



**Inkonsistensi Identitas:
Tinjauan mengenai Problematika Sosial Media
Yang Mempengaruhi Identitas Gen Z dalam
Era Digital**

ISSN (online)
© 2024 Gorga:
Jurnal Teologi Konstruktif
Doi:
<http://jurnal.stt-hkbp.ac.id>

**Identity Inconsistency:
A Review of Social Media Issues Affecting
Gen Z Identity in the Digital Era**

Novita Grace Sitorus
novitagracesitorus@gmail.com
Universitas Kristen Duta Wacana

Abstrak

Media sosial dengan segala keriuhanannya memberikan banyak kemudahan bagi setiap generasi termasuk generasi Z. Pasca Pandemi Covid-19, penggunaan sosial media (internet) bisa dikatakan meningkat tajam. Ini dikarenakan situasi yang memaksa pertemuan offline ditiadakan dan diganti dengan pertemuan online. Tulisan berikut akan mengkaji seberapa jauh pengaruh sosial media dalam kehidupan generasi Z serta melihat problematika-problematika apa yang ditimbulkan oleh media sosial bagi mereka. Ada banyak masalah yang dialami oleh gen Z yang diakibatkan ketidaksiapan diri menghadapi arus digitalisasi yang marak terjadi belakangan ini. Penulis menerapkan metode kepustakaan dengan menganalisis konsep teologi Solitude yang dikemukakan oleh Sherry Turkle, sebagai alternatif bagi generasi Z untuk mengatasi masalah identitas yang timbul akibat penggunaan media sosial seperti kecemasan yang berlebihan akan minimnya informasi dari sosial media, serta kecanduan/ketergantungan yang berpotensi menimbulkan inkonsistensi identitas dalam diri seorang generasi Z. Penelitian ini hendak memperkenalkan *solitude* sebagai metode “*detox*” dalam bersosial media dengan keluar sejenak dari riuh dan lajunya perkembangan teknologi digital melalui sosial media.

Kata-kata Kunci: generasi Z, teknologi, digitalisasi, solitude, inkonsistensi identitas

Abstract

Social media, with all its excitement, provides many conveniences for every generation, including generation Z. After the COVID-19 pandemic, social media (internet) have increased sharply. This is due to the situation that forced offline meetings to be eliminated and replaced with online meetings. This article will examine how far social media has influenced the lives of Gen Z and see what problems social media

has caused for them. Gen Z experiences many issues due to their unpreparedness to face the digitalization that has been happening lately. The author applies the literature method by analyzing the concept of Solitude Theology proposed by Sherry Turkle as an alternative for Gen Z to overcome identity problems arising from the use of social media, such as excessive anxiety about the lack of information from social media, as well as addiction/dependence that has the potential to cause inconsistency of identity in a generation Z person. This research aims to introduce solitude as a method of "detox" in social media by getting out of the hustle and bustle of digital technology development through social media.

Keywords: generation Z, technology, digitalization, solitude, identity crisis

Pendahuluan

Perkembangan teknologi pada era digital ini sudah sangat berkembang pesat. Melihat pesatnya perkembangan tersebut bahkan ada yang mengatakan saat ini orang-orang lebih menyerupai zaman daripada orang tua mereka. Setiap generasi baik dari *baby boomers* sampai ke generasi Z menunjukkan beberapa karakteristik tertentu sesuai dengan zamannya, ada yang karakternya memiliki gaya hidup konsumtif, ada yang idealis, dan sebagainya. Begitu pula dengan generasi Z yang memiliki karakteristik dirinya sendiri. Generasi Z telah hidup di tengah derasnya dunia teknologi modern, tiada hari tanpa online, tiada hari tanpa ber-media sosial. Generasi Z tumbuh dan berkembang telah memunculkan sebuah perbedaan yang signifikan dengan budaya generasi sebelumnya. Perbedaan waktu, kondisi, dan penanda sosial, menjadi penyebab mengapa generasi Z memiliki pandangan dunia yang berbeda.¹

Lahir di tengah hiruk pikuk perkembangan teknologi digital telah membuat kehidupan generasi Z juga serba digital. Tiada hari tanpa bermedia sosial, *update* serta berbagi tentang kehidupan untuk dipertunjukkan kepada khalayak maya. Tentu, ini sangat berbeda dan tidak seperti yang dialami generasi sebelumnya, seperti generasi *baby boomers*, generasi X dan Y. Oleh karena itu dibanding dengan generasi yang lain, generasi Z hidup di dalam keberagaman karena lingkup sosial tidak terbatas hanya pada satu lingkungan saja. Digitalisasi telah melampaui batas wilayah dan waktu. Inilah salah satu faktor yang mempengaruhi luasnya lingkup sosial generasi Z dalam bertumbuh. Kehadiran sosial media atau platform digital telah membawa banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan generasi z termasuk dalam mereka memandang diri serta relasi mereka.

1 Mark McCrindle and Emily Wolfinger, *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations* (Sydney: UNSW Press, 2009) 4.

Identitas Gen Z dan Social Media

Media sosial telah memungkinkan setiap orang untuk melintasi segala macam batas, mendorong melampaui segala macam batasan geografis dan juga waktu. Dalam artian, setiap informasi dan ide dapat dengan mudah diperoleh tanpa mengenal jarak dan waktu. Media sosial telah memberikan ruang kepada jutaan orang untuk mengakses serta mendapat informasi misalnya dengan mempublikasikan tulisan dalam blog, membuat saluran YouTube, dan menceritakan kisah melalui platform Instagram dan Facebook.

Media sosial menarik siapapun untuk berpartisipasi serta turut berkontribusi dalam memberi dan menerima informasi dengan cepat, efisien dan melampaui batas wilayah. Anderson menyebut fenomena tersebut dengan *crowdsourcing*. *Crowdsourcing* adalah praktik memperoleh informasi dengan meminta saran, masukan, atau pendapat dari sejumlah besar orang melalui internet. Jadi ketika orang berpartisipasi dalam jaringan media sosial seperti facebook, instagram, twitter, mereka pada dasarnya telah melakukan *crowdsourcing*.² Media sosial menarik generasi Z untuk turut serta masuk dalam mengakses serta membagikan informasi dalam ranah maya yang pada akhirnya ini akan mempengaruhi perilaku generasi Z sebagai pengguna media sosial yang dipengaruhi oleh lajunya informasi internet. Lajunya informasi yang diberikan oleh media sosial menimbulkan berbagai fenomena arus informasi yang tidak hanya terjadi di luar negeri khususnya negara maju tetapi ini juga terjadi di negara Indonesia.

Teknologi informasi layaknya handphone saat ini telah menjadi 'sahabat' yang harus selalu ada dalam genggamannya seseorang. Generasi Z telah mengalami perubahan sosial yang tanpa disadari dialami oleh diri mereka. Keberadaan media sosial dalam kehidupan gen Z sebenarnya banyak menimbulkan keresahan terutama bagi generasi boomers dan X. Salah satu contohnya adalah di tengah gempuran sekolah yang memperbolehkan muridnya membawa handphone. Masih ada saja sekolah yang sampai sekarang memberlakukan larangan untuk membawa handphone ke sekolah dengan alasan akan berpotensi mengganggu regulasi pembelajaran. Dalam ranah keluarga, tak sedikit orang tua yang masih memberikan batasan kepada anaknya dalam menggunakan handphone. Ini tidak terlepas dari keresahan orang tua akan besarnya pengaruh media sosial terhadap kehidupan anaknya.

2 Anderson and Drescher, Click 2 Save Reboot, 20.

Platform Media Sosial Bagi Generasi Z

Ada beberapa platform media sosial yang marak digunakan, yang pertama adalah platform Facebook yang dibuat oleh Mark Zuckerberg pada tahun 2004.³ Platform ini dapat dikatakan sebagai media sosial yang paling populer dan mudah untuk digunakan, walaupun sekarang ini generasi muda lebih banyak beralih ke platform media sosial yang lain. Di dalamnya, kita tidak hanya dapat berbagi profil pribadi tetapi juga dapat membagikan gambar, video, musik, dan siaran langsung, dll.

Kedua adalah Twitter (X). Twitter dapat membantu kita untuk mengakses percakapan global, menemukan koneksi baru di luar teman dan komunitas yang ada serta *update* berita terkini. Berbeda dengan Facebook yang sering digunakan untuk berhubungan dengan teman lama atau merencanakan reuni, Twitter mengajak kita untuk berhubungan dengan orang-orang secara global untuk membahas isu-isu terkini. Kita dapat melihat isu terkini melalui *trending topic* atau melalui tagar atau *hashtag*.⁴ Tagar juga dapat menghubungkan kita dengan orang-orang di luar jaringan sosial kita sebelumnya berdasarkan minat dan ketertarikan bersama. Twitter menantang kreativitas para pengguna untuk membagikan informasi atau cerita dengan ringkas, lugas, jelas. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan dalam pengolahan kata-kata.

Ketiga adalah aplikasi *chat* atau obrolan seperti WhatsApp. Platform ini populer dalam beberapa tahun terakhir sebab banyak digunakan sebagai media komunikasi. Aplikasi ini banyak digunakan oleh berbagai kalangan untuk mengirim pesan kepada keluarga, sanak saudara dan juga teman sejawat. Penggunaan aplikasi ini terus berkembang sebab sangat diminati oleh pengguna sosial media untuk media komunikasi. Tak terbatas oleh ketiga media sosial di atas, masih banyak platform yang cukup diminati misalnya TikTok, Instagram dan Youtube. Seluruh platform media sosial di atas telah menjadi bukti bahwa perkembangan teknologi melaju sangat cepat dan pastinya membawa pengaruh bagi kehidupan generasi Z.

Kehadiran media sosial baiknya hadir dengan suara yang jelas dan khas mengenai konsistensi dan hal positif, tidak berpusat pada *personal branding*, tetapi berpusat pada isi konten positif yang akan diposting. Berikut adalah contoh-contoh penggunaan sosial media yang terintegrasi dengan baik menurut Anderson dan Drescher:⁵

3 Keith Anderson and Elizabeth Drescher, *Click 2 Save Reboot: The Digital Ministry Bible*, (New York: Church Publishing, 2018) 74.

4 Anderson and Drescher, *Click 2 Save Reboot*, 85-87.

5 Anderson and Drescher, *Click 2 Save Reboot*, 58.

1. Aktivistis, menyediakan konten tentang keadilan sosial, hukum, dsbnya.
2. Penegasan, aktif dalam merespon konten-konten sesamanya, tidak hanya menaruh fokus pada diri tetapi juga mau berbagi like dan komentar positif
3. Informasional, menyediakan tautan ke berita lokal atau internasional dan konten lainnya di bidang atau minat tertentu.
4. Pastoral, menawarkan doa dan berkat
5. Pendidikan, berbagi konten pendidikan
6. Sosial, senang berinteraksi dengan banyak orang banyak lintas waktu
7. Spiritual, berbagi doa, pesan dan kutipan inspirasional

Pada prinsipnya, perlu pemilihan konten yang tepat untuk diposting dalam sosial media agar sosial media ini menjadi wadah positif dalam penyampaian ekspresi diri. Keseimbangan dalam melihat kelebihan yang dimiliki oleh digitalisasi diperlukan. Harus ada kewaspadaan bagi setiap pengguna internet guna menekan dampak negatifnya. Terlepas dari kemudahan mendapat dan menyebarkan informasi, keberadaan internet melalui sosial media juga sarat akan kasus kekerasan dunia maya. Ini diakibatkan oleh salah satu ciri media sosial yang memberi kebebasan bagi para pengguna dalam memberikan ekspresi di dunia maya. Tak khayal ini memunculkan kejahatan-kejahatan seperti *cyberbullying* bahkan penculikan.

Dilema dalam Bersosial Media

Seorang pakar neurosains bernama Dr. dr Tauhid Nur Azhar, M.Kes, mengatakan bahwa pengaruh media sosial bisa membuat para pengguna memiliki kepribadian digital dan kepribadian sosial. Karena itu, beliau mengingatkan bahwa kemajuan teknologi digital bagaikan pedang bermata dua.⁶ Apabila digunakan dengan baik akan membawa manfaat yang luar biasa, begitu pula sebaliknya. Bila tidak dapat dipergunakan dengan baik, maka akan membawa petaka besar bagi para pengguna. Tentu dalam hal ini kehadiran teknologi digital di tengah pertumbuhan generasi Z tidak hanya memiliki dampak baik positif. Positifnya, setiap pengguna akan memiliki lingkup sosial yang luas, bisa berkreasi serta inovatif dalam hidupnya. Negatifnya, kehadiran teknologi digital melalui sosial media dapat berpotensi memunculkan inkonsistensi identitas (dualisme) bagi mereka generasi Z.

Kebanyakan para pengguna media sosial hanya fokus pada apa yang

6 <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3959203/galak-di-medsos-namun-ramah-di-keseharian-kepribadian-ganda> diakses pada Senin, 02 Januari 2022 pukul 14.00 wib.

hendak ditampilkan atau ditunjukkan kepada khalayak maya. Identitas tersebut nantinya akan terbangun baik atas dasar gambaran pribadi maupun pandangan orang lain. Bentuknya pun beraneka ragam tergantung dengan situasi dan kondisi keunikan penggunaannya. Dalam artian lain bahwa identitas ini merupakan bagaimana seseorang melihat dirinya di lingkungannya sesuai dengan apa yang ia inginkan. Hal ini kemudian akan menyibukkan seseorang untuk memikirkan topeng (identitas) seperti apa yang akan ditampilkan di sosial media.⁷ Contoh sederhananya adalah, seorang pengguna yang introvert bisa saja menjadi seorang extrovert di dunia maya karena ia bebas untuk berekspresi di dunia maya. Seorang introvert akan berusaha menampilkan dirinya menjadi “lebih ceria” untuk menarik perhatian teman mayanya.

Lebih lanjut, proses inkonsistensi identitas di era digital ini memungkinkan adanya ajang kesombongan. Kecenderungan untuk memposting sesuatu di sosial media dengan mengharapkan adanya respon melalui jumlah suka, komentar, *retweet* teman dari pengikut kita. Sekarang ini banyak sekali orang yang mengejar popularitas dengan rela melakukan apapun. Memamerkan uang, emas, mobil apapun kekayaannya untuk menarik perhatian dunia maya. Atau mungkin menipu diri dengan bersikap seolah “mampu” supaya dikenal orang lain sebagai “orang hebat.” Tentu ini akan berpotensi menjadikan seseorang krisis kepribadian sebab terbawa arus penilaian masyarakat atas dirinya sendiri. Dalam menyikapi dunia yang terintegrasi secara digital dan dampak buruknya, setidaknya langkah awal yang perlu diperhatikan adalah kerendahan hati, serta menyingkirkan standar penilaian orang lain ke diri kita.

Salah satu faktor hancurnya identitas diri adalah rasa menyenangkan ketika banyak momen yang kita lakukan ternyata diinginkan atau diakui oleh orang lain. Tak dapat pengakuan di dunia nyata, maka dunia maya akan menenggelamkan penggunaannya untuk memberikan kenyamanan di dalamnya. Lupa bahwa koneksi digital yang menjadi bagian dari hari ke hari juga berisiko dengan berkurangnya menikmati momen perjumpaan.⁸ Dalam artian generasi Z memiliki potensi kehilangan momen-momen penting perjumpaan apabila terlalu masuk dan hidup dalam lingkup digital. Sherry Turkle menuliskan, sekarang tidak hanya generasi Z tetapi juga orang dewasa dan anak-anak telah mengalami kecemasan apabila tidak berinteraksi dengan teknologi digital. Mereka tidak dapat mentolerir waktu untuk menggunakan teknologi

7 B. Melkyor Pando, *Hiruk Pikuk Jaringan Sosial Terhubung: Refleksi Filsafat Teknologi atas Jaringan Sosial Terhubung*, (Yogyakarta: Kanisius, 2014) 40.

8 Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* (New York: Penguin Press, 2015) 29.

terutama sosial media, hingga sering kali sekalipun dalam keadaan hening kita mengungkapkan diri kita satu sama lain melalui smartphone kita masing-masing.⁹

Melkyor Pando mengutip Turkle menuliskan bahwa internet mengontribusi berbagai pemikiran dari berbagai identitas diri seseorang sebab kita tahu realitas maya diri seseorang dipamerkan dan diciptakan sesuka hati sesuai dengan kemauan diri seseorang. Bahkan ia menyebut internet dengan *the second self*.¹⁰ Seolah ada pribadi ganda tapi ini adalah realitas yang dimiliki oleh generasi Z sebagai pengguna media sosial. Apa yang mereka tuliskan di sosial media bisa saja berlainan dengan identitas diri mereka sesungguhnya. Di situs jejaring sosial seperti Facebook, gen Z merasa telah menampilkan diri mereka sendiri, tapi ternyata profil yang dituliskan berakhir sebagai orang lain. Jadi sebenarnya tempat virtual menawarkan koneksi dengan klaim komitmen yang tidak pasti. Identitas asli pengguna belum tentu selaras dengan yang di sosial media. Selain itu dalam aspek sosial kita belum tentu bisa mengandalkan teman dunia maya untuk datang jika kita sakit, atau membantu kita pada saat terbuka. Di masa lalu, obrolan bisa disampaikan bila bertemu secara langsung tetapi keadaan sekarang sudah berbeda. Sekarang bila ingin memulai obrolan bisa hanya melalui email, whatsapp dan sebagainya.¹¹

Melihat ke konteks Indonesia pergumulan terkait inkonsistensi identitas (dualisme) ataupun terkait perkembangan iman, dsb nya juga terjadi. Sebagai contoh, seseorang yang introvert bisa menjadi sangat ekstrovert di sosial media. Ia bisa bebas melakukan serta menuliskan apa yang ia mau di sosial media dibandingkan di lingkup perjumpaan sebab dalam sosial media setiap orang dibebaskan untuk berbagi informasi, pesan serta kehidupannya. Jones mengutip Merriam-Webster's Dictionary yang *defines social media as "forms of electronic communication through which users create online communities to share information, ideas, personal messages, and other content"*.¹²

Jadi banyaknya pemikiran serta aspirasi sosial media berpotensi membuat seseorang menggunakan topeng layar yang memiliki kesempatan untuk mengekspresikan dirinya menjadi seperti apa yang dia inginkan dengan menipu identitas aslinya. Fenomena inkonsistensi identitas (dualisme) diri dalam bermedia sosial yang juga menarik bagi penulis adalah banyaknya

9 Turkle, *Reclaiming Conversation*, 30.

10 Pando, *Hiruk Pikuk Jaringan Sosial Terhubung*, 31-32.

11 Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011) 153.

12 Nona Jones, *From Social Media to Social Ministry: A Guide to Discipleship*, (Michigan: Zondervan Reflective, 2020)

pengguna sosial media yang memalsukan foto dirinya entah karena tidak percaya diri maupun untuk ranah kejahatan (penipuan). Dilema berat bermedia sosial ada pada munculnya oknum tidak bertanggung jawab yang memanipulasi identitas dirinya guna menipu pengguna lain. Ataupun sekedar untuk melakukan *cyberbullying*. *Cyberbullying* juga disebut sebagai bentuk intimidasi basis elektronik (bentuk intimidasi melalui penggunaan teknologi digital secara khusus). Ini dapat mencakup penggunaan komputer atau perangkat elektronik lainnya, menggunakan jejaring sosial, pesan teks, situs web, email, atau sarana elektronik lainnya untuk menghujat, mengejek, atau menghina orang lain.

Alih-alih “mulutmu harimau mu” sekarang ini sudah berubah menjadi “jarimu harimau mu”. Banyak ditemukan aksi *cyberbullying* di media sosial dengan menggunakan akun fake agar pelaku dapat bebas menghujat dan menghina seseorang dengan menggunakan kata-kata kasar yang menjatuhkan karakter orang yang bersangkutan. Atau satu orang bisa memiliki dua akun dengan nama yang berbeda-beda untuk melakukan aksi *bullying* tersebut. Melihat pembahasan di atas maka tidak menutup kemungkinan masih ada saja pengguna media sosial yang tidak bertanggung jawab terhadap pemakaian ranah maya. Ketidakjelasan identitas pengguna dunia sosmed menjadikan siapapun dapat menjadi pelaku kejahatan salah satunya *cyberbullying*. Perilaku tersebut pun akan terus berlanjut apabila oknum-oknum tertentu masih belum memahami secara mendalam apa konsekuensi terburuk yang akan menghampirinya.

Pengaruh Solitude Sebagai *Detox* dalam Bermedia Sosial

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam dunia digital kita bisa kehilangan kepercayaan pada saat sedang berkomunikasi. Ada kecenderungan seseorang bingung atau tidak bisa menenangkan pikirannya. Ada kecemasan yang berlebihan yang dialami oleh seorang pengguna media sosial. Turkle menawarkan metode keheningan untuk menjauhkan diri dari kedangkalan pemikiran. Studi Turkle tentang kehidupan jaringan bicara tentang berpikir tentang keintiman (tentang kehadiran langsung, mendengar serta melihat wajah mereka, dan mencoba mengetahui hati mereka). Itulah yang membuat Turkle berpikir tentang kesendirian/*solitude* untuk penyegaran dan pemulihan diri.¹³ Kapasitas untuk menyendiri ini cukup memungkinkan untuk menjangkau orang lain. Sebab kita tidak membutuhkan mereka untuk menjadi apa pun

13 Turkle, *Alone Together*, 288.

selain diri mereka sebenarnya. Hal ini membuat kapasitas menyendiri penting untuk pengembangan empati. Turkle menyebut jika kita merasa nyaman dengan diri sendiri, maka kita juga dapat menempatkan diri pada posisi orang lain.¹⁴

Orang yang tumbuh dengan media sosial sering mengatakan bahwa mereka tidak merasa seperti diri mereka sendiri. Memang benar terkadang mereka tidak bisa merasakan atau mengenal diri mereka sendiri, kecuali mereka sedang memposting, mengirim pesan, atau mengirim *voice note*. Terkadang, orang mengatakan bahwa mereka perlu berbagi pemikiran atau perasaan untuk dapat merasakannya. Keheningan akan mengurangi kedangkalan pikiran akibat globalisasi/ majunya teknologi. Pando mengutip Hannah Arendt yang mengatakan demikian, orang yang menyendiri sebagai orang yang bebas untuk menemani dirinya sendiri. Ia tidak kesepian, tetapi selalu ditemani, bersama dengan dirinya sendiri, *All thinking, strictly speaking, is done in solitude and is a dialogue between me and myself; but this dialogue of the two-in-one does not lose contact with the world of my fellow-men because they are represented in the self with whom I lead the dialogue of thought.*¹⁵

Bagi Arendt, dalam kesendirian ada dialog antara saya dan diri saya sendiri. Pando dalam tulisannya masih terlihat rancu dalam memposisikan diri memaknai kemajuan teknologi. Namun ia pun bukan berarti hendak menolak keberadaan teknologi digital yang ada. Di tengah arus deras pengaruh teknologi digital, Pando mengutip Turkle melalui *solitude*/kesendirian memberikan jalan tengah agar kiranya generasi yang menikmati kemajuan teknologi dapat terus memanfaatkannya tanpa harus merubah atau mempengaruhi identitas diri seseorang. Keheningan diri dirasa perlu untuk menyingkir sejenak dari riuhnya perkembangan yang ada. Pada konteks sekarang, ini biasa disebut dengan “*detox media sosial*”.

Detox media sosial saat ini menjadi trend dalam bermedia sosial di Indonesia. Biasanya hal ini dilakukan oleh orang-orang yang ingin istirahat sejenak dari media sosial karena merasa terlalu berlebihan dalam menggunakan dunia virtual. Para selebgram Indonesia atau artis papan atas negeri ini beberapa kali menggaungkan *detox* sosial media. Beberapa dari mereka menyatakan mundur dari platform Youtube, atau sekedar menonaktifkan platform Instagramnya dalam beberapa waktu. Setelah mereka merasa “lebih baik”, mereka akan “*comeback*”, kembali menggunakan sosial media. Oleh karena itu “*solitude*” yang ditawarkan Turkle dan Pando sejalan dengan konsep

14 Turkle, *Reclaiming Conversation*, 65.

15 Turkle, *Reclaiming Conversation*, 69.

detox sosial media. Mengutamakan “*mindfulness*” kemudian menata kembali hal-hal yang dirasa sudah tidak sesuai dengan jalur sesungguhnya. Misalnya ketika dirasa sudah semakin apatis (tidak peduli dengan keadaan lingkungan sekitar) ataupun dirasa membuat diri ketergantungan yang menimbulkan *fomo* (*fear of missing out*). Ketika ada kecemasan berlebih karena tidak mengetahui hal-hal terbaru yang ada pada sosial media, maka ini bisa menjadi indikasi perlu dilakukan *detox* media sosial. Dalam konsep *detox* ini pun bukan berarti langsung berhenti secara total dalam penggunaan sosial media, melainkan secara bertahap. Langkah awal biasanya adalah mengurangi penggunaan sosial media yang dirasa terlalu sering digunakan.

Cemas yang berlebihan akan minimnya informasi yang didapat dari sosial media berdasarkan penelitian dari Amerika dan Inggris biasanya dialami oleh remaja dan dewasa awal. Sekitar 65% remaja pernah mengalami yang namanya *fomo*. Generasi Z rentan akan fenomena *fomo* karena kehidupan mereka yang sudah dilingkupi oleh dunia digital. Terlebih yang menjadi faktor utama terjadinya kecanduan bermedia sosial adalah stress dan kesepian.¹⁶ Generasi Z yang kesepian dan stress akan memilih untuk tinggal diam di rumah dengan bermain media sosial ataupun *games*. Dampaknya adalah, mereka akan lebih menyukai interaksi *online* daripada *offline* (secara langsung), karena pertemuan maya dirasa lebih membuat mereka tidak merasa sendiri di dalam hidupnya. Atau bahkan ada situasi dimana seseorang merasa cemas dan tidak percaya diri karena melihat pencapaian yang diraih oleh orang lain di media sosial.

Adapun metode *detox* sosial media yaitu:

1. Menonaktifkan handphone. Menurut penelitian Adira Ismi, dua dari lima informan mengungkapkan bahwa yang menjadi solusi dalam “kecanduan” serta “kecemasan yang berlebihan” dalam bermedia sosial adalah dengan mematikan smartphone yang telah dianggap sebagai “*smartfriend*”.¹⁷ Ini guna mengurangi “*fomo*” untuk melihat postingan orang lain yang dirasa lebih menarik.
2. Menghapus sosial media ataupun tidak membuka akun sosial media yang dirasa memberikan pengaruh negatif. Ini berguna untuk menjadikan diri sendiri lebih positif dalam berpikir dan mengambil tindakan, jadi berpotensi untuk meningkatkan produktivitas diri.

16 Adira Ismi Wahyuni, Siti Nurbayani, and Rika Sartika, “Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan Fomo (Fear Of Missing Out),” *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan* 1, no. 3 (November 22, 2022): 93, <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i3.38009>.

17 Wahyuni, Nurbayani, and Sartika, 97.

Di sinilah peran *making public witness* dan *caring for God's people* dalam media sosial yang dituliskan Anderson dan Drescher¹⁸. Kehadiran media sosial dalam komunitas Kristen secara khusus harus menumbuhkan nilai komunitas yang saling melawat. Media sosial dalam berkomunitas Kristen secara khusus harus berfokus pada pengembangan diri agar tidak ada lagi unsur perbandingan diri dengan orang lain. Para pengguna media sosial perlu memahami bahwa penggunaan platform untuk meningkatkan kesadaran individu untuk berelasi serta bertindak bagi sesamanya. Kehadiran sosial media tidak menjadi sebuah "*toxic*" dalam berkehidupan apabila menggunakannya sesuai dengan porsinya guna membantu dan memperluas hubungan dalam berkomunikasi, berkoordinasi, serta berbagi cerita kehidupan sehari-hari

Nona Jones pun menuliskan, ketika media sosial biasanya hanya menaruh fokus pada berbagi konten untuk mendapatkan like, komentar, dan berbagi informasi satu dengan yang lain. Maka media sosial dalam strategi pelayanan sosial dapat digunakan untuk membangun hubungan dan memfasilitasi relasi antara orang banyak. Hingga akhirnya media sosial dapat menjadi ladang sosial, alih-alih membuat kita terjerumus dalam hal yang berbau negatif. Media sosial juga dapat menjadi ladang misi digital peluang bagi mereka yang mau melakukannya.¹⁹ Terlebih ada banyak platform yang bisa digunakan untuk pengembangan diri seperti Youtube, aksi sosial seperti #AkuBisa, ataupun untuk mencari nafkah seperti TikTok dan Instagram.

Media Sosial dan Identitas Diri Virtual

Para pengguna media sosial memiliki kebebasan untuk mengungkapkan curahan hati mereka, mengunggah swafoto diri, membuat tulisan-tulisan ekspresi diri. Ini didukung oleh kemudahan yang ditawarkan media sosial sekalipun internetnya lambat mereka dapat dengan leluasa mengakses, mengedit dan memodifikasi linimasa mereka sendiri. Jadi setiap orang memiliki kebebasan yang bertanggung jawab dalam penggunaan media sosial yang ada.

Untuk mendekati media sosial kita perlu mulai dengan kompleksitas komunikasi yang terdapat di dalam media sosial. Pando menyebutkan bahwa teknologi telah menjadi arsitek identitas seseorang sebab dalam dunia maya penggunanya membangun avatarnya. Biasanya bentuk avatar yang dipertontonkan ke dunia maya lebih "hebat" daripada di dunia nyata. Ada yang terlihat lebih kurus di dunia maya, lebih putih, lebih muda, lebih modis dan sebagainya. Melalui avatar, pengguna media sosial dapat membangun

18 Anderson and Drescher, *Click 2 Save Reboot*, 165 & 188.

19 Nona Jones, *From Social Media to Social Ministry*, 57-58.

karakter dirinya tanpa menunjukkan sisi buruknya. Jadi di dalam konstruksi avatar ada doa, harapan sekaligus luka-lukanya.²⁰ Itu mengapa acapkali di media sosial, kita akan banyak melihat selebgram atau artis-artis papan atas jarang menunjukkan hal-hal menyedihkan, hal buruk atau jelek tentang dirinya sebab mereka sedang mengkonstruksi avatar yang sesuai dengan harapan dirinya.

Media sosial terlihat bukan hanya sebuah komunikasi tetapi juga tempat generasi Z sekarang 'hidup'. Sherry Turkle berpendapat bahwa media sosial menyediakan jendela baru untuk proses pengembangan diri seorang manusia. Saat generasi Z hendak mengeksplorasi identitas mereka, dalam proses eksplorasi tersebut akan terjadi perubahan yang tak terduga. Selain itu menurut Turkle, kemampuan interaktif dalam dunia digital memungkinkan siapapun yang menggunakan untuk masuk ke dalam ranah kognitif dan perkembangan emosi diri.²¹ Ranah digital akan tampak aman dalam perannya sebagai objek yang menggugah pemikiran tentang identitas manusia hingga internet telah membuka jalan baru untuk eksplorasi diri dan kemampuan bersosialisasi.

Saat ini kita telah menerima kemajuan teknologi digital sebagai hal yang tak terhindarkan. Segala sesuatu telah berubah, apa yang ada di waktu lampau berbeda dari sekarang. Generasi Z menggunakan media sosial dalam proses konstruksi dan eksplorasi identitas mereka. Mereka menggunakannya untuk mengembangkan kategori konseptual dasar sebagai media untuk membantu menempa identitas diri mereka sendiri yang kemudian akan mempengaruhi cara generasi Z memandang dunia. Dalam artian lain di sini ditemukan banyak titik keterikatan dengan proses tumbuh dewasa seorang generasi Z.

Media sosial bisa dikatakan adalah keterhubungan di antara keberbedaan. Di dalamnya ada praktik yang berpusat pada rasa ingin tahu dan kepedulian terhadap orang lain. Bagaimana mempertimbangkan apa yang harus dilakukan untuk membentuk hubungan yang bermakna dan penuh kasih dengan orang lain. Nona Jones menuliskan bahwa ruang lingkup teknologi digital tampaknya telah membawa kita maju. Apa yang dulunya adalah lingkup ide publik literal, ada tempat orang berkumpul untuk duduk dan saling berdebat pemikiran tentang berbagai topik, kini telah menjadi lingkup ide publik digital, tempat di mana setiap orang yang memiliki pendapat serta melemparkannya ke teman dan pengikut mereka. Jika lingkup masa lalu dibatasi oleh siapa pun yang tinggal di dekat lokasi untuk bertukar pikiran pada waktu tertentu, lingkup

20 Pando, *Hiruk Pikuk Jaringan Sosial Terhubung*, 43.

21 Sherry Turkle, *The Second Self: Computers and the Human Spirit*, 20th anniversary ed., 1st MIT Press ed (Cambridge, Mass: MIT Press, 2005), 3.

digital tidak memiliki batas fisik dan waktu.²² Orang-orang dari mana saja dapat membaca postingan kapanpun tanpa melewatkan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sosial medianya. Jadi orang-orang sekarang dapat mengakses banyak konten dan mengejar apa pun yang mereka inginkan dalam kehidupannya.

Kebebasan berekspresi dalam media sosial menghasilkan budaya komentar yang bisa dikatakan menjadi ciri media sosial. Bagian komentar ini bertujuan untuk menjadikan situs web lebih interaktif dengan memungkinkan individu untuk mengirim komentar pada konten pengguna lain (misalnya video YouTube, tweet, posting Facebook, atau artikel berita). Komentar umumnya dikumpulkan di bawah kiriman asli dalam sebuah utas yang seringkali juga memungkinkan pengguna untuk menanggapi komentar satu sama lain. Tom Clucas berpendapat bahwa bagian komentar ini merupakan seperangkat aturan dan praktik yang ditetapkan secara umum (tentang konten, dan format komentar) yang secara diam-diam disepakati di antara komunitas pengguna platform sosial media.²³ Namun, ada juga kecenderungan individu tertentu untuk memposting konten yang sengaja provokatif, agresif, atau penuh kebencian guna menarik perhatian. Akibatnya, bagian komentar seringkali penuh dengan contoh kritik online, karena individu memanfaatkan opsi posting anonim untuk memposting komentar tajam.

Kehadiran media sosial akhirnya akan membentuk *personal branding* seseorang. *Personal branding* dalam artian setiap individu memiliki identitas yang nantinya akan membedakan dirinya dari orang lain. Jika tujuan kita bermedia sosial adalah untuk terhubung dengan orang lain, kita perlu menceritakan keunikan diri yang membedakan kita dari orang lain. Terkait itu, praktik *personal branding* bisa dilakukan di ranah maya manapun seperti Youtube, Facebook, Instagram, dan lainnya. Jadi bila *personal branding* ini dilakukan dengan baik, ini akan menciptakan koneksi baru dan peluang menjalin persahabatan yang lebih bermakna.²⁴ Jadi ketika seseorang sudah masuk ke dalam ranah media sosial, berpartisipasi dalam memposting atau menulis dalam laman media sosial, maka mereka secara tidak sadar, mau/tidak mau sudah terlibat dalam bentuk *personal branding*. Contoh sederhananya, setiap tulisan/*update* yang kita posting setiap hari adalah bentuk *personal branding*.

22 Jones, *From Social Media to Social Ministry*, 46.

23 Tom Clucas, "Don't Feed the Trolls: Social Media and the Limits of Free Speech", (Amsterdam: Amsterdam University Press. (2020) 47-48, <https://www.jstor.org/stable/j.ctv1b0fvrn.6>.

24 Anderson and Drescher, *Click 2 Save Reboot*, 41.

Setiap orang dapat menggambarkan dirinya sebagai apapun itu misalnya sebagai artis atau seniman dan lain sebagainya.

Melihat fenomena-fenomena media sosial, bagi Pando, dalam bermedia sosial kecenderungan penggunaannya bukan lagi melihat atau mengejar kegunaan komunikasi melainkan pengejaran identitas (image) diri. Setiap orang berlomba untuk menunjukkan kelebihan dirinya sendiri.²⁵ Ia menyebut semakin larut kita masuk ke dalam media sosial, maka kita sebagai pengguna akan semakin memiliki resiko untuk kehilangan jati diri kita sendiri. Pando di satu sisi menerima kehadiran media sosial namun, di sisi lain mengajak kita untuk berhati-hati terhadap perkembangan media sosial yang ada. Sebab, kemajuan teknologi digital tidak hanya berpeluang untuk bersenang-senang, melepas lelah tetapi juga memiliki peluang untuk pengikisan jati diri.

Dalam penggunaan media sosial harus berhati-hati agar tidak masuk dalam fenomena *fomo* seperti yang telah dibahas pada sub bab sebelumnya. Memang pada dasarnya penggunaan sosial media tidak akan pernah bisa lepas dalam kehidupan saat ini sebab setiap orang membutuhkan informasi melalui media sosial baik dalam bidang pendidikan maupun dalam bidang pekerjaan. Namun, perlu ada pembatasan diri dalam penggunaan media sosial guna menghindari perasaan cemas yang berlebihan apabila tidak menggunakan sosial media. Agar semakin berfokus dalam pengembangan diri, alih-alih membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Jadi identitas diri dalam media sosial tidak menjadi palsu dan tetap pada pijakan dasarnya, tetap mengutamakan kekhasan diri yang menjadi keunikan kita daripada orang lain. Pembatasan tersebut dilakukan dengan mode *solitude* atau sekarang lebih dikenal dengan sebutan *detox* media sosial.

Kesimpulan

Media sosial telah mengubah banyak aspek kehidupan. Meskipun beberapa orang telah menyangkal dan menentangnya, termasuk gereja. Namun akhirnya dapat dipahami bahwa semua aspek di dunia ini telah terpengaruh oleh lajunya internet. Mau tidak mau kita harus membuat pilihan apakah kita mau tertinggal dari perkembangan digital atau mau memanfaatkan media sosial sebagai bagian dari kehidupan. Bagi penulis, keberadaan teknologi tampak abu-abu sebab teknologi tidak hanya bicara tentang baik dan buruknya saja. Bila dulu kita berkomunikasi dengan saling tegur sapa satu dengan yang lain sertamengutamakan perjumpaan, sekarang semua telah berubah.

25 Pando, Hiruk Pikuk Jaringan Sosial Terhubung, 147.

Perkembangan teknologi digital telah merubah situasi yang ada. Berbagai macam aspek kehidupan manusia, seperti komunikasi maupun interaksi, juga mengalami perubahan. Di era digital ini kita hidup seolah tanpa batas.

Di tengah situasi dilema identitas, tidak menjadi masalah apabila gen Z hendak bebas bereksplorasi dalam dunia maya media sosial asalkan tetap berprinsip pada identitas mereka. Kehadiran teknologi tidak perlu dikhawatirkan. Kita harus berani memanfaatkan serta bijaksana dalam menggunakan media yang ada. Seperti yang Turkle katakan, *solitude* dapat digunakan sebagai cara pemulihan diri atau metode penyegaran untuk menjauhkan diri dari hal-hal yang dianggap *toxic*/racun. Diharapkan media sosial dapat membangun hubungan dengan berbagai konten, berkolaborasi, dan menghubungkan satu dengan yang lain. Situasi dimana kita tidak menuntut, atau bahkan menginginkan orang lain melepaskan ciri khas dirinya. Generasi Z melalui gereja perlu diajarkan untuk tidak hanya menjadi penerima kemajuan teknologi tetapi juga turut bijaksana dengan kehadiran teknologi media komunikasi yang ada, bagaimana memanfaatkan segala kemajuan teknologi dengan tepat guna.

Referensi

- Clucas, Tom. "Don't Feed the Trolls: Social Media and the Limits of Free Speech". Amsterdam: Amsterdam University Press. (2020), <https://www.jstor.org/stable/j.ctv1b0fvrn.6>
- Jones, Nona. *From Social Media to Social Ministry: A Guide to Discipleship*. Michigan: Zondervan Reflective, 2020.
- McCrindle, Mark, and Emily Wolfinger. *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations*. Sydney: UNSW Press, 2009.
- Pando, B. Melkyor. *Hiruk Pikuk Jaringan Sosial Terhubung: Refleksi Filsafat Teknologi atas Jaringan Sosial Terhubung*. Yogyakarta: Kanisius, 2014.
- Turkle, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011.
- Turkle, Sherry. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Press, 2015.
- Turkle, Sherry. *The Second Self: Computers and the Human Spirit*. 20th anniversary ed., 1st MIT Press ed. Cambridge, Mass: MIT Press, 2005.
- Wahyuni, Adira Ismi, Siti Nurbayani, and Rika Sartika. "Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan Fomo (Fear Of Missing Out)." *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan* 1, no. 3 (November 22, 2022): 92. <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i3.38009>.