

Pengalaman Generasi Z dalam Menggunakan Media Sosial sebagai Sarana Ekspresi Diri

Nazwa Nursakinah ^{*1}
Jesi Alexander Alim ²
Zakiah Ulya ³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Indonesia

*e-mail: nazwa.nursakinah3277@student.unri.ac.id¹, jesi.alexander@lecturer.unri.ac.id², zakiah.ulya@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman Generasi Z dalam menggunakan media sosial sebagai sarana ekspresi diri. Data diperoleh melalui wawancara terhadap 9 responden yang merupakan mahasiswa generasi Z dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memanfaatkan media sosial tidak hanya untuk mengonsumsi dan membagikan konten, tetapi juga sebagai ruang ekspresi diri dan pembentukan identitas. Media sosial dipahami sebagai wadah hiburan, komunikasi, sekaligus arena yang memungkinkan kontrol atas citra diri. Namun, kebebasan tersebut diiringi hambatan berupa kurang percaya diri dan kecemasan terhadap komentar negatif. Perbedaan ekspresi di media sosial yang lebih terkontrol dibandingkan kehidupan nyata yang lebih spontan menegaskan bahwa pengalaman Generasi Z di media sosial merupakan proses negosiasi identitas yang kompleks.

Kata kunci: Generasi Z, Media Sosial, Ekspresi Diri, Pengalaman

Abstract

This study aims to describe Generation Z's experiences in using social media as a means of self-expression. Data was obtained through interviews with nine respondents who are Generation Z students using a qualitative approach. The results show that Generation Z uses social media not only to consume and share content, but also as a space for self-expression and identity formation. Social media is understood as a platform for entertainment, communication, and an arena that allows control over self-image. However, this freedom is accompanied by obstacles such as a lack of confidence and anxiety about negative comments. The difference between more controlled expressions on social media and more spontaneous real-life experiences confirms that Generation Z's experience on social media is a complex process of identity negotiation.

Keywords: Generation Z, Social Media, Self-Expression, Experience

PENDAHULUAN

Platform media sosial telah muncul sebagai ranah krusial bagi pembentukan identitas diri dan ekspresi diri Generasi Z. Kelompok demografis ini, yang lahir antara akhir 1990-an dan pertengahan 2010-an, telah matang seiring dengan pesatnya perluasan akses internet dan maraknya platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Platform-platform ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai wadah kurasi citra, eksperimen identitas, dan interaksi publik, yang semuanya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. (Nadia Afifah & Septi Kuntari, 2025)

Fenomena ekspresi diri yang diamati pada Generasi Z dicirikan oleh beberapa ciri khas: (1) pemanfaatan beragam platform dengan strategi pencitraan diri, yang melibatkan akun-akun utama di samping akun-akun sekunder atau anonim; (2) spektrum aktivitas yang luas, mulai dari pengguliran pasif hingga pembuatan konten orisinal; dan (3) beragam respons emosional yang nyata terhadap umpan balik daring, yang mencakup dukungan dan komentar negatif atau kritis, yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pengguna (sebagaimana ditunjukkan oleh hasil wawancara dalam artikel ini, dan diperkuat lebih lanjut oleh studi lapangan yang dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia). (Fahmi et al., 2024)

Walaupun media sosial memberi ruang untuk eksplorasi dan penguatan komunitas, risikonya nyata: tekanan untuk memenuhi standar sosial yang diidealkan, fear of missing out

(FOMO), serta potensi cyberbullying yang berdampak pada kesehatan mental (depresi, kecemasan) — isu yang sering muncul dalam studi kesehatan mental remaja di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian yang secara akurat menggambarkan pengalaman nyata Generasi Z dengan ekspresi diri, termasuk tantangan psikologis yang terkait dengannya, sangat penting untuk mengembangkan intervensi pendidikan dan kebijakan literasi digital yang efektif. (Putri et al., 2024)

Berdasarkan latar di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan pengalaman Generasi Z dalam menggunakan media sosial sebagai sarana ekspresi diri;
2. Mengidentifikasi bentuk-bentuk ekspresi diri, makna yang diberikan pengguna, serta pola respons sosial yang muncul;
3. Menganalisis hambatan psikologis yang menyertai proses ekspresi diri di media sosial; dan
4. Menyusun rekomendasi praktis untuk pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan mengenai pendampingan literasi digital dan kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif deskriptif untuk menyelidiki pengalaman subjektif Generasi Z dalam mengekspresikan diri melalui platform media sosial. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan penelitian sosial yang mengutamakan makna dan pengalaman hidup individu. (Fahmi et al., 2024). Metode yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pengumpulan data melalui wawancara dan dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang permasalahan yang terjadi. Selanjutnya, data yang terkumpul dari wawancara dianalisis secara kualitatif. (Wiryana & Alim, 2023)

Subjek Penelitian

Responden terdiri dari 9 mahasiswa Generasi Z (usia 18–24 tahun) yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria:

1. Aktif menggunakan media sosial minimal 3 tahun,
 2. Pernah mengekspresikan diri melalui media sosial, dan
 3. Menggunakan platform populer (Instagram, TikTok, WhatsApp).
- Kriteria purposive memungkinkan peneliti mendapatkan informan yang relevan dengan fenomena penelitian. (Mustaqim & Sari, 2021)

Teknik Pengumpulan Data

Wawancara mendalam semi-terstruktur dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman, motivasi, tantangan, dan makna yang berkaitan dengan ekspresi diri. Metode wawancara mendalam umumnya digunakan dalam studi mengenai media sosial dan ekspresi diri remaja di Indonesia. (Nugraha et al., 2024)

Analisis Data

Analisis dilakukan menggunakan pendekatan grounded theory sederhana dengan dua tahap (Rahmawati, 2025):

1. Open coding: mengidentifikasi tema awal seperti aktivitas dominan, bentuk ekspresi, hambatan psikologis.
2. Focused coding: menyusun kategori inti, seperti pola penggunaan, dinamika emosional, dan respon sosial.

Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data wawancara, observasi, dan literatur, untuk meningkatkan kredibilitas. (Mendrofa et al., 2024)

Etika Penelitian

Responden diberi informed consent, kerahasiaan identitas dijaga dengan kode R1–R9, dan data hanya digunakan untuk kepentingan akademis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Penggunaan Media Sosial oleh Generasi Z

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mulai aktif menggunakan media sosial sejak SMP (kurun 2016–2020). Platform yang paling sering dipakai adalah Instagram, TikTok, dan WhatsApp; Facebook hanya disebut sebagai media awal yang banyak ditinggalkan. Aktivitas yang dominan meliputi menelusuri beranda, menonton video pendek, serta mengunggah momen pribadi dan konten motivasi. Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan peningkatan signifikan penggunaan media sosial di kalangan Gen Z dan pergeseran preferensi platform ke format video pendek dan visual. (Nafisah & Jannah, 2024)

Pola ini selaras dengan karakteristik Gen Z sebagai "penduduk asli digital", individu yang tumbuh besar dengan ponsel pintar dan layanan pengiriman konten yang cepat. Pilihan platform mereka, seperti TikTok dan Instagram, menunjukkan preferensi terhadap konten yang ringkas, visual, dan mudah dikelola untuk presentasi diri. Sebuah studi kuantitatif yang dilakukan terhadap mahasiswa dan remaja di Indonesia mengungkapkan tren serupa: penggunaan harian yang intensif dan preferensi terhadap platform yang memfasilitasi ekspresi visual dan pembuatan konten yang cepat. Oleh karena itu, implikasi praktis menunjukkan bahwa intervensi literasi digital dan program pendidikan sebaiknya mengadopsi format seperti video pendek dan konten mikro. (Nafisah & Jannah, 2024)

Ekspresi Diri dan Negosiasi Identitas Digital

Temuan menunjukkan variasi bentuk ekspresi: dokumentasi kehidupan sehari-hari, personal branding (motivasi/isu sosial), hingga konten hiburan. Responden mengelola citra diri secara selektif — menampilkan sisi yang dikehendaki sambil menyembunyikan atau menyensor aspek lain — sehingga tercipta "identitas ganda" di ruang daring dan luring. Hal ini didukung oleh penelitian-penelitian kualitatif/skripsi mengenai konstruksi identitas digital di kalangan Gen Z. (Yoanita et al., 2022)

Mekanisme pemilihan konten dan kontrol gambar merupakan contoh praktik dramaturgi kontemporer, di mana individu mengambil peran dan mengelola persepsi dalam audiens digital. Lebih lanjut, literatur yang ada menunjukkan bahwa platform yang memfasilitasi kurasi, seperti penyuntingan foto/video dan pengelolaan akun alternatif, memperkuat strategi presentasi diri. (Rachmawati, 2022 & Adani & Setianingrum, 2024). Temuan ini relevan dengan teori presentasi-diri dan juga mengingatkan bahwa identitas daring bukanlah pantulan penuh dari realitas offline.

Hambatan Psikologis: Kecemasan, Overthinking, dan Perbandingan Sosial

Mayoritas responden melaporkan pengalaman kecemasan terkait komentar negatif, perbandingan sosial, dan ketakutan disalahpahami. Beberapa mengadopsi strategi coping seperti mengabaikan komentar, menggunakan akun alternatif, atau melakukan refleksi diri; namun sebagian lain tetap mengalami kegelisahan emosional. Temuan ini selaras dengan kajian terkait dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. (Arsini et al., 2023)

Perbandingan sosial yang dipicu oleh konten idealisasi (tubuh/kehidupan sempurna) dan ekspektasi interaksi publik memicu tekanan psikologis. Studi lokal menunjukkan hubungan antara penggunaan berlebih dan gangguan kesejahteraan emosional pada remaja/SMA — sehingga hasil penelitian ini menegaskan perlunya program kesehatan mental yang mempertimbangkan pengaruh platform digital. (Sri Yuhana et al., 2023)

Fungsi Media Sosial: Hiburan, Komunikasi, Arsip Kenangan, dan Peluang Ekonomi

Selain ekspresi, responden memberi makna media sosial sebagai ruang hiburan, komunikasi sosial, tempat menyimpan memori, dan sumber peluang (micro-entrepreneurship, monetisasi konten). Hal ini nampak jelas ketika beberapa responden menyebut media sosial sebagai sumber inspirasi dan potensi penghasilan sampingan. Penelitian lain di Indonesia mengonfirmasi peran multipel media sosial—bukan semata hiburan—terutama di kalangan Gen Z. (Abidin, 2025)

Fungsi ganda ini menjelaskan mengapa Gen Z cenderung menjadi produsen sekaligus

konsumen konten: mereka tidak hanya mencari sensasi, tetapi juga validasi sosial dan peluang ekonomi. Oleh karena itu pendidikan kewirausahaan digital dan literasi ekonomi kreatif menjadi relevan untuk dimasukkan di sekolah/komunitas. (Ningsih et al., 2025)

Perbedaan Ekspresi Daring vs Luring

Responden mengakui adanya perbedaan yang mencolok antara ekspresi yang dikurasi di platform media sosial dan interaksi spontan di dunia nyata. Media sosial menyediakan lingkungan yang terkendali, termasuk kemampuan mengedit dan pemilihan momen yang tepat, sementara interaksi luring biasanya lebih spontan dan langsung. Lebih lanjut, identitas daring dan luring tidak selalu selaras sempurna, dengan remaja sering kali merasa terdorong untuk menampilkan aspek diri mereka yang diidealkan atau dipilih secara selektif di media sosial agar sesuai dengan norma atau tren yang berlaku. (Tsania Mishbahun Naila & Primi Rohimi, 2024). Penelitian lain, seperti studi tentang gaya busana di Instagram yang dilakukan oleh (Herlina et al., 2025) enunjukkan bahwa Generasi Z secara aktif mengkurasi presentasi diri mereka sesuai dengan estetika dan tren daring yang berlaku.

Kesadaran akan perbedaan ini menciptakan peluang untuk praktik pendidikan reflektif: ini termasuk mengajarkan siswa tentang membedakan antara persona daring dan kesejahteraan yang sebenarnya, serta mengembangkan strategi untuk mempertahankan keaslian tanpa mengorbankan keamanan psikologis. (Meilinda et al., 2020)

Strategi Mengurangi Dampak Negatif & Implikasi Kebijakan

Berdasarkan temuan, rekomendasi praktis meliputi: (1) penguatan literasi digital yang menekankan pengelolaan emosi dan verifikasi informasi; (2) program kesehatan mental yang peka terhadap dinamika dunia maya; (3) kurikulum kewirausahaan digital untuk memanfaatkan peluang platform; (4) pelatihan bagi guru/orang tua untuk mendampingi proses negosiasi identitas anak. Studi-studi Indonesia menegaskan efektivitas intervensi berbasis sekolah dan komunitas untuk meningkatkan literasi digital dan kesejahteraan remaja. (Rico & SULISTYOWATI, 2024)

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial telah muncul sebagai jalan utama bagi Generasi Z untuk terlibat dalam ekspresi diri dan mengembangkan identitas digital mereka. Temuan studi ini mengungkapkan bahwa ekspresi diri terwujud melalui berbagai bentuk, termasuk dokumentasi kehidupan sehari-hari, inisiatif pencitraan merek pribadi, dan konten hiburan. Hal ini biasanya dilakukan melalui penggunaan intensif platform berorientasi visual seperti Instagram dan TikTok. Generasi Z secara aktif mengkurasi citra diri mereka, yang mengarah pada identitas ganda yang terdiri dari persona daring dan luring. Namun, otonomi ini disertai dengan tantangan seperti kecemasan, perbandingan sosial, dan peningkatan kerentanan terhadap umpan balik negatif. Kekuatan utama studi ini terletak pada kapasitasnya untuk memberikan penggambaran mendalam tentang pengalaman subjektif sembilan peserta, sehingga menawarkan pemahaman yang komprehensif tentang karakteristik dinamika psikologis dan sosial dari keterlibatan Gen Z dengan media sosial. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif kecil dan konteks yang terbatas pada mahasiswa, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan partisipan lintas daerah dan latar belakang sosial, serta mengkaji lebih lanjut peran literasi digital, dukungan keluarga, dan kebijakan publik dalam membantu Generasi Z menavigasi pengalaman digital mereka secara sehat, produktif, dan autentik.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, R. (2025). Konsumsi Media Sosial Generasi Z Menentukan Perubahan Perilaku Sosial Keluarga Muslim Masa Kini. *Journal of Comprehensive Science*, 4(4), 1336–1344.

<https://doi.org/10.59188/jcs.v4i4.3114>

- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Fahmi, A. N., Komariah, S., & Wulandari, P. (2024). Flexing Dan Personal Branding: Konten Analisis Sosial Media Generasi Z Di Indonesia. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 13(1), 22–40. <https://doi.org/10.20961/jas.v13i1.74152>
- Herlina, T. S., Wijaya, R. I., Razzaq, A., & Nugraha, M. Y. (2025). Media Sosial Instagram Sebagai Ekspresi dan Relevansinya Terhadap Gaya Pakaian Gen Z. *Indonesian Journal on Education (IJoEd)*, 1(3), 262–270. <https://doi.org/10.70437/87FY5C13>
- Meilinda, N., Malinda, F., Mutiara Aisyah, S., Raya Palembang -Prabumulih, J. K., Ilir, O., & Selatan Kode Pos, S. (2020). LITERASI DIGITAL PADA REMAJA DIGITAL (SOSIALISASI PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL BAGI PELAJAR SEKOLAH MENENGAH ATAS). *Jurnal Abdimas Mandiri*, 4(1). <https://doi.org/10.36982/JAM.V4I1.1047>
- Mendrofa, Y. M., Dwi, E., & Hura, I. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 1(3), 152–157. <https://doi.org/10.70134/IDENTIK.V2I5.171>
- Mustaqimamah, N., & Sari, N. D. (2021). Konsep Diri Generasi Z Pengguna Aplikasi TikTok di Kabupaten Rokan Hulu. *Medium: Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, 9(2), 148–166. <https://journal.uir.ac.id/index.php/Medium/article/download/8430/3872#:~:text=Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa,Hulu adalah Konsep Diri Positif.>
- Nadia Afifah, & Septi Kuntari. (2025). Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial Gen Z Di Aplikasi TikTok dan Instagram. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 4409–4415. <https://doi.org/10.56799/PESHUM.V4I3.8367>
- Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan media sosial pada Generasi Z (use of social media in Generation Z). *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 705–713. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p705-713>
- Ningsih, W. D., Zahrah, H., Puspitasari, C. I., Karlina, N. C., & P, V. G. I. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Generasi – Z. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4b), 2339–2344. <https://doi.org/10.63822/8YMY5G51>
- Nugraha, I., Sukmarini, A. V., & AR, M. Y. (2024). Second Account Instagram sebagai Identitas Digital: Fenomena Kultural dalam Ekspresi Diri pada Generasi Z. *Iapa Proceedings Conference*, 388–397. <https://doi.org/10.30589/PROCEEDINGS.2024.1066>
- Putri, A., Adinugraha, H. H., & Anas, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus Di Desa Notogiwang. *Jurnal Sahmiyya*, 3(1), 50–57.
- Rachmawati, D. (2022). PANDANGAN GENERASI Z MENGENAI PERSONAL BRANDING ONLINE FRESH GRADUATES DALAM Mencari PEKERJAAN. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 21(1), 137–149. <https://doi.org/10.32509/WACANA.V21I1.1916>
- Rahmawati, K. (2025). *Kebudayaan Populer di Era Milenial : Pengaruh Media Sosial Terhadap Identitas Generasi Z*. 3, 1231–1235.
- Rico, E. R. O., & SULISTYOWATI, F. (2024). PERAN LITERASI DIGITAL REMAJA DALAM MENGHADAPI PENYEBARAN BERITA HOAKS. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 3(1), 38–46. <https://doi.org/10.47431/JKP.V3I1.401>
- Sri Yuhana, E., Puspitasari Sugiyanto Program Sarjana Keperawatan, E., Widya Husada Semarang, U., Subali Raya No, J., Kec Semarang Barat, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2023). Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 477–486. <https://doi.org/10.26714/JKJ.11.2.2023.477-486>
- Tsania Mishbahun Naila, & Primi Rohimi. (2024). Konsumsi Media Dan Identitas Budaya Di Kalangan Remaja Juwana, Kabupaten Pati. *Al-Jamahiria : Jurnal Komunikasi Dan Dakwah*

- Islam*, 2(2), 136–147. <https://doi.org/10.30983/al-jamahiria.v2i2.8867>
- Wiryana, R., & Alim, J. A. (2023). Permasalahan Pembelajaran Matematika Di Sekolah Dasar. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 2(3), 271–277. <https://doi.org/10.33578/kpd.v2i3.187>
- Yoanita, D., Chertian, V. G., & Ayudia, P. D. (2022). Understanding gen z's online self-presentation on multiple Instagram accounts. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 6(2), 603–616. <https://doi.org/10.25139/JSK.V6I2.4922>