategi ini meliputi pencarian dukungan sosial, *self-talk* positif, *reframing* kognitif, fokus pada pengembangan diri dan tujuan pribadi, serta regulasi penggunaan media sosial

melalui penyaringan informasi dan refleksi. Kemampuan untuk mengubah perbandingan menjadi motivasi, menerima jalan hidup yang unik, dan memahami realitas di balik citra digital yang terkurasi, menjadi kunci bagi dewasa awal untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka di tengah kompleksitas budaya digital.

4. Simpulan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kegelisahan terhadap krisis identitas yang dialami individu pada masa dewasa awal, khususnya dalam konteks dominasi budaya digital. Media sosial kini tidak hanya menjadi medium berbagi, tetapi juga arena pertarungan simbolik yang sarat dengan tekanan sosial, tuntutan eksistensial, serta bias pencapaian yang dikonstruksi secara selektif. Dalam kondisi ini, identitas cenderung bersifat dinamis dan terus dinegosiasikan antara keaslian diri dan citra digital yang ingin ditampilkan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik analisis tematik, delapan partisipan berusia 19 hingga 22 tahun diwawancarai untuk menelusuri pengalaman subjektif mereka dalam merumuskan identitas personal. Hasil penelitian mengungkap adanya ketegangan antara self yang otentik dan persona digital, yang diperparah oleh kecenderungan melakukan perbandingan sosial ke atas dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Kombinasi ini memicu kecemasan akan kebermaknaan diri, perasaan tertinggal, serta rasa tidak memadai.

Meski demikian, ditemukan pula berbagai respons adaptif yang mencerminkan daya lenting psikologis (resiliensi) partisipan. Strategi seperti refleksi pribadi, penataan ulang cara pandang (cognitive reframing), dan penguatan kembali nilai-nilai personal menjadi bentuk perlawanan terhadap narasi kesempurnaan yang dibangun di ranah digital.

Oleh karena itu, pembentukan identitas pada individu dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan eksternal, tetapi juga ditentukan oleh kapasitas internal untuk mengelola emosi, memilah arus informasi, serta membentuk narasi diri yang autentik. Penelitian ini menekankan pentingnya penguatan literasi digital, keterampilan regulasi diri, dan ketersediaan ruang aman untuk eksplorasi diri, agar generasi muda dapat bertahan dan tumbuh dalam ekosistem digital yang cepat berubah dan penuh tuntutan.

Ucapan Terima Kasih

Kami, tim penulis, menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada para narasumber yang telah dengan sukarela meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman serta membuka ruang refleksi pribadi yang sangat berarti dalam proses penyusunan artikel ini. Partisipasi aktif para narasumber memberikan kontribusi penting dalam memperkaya pemahaman kami mengenai dinamika pembentukan identitas di tengah arus media digital.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Ibu Raissa Dwifandra Putri, M.Si., selaku dosen pembimbing, atas segala arahan, dukungan, dan masukan yang telah beliau berikan sepanjang proses penulisan. Bimbingan beliau menjadi pondasi penting dalam menjaga konsistensi kerangka berpikir ilmiah dan memperdalam analisis terhadap isu yang kami angkat.

Kami juga menghaturkan terima kasih kepada panitia penyelenggara lomba artikel ilmiah yang telah menghadirkan ruang bagi mahasiswa untuk menyalurkan gagasan secara kritis dan reflektif. Kesempatan ini menjadi wadah yang berharga untuk memperluas

cakrawala berpikir, memperdalam pemahaman akademis, serta menumbuhkan semangat kerja sama dalam tim.

Akhir kata, besar harapan kami agar tulisan ini dapat memberikan kontribusi yang bermakna bagi perkembangan kajian psikologi, serta menjadi pengingat akan pentingnya menjaga keaslian jati diri di tengah kuatnya arus digitalisasi.

Daftar Rujukan

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Côté, J. E., & Levine, C. G. (2002). Identity formation, agency, and culture: A social psychological synthesis. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Dienlin, R., & Johannes, N. (2020). The impact of digital communication on psychological well-being. *Nature Human Behaviour*, 4(12), 1174–1183. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0908-3>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fadhilla, A. (2025). Autentisitas identitas pada generasi Z: Antara pencapaian diri dan validasi eksternal di media sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 22(1), 12–28.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Husna, L. M., Hasan, S. A., & Arifin, M. (2024). Kurasi identitas di media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Media dan Identitas*, 7(2), 101–117.
- Kumar, M., & Kumar, A. (2024). Social media and identity confusion among emerging adults: A psychosocial perspective. *Journal of Youth Psychology*, 9(1), 45–62.
- Kumar, R., & Kumar, S. (2024). Identity development in the digital age: A psychosocial perspective on young adults. *International Journal of Youth Studies*, 13(3), 225–239.
- Kurz, M. (2021). Digital perfectionism and the authenticity paradox: Exploring youth identity in the age of curated self. *Journal of Digital Youth Psychology*, 8(1), 35–49.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Lee, M. (2022). Self-regulation and mindful media use among digital natives. *CyberPsychology & Behavior*, 25(4), 333–347.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). New York: Wiley.
- McAdams, D. P. (2015). *The art and science of personality development*. Guilford Press.
- McCracken, G. (1988). *The long interview*. Newbury Park, CA: SAGE Publications.
- Najiba, R., Putri, V. A., & Fitriah, S. (2024). Konflik identitas dan tekanan sosial dalam penggunaan media digital di kalangan dewasa muda. *Jurnal Psikososial Digital*, 6(1), 63–80.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Radtke, T., et al. (2022). *Digital detox: An effective strategy to mitigate the negative effects of social media use? A consumption-based approach*.
- Salsabila, R., & Nur, H. (2025). Performativitas identitas di media sosial dan dampaknya terhadap pencarian jati diri. *Jurnal Psikologi Sosial Digital*, 9(1), 21–35.
- Savitri, D. N. (2023). Media sosial sebagai ruang pembentukan identitas diri: Studi pada mahasiswa generasi Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(2), 89–104.

- Seo, Y., & Lao, T. (2025). Curated selves: Navigating digital identity in the age of performativity. *Media Psychology Review*, 18(1), 112–128.
- Servidio, R., Bartolo, M. G., & Costabile, A. (2024). Exploring the relationship between upward social comparison and self-esteem in Instagram users. *Journal of Social Media Psychology*, 11(2), 93–107.
- Servidio, R., Gentile, A., & Boca, S. (2024). Self-esteem and social comparison on Instagram: The role of perfectionism. *Current Psychology*, 43(1), 135–148. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01774-0>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 9(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>