

BAYANGAN DIGITAL: EKSPLORASI PSIKOLOGIS TERHADAP IDENTITAS DIRI DI DUNIA VIRTUAL

Chindy Afrilia¹, Puput Kurnia², Rocha Zjia Rahmadani³, Adinda Ramadhani⁴,
Rizal Kurniawan⁵

Dapartemen Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email: chindyafrilia10@gmail.com

Abstrak

Perkembangan platform digital seperti Instagram, TikTok, X, dan berbagai aplikasi metaverse telah membuka ruang baru bagi individu untuk membentuk, menyamarkan, atau mengeksplorasi identitas diri secara daring. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana generasi muda di Indonesia memaknai identitas diri mereka dalam interaksi di dunia maya, khususnya apakah mereka cenderung menampilkan diri secara autentik atau membentuk versi baru dari diri mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis tematik mengacu pada model enam tahap Braun & Clarke. Data dikumpulkan melalui kuesioner terbuka daring yang disebarakan kepada 108 responden pengguna aktif media sosial berusia 15-30 tahun. Hasil analisis mengidentifikasi dua kategori utama, yaitu *menjadi diri sendiri* dan *membentuk versi baru dari diri*, yang selanjutnya berkembang menjadi lima tema, yakni Dunia Maya sebagai Konsumsi Pasif dan Hiburan, Menjadi Diri Sendiri, Mengekspresikan Diri yang Tidak Muncul di Dunia Nyata, Membangun Personal Branding, dan Versi Diri yang Lebih Baik. Temuan menunjukkan bahwa sebagian responden menggunakan dunia maya sebagai perpanjangan otentik dari kehidupan nyata yang didasari nilai kejujuran dan kenyamanan, sementara sebagian lainnya memandang dunia maya sebagai ruang aman untuk bereksperimen dengan identitas, membangun citra sosial, atau mengaktualisasikan versi diri yang lebih ideal. Penelitian ini memperkuat teori *Proteus Effect* dari Yee dan Bailenson (2007) bahwa representasi digital dapat memengaruhi perilaku dan sikap individu, baik di dunia maya maupun nyata. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan kebijakan literasi digital serta desain platform virtual yang lebih sehat secara psikologis bagi generasi muda Indonesia.

Kata kunci: identitas digital, dunia maya, representasi diri, Proteus Effect, analisis tematik

Abstract

The rapid growth of digital platforms such as Instagram, TikTok, X, and various metaverse applications has opened new spaces for individuals to construct, disguise, or explore their self-identity online. This study aims to understand how young people in Indonesia interpret their self-identity in online interactions, particularly whether they tend to present themselves authentically or construct a new version of themselves. This research employed a qualitative method using a thematic analysis approach based on Braun and Clarke's six-phase model. Data were collected through an open-ended online questionnaire distributed to 108 respondents, active social

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

media users aged 15-30 years. The analysis identified two main categories, namely being oneself and forming a new version of oneself, which further developed into five themes: The Virtual World as Passive Consumption and Entertainment, Being Oneself, Expressing the Self Not Manifested in the Real World, Building Personal Branding, and A Better Version of Oneself. The findings indicate that some respondents use the virtual world as an authentic extension of their real life, grounded in values of honesty and comfort, while others regard the virtual world as a safe space to experiment with identity, construct a social image, or actualize a more ideal version of themselves. This study reinforces the Proteus Effect theory proposed by Yee and Bailenson (2007), which states that digital representation can influence an individual's behavior and attitudes, both online and offline. The results of this study are expected to contribute theoretically and practically to the development of digital literacy policies and the design of psychologically healthier virtual platforms for Indonesia's younger generation.

Keywords: digital identity, virtual world, self-representation, Proteus Effect, thematic analysis

PENDAHULUAN

Indonesia tengah mengalami transformasi identitas digital yang signifikan seiring meluasnya penggunaan representasi digital diri di berbagai platform internet. Aplikasi seperti TikTok, Zepeto, Instagram, hingga platform metaverse seperti VRChat dan *Jagat Nusantara* metaverse buatan Indonesia memungkinkan pengguna untuk menciptakan dan mengelola karakter online yang mencerminkan, menyamarkan, atau bahkan sepenuhnya menggantikan identitas aslinya. Karakter-karakter ini menjadi media baru dalam membentuk konsep diri, mengekspresikan emosi, serta menjalin hubungan sosial, baik dalam skala lokal maupun global.

Dalam sebuah studi etnografi digital oleh Mayasari (2024), misalnya, ditemukan bahwa remaja Indonesia yang menggunakan platform Jepang seperti Ameba Pigg menciptakan profil virtual yang memadukan unsur budaya Jepang dan Indonesia. Fenomena ini menunjukkan terjadinya percampuran identitas yang kompleks, di mana dunia digital menjadi ruang terbuka untuk bereksperimen dan bernegosiasi dengan latar budaya yang berbeda. Penelitian lain oleh Sari dkk. (2024) menunjukkan bahwa karakter online yang dibuat dalam game seperti *The Sims* bahkan digunakan remaja sebagai sarana eksplorasi minat, gaya hidup, dan gambaran masa depan mereka.

Sementara itu, efek psikologis dari representasi digital ini tidak bisa diabaikan. Habibi (2025) mencatat bahwa banyak Gen Z di Indonesia yang menggunakan karakter digital dengan tampilan lebih muda, lebih trendi, atau bahkan berbeda gender—dan hal ini terbukti mempengaruhi cara mereka berkomunikasi dan bersikap di kehidupan nyata. Fenomena ini sejalan dengan teori *Proteus Effect* yang dikemukakan oleh Yee dan Bailenson (2007), bahwa penampilan karakter digital dapat mempengaruhi perilaku dan kepribadian seseorang, baik di dunia maya maupun nyata. Di sisi lain, muncul juga dampak negatif seperti tekanan sosial, pencarian validasi, dan kebingungan identitas ketika karakter online terlalu jauh menyimpang dari realitas diri.

Kebutuhan untuk memahami dampak ini menjadi sangat penting, terutama dalam konteks Indonesia yang sedang mengembangkan metaverse nasional. Tanpa pemahaman psikologis yang kuat, penggunaan profil virtual berisiko menciptakan tekanan baru dalam proses pembentukan jati diri, terutama di kalangan remaja. Identitas yang tidak autentik atau terlalu ideal dalam dunia maya dapat menimbulkan rasa cemas, rendah diri, atau bahkan alienasi psikologis.

Pentingnya penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk memahami dampak psikologis dari representasi digital diri dalam masyarakat Indonesia yang semakin terdigitalisasi. Generasi muda saat ini tumbuh dalam budaya internet yang membentuk identitas tidak hanya melalui interaksi langsung, tetapi juga melalui karakter online yang mereka bangun di media sosial, game, dan platform metaverse. Ketika karakter digital ini menjadi rujukan utama dalam menilai diri dan membandingkan dengan orang lain, maka muncul potensi terjadinya tekanan sosial, gangguan harga diri, dan disonansi identitas.

Tanpa pemahaman yang mendalam mengenai proses ini, masyarakat rentan mengalami krisis identitas yang tidak disadari, sementara teknologi terus berkembang dan semakin terintegrasi ke dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga memiliki nilai praktis untuk pengembangan kebijakan pendidikan digital, desain platform virtual yang lebih etis dan sehat, serta upaya preventif terhadap risiko kesehatan mental di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Creswell (2011), metode kualitatif digunakan untuk memahami makna yang dimiliki individu atau kelompok terhadap permasalahan sosial atau manusia secara mendalam. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara holistik dan kontekstual mengenai bagaimana seseorang mengalami dan memaknai suatu fenomena tertentu. Dalam konteks ini, penelitian bertujuan untuk memahami bagaimana individu memaknai identitas dirinya dalam interaksi di dunia maya, apakah mereka menjadi diri sendiri, membentuk versi diri yang lebih baik, atau mengekspresikan sisi diri yang selama ini tersembunyi.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik (*thematic analysis*). Analisis tematik adalah metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data (Braun & Clarke, 2006). Proses analisis ini dimulai dari pembacaan data secara mendalam, pemberian kode terhadap isi jawaban, hingga pengelompokan ke dalam tema-tema yang merepresentasikan pengalaman dan persepsi para responden. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menggali persepsi subjektif dan pengalaman personal pengguna media sosial dalam mempresentasikan diri di dunia maya. Interaksi di ruang digital merupakan pengalaman sosial yang kompleks dan penuh nuansa, sehingga dibutuhkan pendekatan kualitatif yang dapat menangkap keberagaman makna di balik narasi individu.

HASIL

a. Deskripsi Demografi Responden

Setelah melakukan pengumpulan data, peneliti mendapatkan sebanyak 108 responden dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Usia: 15-30 tahun, mayoritas (44,4%) dari rentang usia 20-21 tahun.
- 2) Jenis kelamin: 39 laki-laki (36,1%) dan 69 perempuan (63,9%)
- 3) Media Sosial yang digunakan: instagram, whatsapp, tiktok, YouTube, Twitter, Discord, LinkedIn

b. Proses Analisis Data

Penelitian ini dilakukan melalui enam tahapan analisis tematik yang diambil dari Braun & Clarke Naeem (dalam, Naeem 2023) yakni dijelaskan sebagai berikut:

1) Familiarisasi Data

Seluruh jawaban kuesioner dibaca berulang oleh peneliti, kemudian diberikan tanda pada beberapa kutipan yang penting serta memahami makna dari masing-masing jawaban yang diberikan oleh responden. Setiap makna yang didapatkan dipahami dan ditindak lanjutkan

2) Identifikasi Kata Kunci

Identifikasi kata kunci dalam penelitian ini merupakan tahap penting untuk melakukan pencarian dan menandai beberapa kata atau frasa yang dianggap signifikan dalam data. Kata-kata tersebut menunjukkan makna khusus atau memiliki keterkaitan langsung dengan tujuan penelitian. Dari proses ini, ditemukan sejumlah kata kunci utama seperti mengekspresikan sisi yang tidak muncul di dunia nyata, dunia maya sebagai hiburan, sebagai konsumsi pasif, menjadi yang lebih baik, membangun personal branding, hingga menjadikan dunia maya sebagai hiburan.

3) Coding

Proses coding dilakukan untuk mengidentifikasi jumlah pola dalam tanggapan yang diberikan oleh responden mengenai Identitas Diri di Dunia Virtual. Berdasarkan hasil analisis, peneliti menemukan pengelompokan dari jawaban dibedakan menjadi dua kategori yakni: tetap menjadi diri sendiri dan berubah menjadi versi baru. Pada kategori tetap menjadi diri sendiri menjelaskan dan menggambarkan bahwa individu hanya menggunakan internet sebagai tempat untuk menghilangkan rasa lelah, stres, capek dan mencari hal-hal baru yang sedang marak dibahas di dunia maya. Sedangkan pada kategori berubah menjadi versi baru, menunjukkan bahwa individu mampu untuk lebih terbuka dan nyaman menceritakan apa yang dirasakan ketika di dunia maya berbanding terbalik jika di dunia nyata, karena individu tersebut merasa bahwa dunia nyata tidak mampu untuk menerima dirinya apa adanya.

Berikut ini dilampirkan tabel *coding* secara singkat.

Kategori	Kode	Tema
Menjadi diri sendiri	Hiburan	Dunia Maya sebagai Konsumsi Pasif dan Hiburan
	Kritis terhadap dunia maya	
	Mencari konten menarik	
	Menghilangkan kebosanan	
	Seru-seruan	
	Mengekspresikan diri dengan jujur	Menjadi Diri Sendiri
	Menjadi diri sendiri	
Menjadi versi baru	Bebas berekspresi	Mengekspresikan Diri yang Tidak Muncul di Dunia Nyata
	Menunjukkan diri ideal	Membangun <i>Personal Branding</i>
	media personal branding	
	Membentuk diri ideal	Versi Diri yang Lebih Baik
	Lebih percaya diri	
	Versi baru dari diri sendiri	
	Versi diri lebih baik	

c. Uraian Tema dan Kutipan Responden

1) Dunia Maya sebagai Konsumsi Pasif dan Hiburan

Berdasarkan hasil analisis data dari 108 responden, ditemukan bahwa salah satu tema yang muncul yaitu bagaimana responden memposisikan dunia maya sebagai sarana hiburan dan konsumsi pasif. Tema ini muncul terkait kategori menjadi diri sendiri, dimana para responden ini tidak mencoba membentuk versi baru dari diri mereka, melainkan menggunakan dunia maya

sebagai tempat melepas lelah, mengikuti trend, atau hanya mencari kesenangan tanpa adanya emosi yang mendalam. Pandangan ini menunjukkan posisi netral dan praktis terhadap keberadaan dunia maya, di mana responden tidak merasa perlu memanipulasi citra diri atau membentuk persona digital yang kompleks. Sebaliknya, mereka lebih memilih menggunakan internet sebagai sarana pengisi waktu luang, mengikuti hiburan yang sedang populer, dan sebagai pelarian dari rutinitas yang melelahkan.

“Saya menggunakan media sosial hanya sekedar melihat kejadian dan hal² yang terbaru saat ini, dan saya kurang berinteraksi dengan pengguna lain”

“karna saya hanya menggunakannya untuk menghilangkan rasa stres yang saya miliki”

“Saya pakai media sosial cuman digunakan untuk berkomunikasi dan mencari informasi penting. Tidak pernah saya kepikiran untuk menjadi orang yang berbeda dengan diri saya yang sebenarnya”

Dari data tersebut, terlihat bahwa bagi sebagian responden, dunia maya bukanlah ruang untuk membentuk jati diri baru atau melakukan pencitraan, melainkan lebih kepada ruang rekreatif dan pasif. Identitas digital mereka tetap berada dalam batasan diri autentik, atau bahkan cenderung tidak dibentuk sama sekali karena tidak dianggap penting. Dengan demikian, tema ini menggambarkan pandangan bahwa kehadiran di dunia digital bukan merupakan kelanjutan dari proses pencarian jati diri, tetapi lebih sebagai aktivitas ringan yang tidak memerlukan keterlibatan identitas yang kompleks. Hal ini mencerminkan sikap keseharian yang realistis dan tidak terjebak dalam tekanan untuk tampil sempurna di ruang maya.

2) Menjadi Diri Sendiri

Tema ini menggambarkan bagaimana sebagian responden menggunakan dunia maya tanpa mengubah atau menciptakan versi lain dari diri mereka. Responden yang termasuk dalam tema ini cenderung menampilkan diri secara otentik dan apa adanya, baik dalam cara berkomunikasi, membagikan informasi, maupun dalam interaksi sosial di ruang digital. Mereka tidak merasa perlu menyesuaikan diri dengan ekspektasi publik atau mengikuti tren tertentu untuk mendapat validasi sosial. Berdasarkan hasil analisis, tema ini sebagian besar muncul dalam kategori menjadi diri sendiri yang menggambarkan individu-individu yang tetap konsisten dengan nilai, cara berpikir, dan ekspresi yang sama antara dunia nyata dan dunia maya. Identitas digital mereka tidak dibangun secara disengaja, melainkan mengalir dari kehidupan nyata mereka tanpa upaya manipulasi atau pencitraan.

“Saya tidak terlalu memikirkan likes atau followers. Yang penting saya bisa berpendapat dan mengekspresikan apa yang saya rasakan secara jujur.”

“Gak kepikiran saya jadi versi baru, toh temenan di sosmed juga sama org di dunia nyata, udah tau mereka saya gimana, jadi ya jadi diri sendiri aja bro”

“Jujur lebih enak jadi diri sendiri tanpa ada tekanan buat nge impress banyak orang. Be real please”

“Saya tidak terlalu aktif di media sosial, jadi ketika saya berinteraksi, saya tidak merasa perlu membentuk citra tertentu. Apa yang saya tulis atau bagikan mencerminkan kehidupan dan kepribadian saya sebenarnya.”

Pandangan ini menunjukkan bahwa dunia maya bagi mereka bukan ruang untuk melarikan diri atau menciptakan identitas diri lain, melainkan sekadar perpanjangan dari kehidupan sehari-hari yang dijalani secara autentik. Mereka cenderung memiliki kontrol diri yang cukup dan tidak terpengaruh tekanan sosial dalam bentuk validasi digital seperti *likes* atau *followers*. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu-individu dalam tema ini menggunakan dunia maya secara sadar dan otentik, serta tidak merasa perlu untuk mengubah citra atau menciptakan versi lain dari diri mereka. Dunia maya bukanlah ruang untuk menjadi orang lain, melainkan tempat untuk tetap jujur terhadap diri sendiri.

3) Mengekspresikan Diri yang Tidak Muncul di Dunia Maya

Tema ini muncul dari kecenderungan responden yang merasa lebih leluasa dalam mengekspresikan diri mereka di dunia maya dibandingkan di dunia nyata. Responden dalam kelompok ini umumnya merasa bahwa platform digital memberikan ruang yang lebih aman, fleksibel, dan tidak menghakimi bagi mereka untuk menunjukkan sisi-sisi diri yang selama ini terpendam atau sulit diterima di lingkungan sosial langsung. Berbeda dengan tema sebelumnya yang menekankan konsistensi antara identitas nyata dan digital, tema ini justru menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara keduanya. Dunia maya dijadikan ruang alternatif untuk bereksperimen, menyuarkan isi hati, hingga mengeksplorasi bagian diri yang mungkin selama ini tersembunyi karena tekanan sosial, budaya, atau keluarga.

“Kadang saya merasa lebih bebas mengekspresikan hal-hal yang tidak bisa saya lakukan di dunia nyata, seperti opini atau hobi yang tidak umum di lingkungan saya.”

“Karena bisa berinteraksi lebih ke banyak orang yang tidak tau kehidupan asli kita, lebih luas berinteraksi dan bebas mengekspresikan diri atau mencurahkan hati, yang introvert di kehidupan asli ternyata di dunia maya ekstrovert”

Hal ini menunjukkan bahwa representasi digital dapat memengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Dalam konteks ini, dunia maya menjadi tempat aman bagi individu untuk berani menunjukkan siapa mereka sebenarnya tanpa merasa dihakimi atau dibatasi norma sosial yang ketat. Secara keseluruhan, tema ini menunjukkan bahwa dunia maya sering diposisikan sebagai ruang alternatif untuk mengaktualisasikan sisi-sisi identitas yang tidak bisa atau belum bisa ditampilkan di dunia nyata. Responden dalam tema ini memanfaatkan media sosial dan karakter digital sebagai alat ekspresi yang membebaskan, jujur, dan kadang terapeutik. Namun, disisi lain, muncul juga dinamika identitas yang tidak selalu stabil karena perbedaan antara diri yang ditampilkan dan diri yang dijalani.

4) Membangun *Personal Branding*

Tema ini menggambarkan kecenderungan responden yang secara sadar memanfaatkan dunia maya sebagai media untuk membentuk citra atau identitas tertentu yang ingin mereka tampilkan kepada publik. Dalam hal ini, dunia digital tidak lagi sekadar ruang hiburan atau ekspresi emosional, melainkan telah menjadi wadah strategis untuk mengelola impresi dan

membangun reputasi diri. Responden yang masuk dalam tema ini menunjukkan adanya kesadaran tinggi terhadap nilai sosial dari identitas digital. Mereka tidak hanya menggunakan media sosial, tetapi juga mengelola bagaimana mereka terlihat oleh orang lain. Proses ini bisa melibatkan pemilihan konten yang ingin dibagikan, penyesuaian gaya komunikasi, hingga pencitraan yang sesuai dengan bidang minat, profesi, atau karakter ideal yang ingin ditonjolkan.

“Saya gunakan platform seperti LinkedIn dan Instagram untuk membangun personal branding. Jadi meskipun itu bagian dari diri saya, saya memang mengatur apa yang ingin ditampilkan.”

“Dunia maya seperti panggung, dan saya merasa perlu menampilkan versi terbaik dari diri saya. Misalnya, saya lebih berhati-hati dalam memilih kata atau foto agar terlihat profesional atau menarik.”

Identitas yang ditampilkan di dunia maya dipilih dan dirancang secara selektif, sering kali berbeda dengan keseharian di dunia nyata. Dalam konteks ini, identitas digital bukan hanya representasi, tetapi juga produksi. Ada niat, desain, dan tujuan di baliknya. Namun, meskipun terkesan strategis dan terencana, responden tidak selalu memaknai proses ini sebagai sesuatu yang manipulatif. Sebaliknya, banyak dari mereka merasa bahwa membangun personal branding adalah bagian dari pengembangan diri dan adaptasi dengan dunia digital yang kompetitif. Tema ini menunjukkan bahwa dunia maya telah bertransformasi menjadi ruang personal sekaligus profesional, di mana individu membentuk dan mengelola identitas mereka bukan hanya berdasarkan keinginan untuk mengekspresikan diri, tetapi juga untuk membangun citra dan kredibilitas. Identitas digital, dalam konteks ini, adalah hasil negosiasi antara nilai personal, norma sosial, dan kebutuhan strategis.

5) Versi Diri yang Lebih Baik

Tema ini merepresentasikan narasi responden yang menganggap dunia maya sebagai ruang untuk menampilkan diri secara lebih ideal daripada versi mereka di dunia nyata. Dalam hal ini, individu tidak merasa sedang berpura-pura atau memalsukan identitas, melainkan berupaya mengembangkan dan menunjukkan sisi diri yang lebih positif, percaya diri, atau bahkan lebih sempurna sesuai dengan ekspektasi pribadi maupun sosial. Berbeda dengan tema Mengekspresikan Diri yang Tidak Muncul di Dunia Nyata yang menekankan keterbukaan terhadap sisi yang sebelumnya tersembunyi, tema ini lebih banyak menyoroti transformasi ke arah yang diinginkan, yaitu pengasahan diri yang sengaja dilakukan. Dunia maya dalam konteks ini berfungsi sebagai panggung bagi versi ideal yang belum tentu terealisasi sepenuhnya di kehidupan nyata.

“Ada tekanan tidak langsung dari lingkungan dan influencer untuk tampil sempurna. Tanpa sadar, saya pun membentuk versi diri yang lebih “diterima”.”

“Saya tidak menunjukkan semua sisi diri saya karena ada kekhawatiran akan komentar negatif. Jadi saya hanya membagikan bagian-bagian yang saya anggap aman untuk publik”

“karena dorongan dari postingan teman” lain yang mengupgrade dirinya menjadi lebih baik dan membuat saya ingin menjadi lebih baik juga”

Hal ini menunjukkan bahwa ruang digital dipandang sebagai lingkungan yang kondusif untuk pertumbuhan diri, terutama bagi individu yang merasa dunia nyata terlalu menekan, membatasi, atau kurang mendukung. Dunia maya menjadi media untuk membayangkan sekaligus menjalani kemungkinan-kemungkinan versi diri yang lebih baik, lebih percaya diri, lebih produktif, atau lebih diterima secara sosial. Dari kutipan-kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa para responden memanfaatkan ruang digital bukan sekadar untuk tampil, melainkan untuk berkembang. Identitas yang dibentuk tidak sepenuhnya dibuat-buat, namun juga belum sepenuhnya tercapai, maksudnya berada di tengah-tengah antara realitas dan harapan.

Dengan demikian, tema ini memperlihatkan bahwa dunia maya, alih-alih menjadi ruang pelarian, justru bisa menjadi ruang konstruktif bagi sebagian individu untuk menjelajahi dan menegaskan versi terbaik dari diri mereka. Identitas digital dalam tema ini adalah bentuk aspirasi yang aktif, dan bagi sebagian individu, bisa menjadi batu loncatan untuk membentuk identitas yang lebih sehat dan bermakna, baik secara personal maupun sosial.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa identitas diri di dunia maya merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan multidimensional. Identitas digital tidak sekadar representasi pasif dari siapa seseorang di dunia nyata, tetapi juga merupakan ruang yang aktif dan dinamis, tempat individu membentuk, mengekspresikan, dan memodifikasi dirinya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa para responden memiliki berbagai cara dalam memaknai keberadaan mereka di dunia maya, yang dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yaitu menjadi diri sendiri dan membentuk versi baru dari diri. Kategori menjadi diri sendiri ditandai oleh individu yang tidak merasa perlu untuk mengubah citra dirinya ketika berinteraksi di dunia maya. Mereka cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana fungsional, baik untuk berkomunikasi, mencari hiburan, atau mengikuti informasi terkini, tanpa merasa terdorong untuk menciptakan persona yang berbeda. Pandangan ini menunjukkan bahwa identitas di media sosial mencerminkan nilai, sikap, dan perilaku yang serupa dengan kehidupan nyata. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sari dan Wijaya (2024), yang menyatakan bahwa sebagian besar pengguna media sosial di Indonesia masih memegang prinsip kejujuran dan kesederhanaan dalam mempresentasikan dirinya secara daring.

Namun demikian, terdapat juga kelompok responden yang memanfaatkan ruang maya sebagai sarana untuk mengeksplorasi versi diri yang tidak mereka tampilkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kategori membentuk versi baru dari diri, individu memandang dunia maya sebagai ruang aman dan fleksibel untuk menjadi lebih terbuka, percaya diri, dan bahkan tampil lebih ideal. Sebagian merasa bahwa dunia nyata terlalu membatasi atau penuh tekanan sosial, sehingga media digital menjadi pelarian sekaligus tempat aktualisasi diri. Temuan ini mendukung penemuan Yee dan Bailenson (2007), yaitu bahwa karakter atau citra diri digital dapat mempengaruhi perilaku dan sikap individu, baik secara online maupun offline. Dalam penelitian ini, lima tema utama yang ditemukan, yaitu Dunia Maya sebagai Konsumsi Pasif dan Hiburan, Menjadi Diri Sendiri, Mengekspresikan Diri yang Tidak Muncul di Dunia Nyata, Membangun *Personal Branding*, dan Versi Diri yang Lebih Baik, di mana hal ini menunjukkan pengalaman yang luas terkait identitas digital. Tema Dunia Maya sebagai Konsumsi Pasif dan Hiburan lebih dominan muncul pada responden dengan sikap netral, yang tidak terlalu terlibat

secara emosional dengan dunia maya, melainkan menggunakannya sebagai ruang santai. Sementara itu, tema Menjadi Diri Sendiri banyak dikaitkan dengan nilai kejujuran, kenyamanan, dan penolakan terhadap tekanan sosial untuk tampil sempurna.

Di sisi lain, responden yang tergolong dalam tema Mengekspresikan Diri yang Tidak Muncul di Dunia Nyata memanfaatkan dunia digital untuk membebaskan diri dari hambatan sosial dan kultural. Mereka merasa dunia maya memungkinkan mereka menjadi lebih ekspresif, terbuka, dan mampu menyuarakan opini atau emosi yang selama ini terpendam. Hal ini menunjukkan adanya fungsi psikologis dari media sosial sebagai ruang pelampiasan emosi dan tempat membangun kepercayaan diri. Adapun tema Membangun *Personal Branding* menunjukkan bagaimana identitas digital juga bersifat strategis. Sebagian responden secara sadar menyusun dan mengelola impresi diri mereka di media sosial agar selaras dengan citra profesional, minat tertentu, atau tujuan sosial. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran peran media sosial dari ruang sosial informal menjadi alat pencitraan yang lebih serius dan terencana. Dalam konteks ini, identitas bukan sekadar terlihat apa adanya, tetapi menjadi hasil dari gabungan antara otentisitas dan ekspektasi sosial.

Tema terakhir, yaitu Versi Diri yang Lebih Baik, menunjukkan bahwa identitas digital dapat berperan sebagai ruang pengembangan diri. Bagi sebagian responden, dunia maya adalah tempat untuk tampil lebih positif, percaya diri, dan mengembangkan potensi diri yang belum sepenuhnya terealisasi di dunia nyata. Meskipun tidak dianggap sebagai suatu kebohongan, identitas ini bersifat aspiratif, yaitu mewakili cita-cita diri yang sedang dibangun. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Habibi (2025) yang mengungkapkan bahwa representasi diri yang lebih ideal di ruang digital dapat meningkatkan motivasi sosial, namun juga memiliki risiko munculnya disonansi identitas jika perbedaan antara diri nyata dan diri digital terlalu besar. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa identitas diri di dunia maya tidak dapat dipahami secara antara asli dan palsu. Justru, identitas digital adalah produk dari adaptasi, eksplorasi, dan bahkan perlawanan terhadap norma-norma yang ada di dunia nyata. Media sosial dan platform digital bukan hanya sarana komunikasi, tetapi juga ruang konstruksi diri yang reflektif maupun strategis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa identitas diri di dunia maya dimaknai secara beragam oleh para responden, dengan dua kecenderungan utama yaitu menjadi diri sendiri dan membentuk versi baru dari diri. Sebagian individu menggunakan dunia maya secara fungsional dan otentik, tanpa perlu membentuk citra tertentu, sedangkan sebagian lainnya memanfaatkan ruang digital untuk mengekspresikan diri yang tersembunyi, membangun personal branding, atau menciptakan versi diri yang lebih ideal. Lima tema yang ditemukan, dimulai dari konsumsi pasif, kejujuran diri, ekspresi bebas, pencitraan sosial, hingga pengembangan diri ini menunjukkan bahwa identitas digital bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun sosial. Dengan demikian, dunia maya bukan hanya ruang interaksi, tetapi juga ruang refleksi dan konstruksi diri, yang berperan penting dalam proses pembentukan jati diri generasi muda di era digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Habibi, R. (2025). *Pengaruh karakter digital terhadap perilaku sosial Gen Z di Indonesia* [Unpublished manuscript]. Universitas Indonesia.
- Mayasari, L. G. P. (2024). *Negotiating Cultural Identities in Virtual Spaces: An Ethnographic Study of Indonesian Youth Using Ameba Pigg in Japan* [Unpublished master's thesis]. Universitas Indonesia.
- Sari, R. N., & Wijaya, T. (2024). Karakter Online sebagai Medium Eksplorasi Diri pada Remaja Indonesia: Studi Kasus pada Pengguna The Sims. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 11(1), 33-48.
- Yee, N., & Bailenson, J. N. (2007). The Proteus effect: The effect of transformed self-representation on behavior. *Human Communication Research*, 33(3), 271-290.