

Akademi
Pengembangan
Mandiri

Gen Z Kehilangan Jati Diri?

MEDIA SOSIAL, TEKANAN SUKSES, DAN KRISIS YANG SERING DIABAIKAN

Fakta Statistik Bicara Lebih Keras dari sekedar LIKES



MENTAL HEALTH

Created By:
Wenny Yuniaris, S.E., M.M., HRBP.,CHCBP.,CIRP



GENERASI Z

Generasi Z kerap dilabeli sebagai generasi paling bebas, paling melek teknologi, dan paling berani bersuara. Namun di balik citra itu, ada fenomena yang semakin nyata dan jarang dibicarakan secara serius: krisis identitas diri. Banyak anak muda hari ini tahu apa yang sedang tren, tetapi tidak tahu siapa dirinya dan ke mana ia akan melangkah. Krisis identitas ini tidak muncul begitu saja. Ia tumbuh subur di tengah media sosial yang membanjiri Gen Z dengan standar hidup “ideal”: sukses di usia muda, kaya sebelum 30, tubuh sempurna, karier cemerlang, dan hidup yang tampak selalu bahagia.





Timeline menjadi ruang kompetisi tak resmi, tempat pencapaian orang lain terasa seperti tuntutan bagi diri sendiri. Akibatnya, tidak sedikit Gen Z yang merasa tertinggal, gagal, atau salah jalan—padahal mereka baru memulai hidup. Identitas diri akhirnya dibangun bukan dari proses mengenal diri, melainkan dari perbandingan tanpa henti. Masalahnya, kita sering salah membaca situasi. Ketika Gen Z terlihat mudah gelisah, sering berganti minat, atau tampak ragu mengambil keputusan, respons yang muncul justru menyederhanakan persoalan: dianggap lemah, tidak tahan banting, atau kurang bersyukur. Padahal, yang mereka alami adalah benturan antara tuntutan sosial yang terlalu cepat dan proses pencarian jati diri yang memang membutuhkan waktu.

GEN - Z



Media sosial memainkan peran besar dalam krisis ini. Validasi digital—likes, views, dan komentar—perlahan menggantikan validasi batin. Harga diri diukur dari respons publik, bukan dari nilai personal. Ketika respons itu tidak datang, rasa percaya diri pun runtuh. Di titik inilah banyak Gen Z merasa kehilangan arah dan makna. Solusi krisis identitas Gen Z tidak bisa berhenti pada imbauan klise seperti “lebih percaya diri” atau “kurangi bermain media sosial”. Yang dibutuhkan adalah perubahan cara pandang kolektif, yakni :

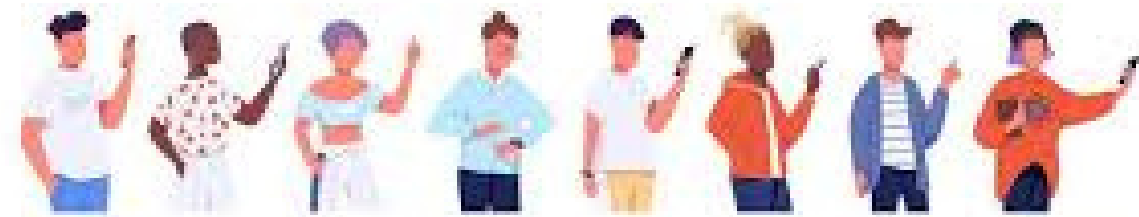
Gen Z perlu diberi ruang untuk gagal, ragu, dan berubah tanpa langsung dicap tidak konsisten. Mencoba berbagai hal bukan tanda kebingungan, melainkan bagian dari proses menemukan diri.

Keluarga dan institusi pendidikan perlu menurunkan tekanan tentang definisi sukses tunggal. Tidak semua orang harus cepat mapan atau langsung tahu tujuannya di usia 20-an. Proses bertumbuh tidak selalu lurus, dan itu normal.

Literasi kesehatan mental harus menjadi bagian dari percakapan publik, bukan hanya isu personal. Krisis identitas bukan sekadar masalah individu, tetapi dampak dari sistem sosial yang menuntut hasil cepat tanpa memberi ruang refleksi.



- ✓ Sering luput disadari, krisis identitas sejatinya adalah tanda positif. Ia menunjukkan bahwa seseorang sedang bertanya dengan jujur tentang hidupnya. Pertanyaan-pertanyaan itu, jika difasilitasi dengan lingkungan yang sehat, justru akan melahirkan individu yang matang dan autentik. Gen Z tidak sedang kehilangan jati diri. Mereka sedang mencarinya di dunia yang terlalu bising, terlalu cepat, dan terlalu gemar menilai. Tugas kita bukan menghakimi, melainkan menyediakan ruang agar pencarian itu tidak berubah menjadi beban psikologis yang berkepanjangan.
- ✓ Jika krisis ini terus diabaikan, kita bukan hanya berisiko kehilangan arah generasi muda, tetapi juga kehilangan kesempatan membangun masa depan yang lebih manusiawi. Generasi Z sering dipandang sebagai generasi paling vokal dan bebas berekspresi. Namun, di balik unggahan yang penuh gaya dan caption motivatif, terdapat realita yang jauh lebih kompleks: banyak dari mereka sedang bergulat dengan krisis identitas diri — sebuah pergulatan yang bukan sekadar drama remaja, tetapi masalah kesehatan mental yang nyata.



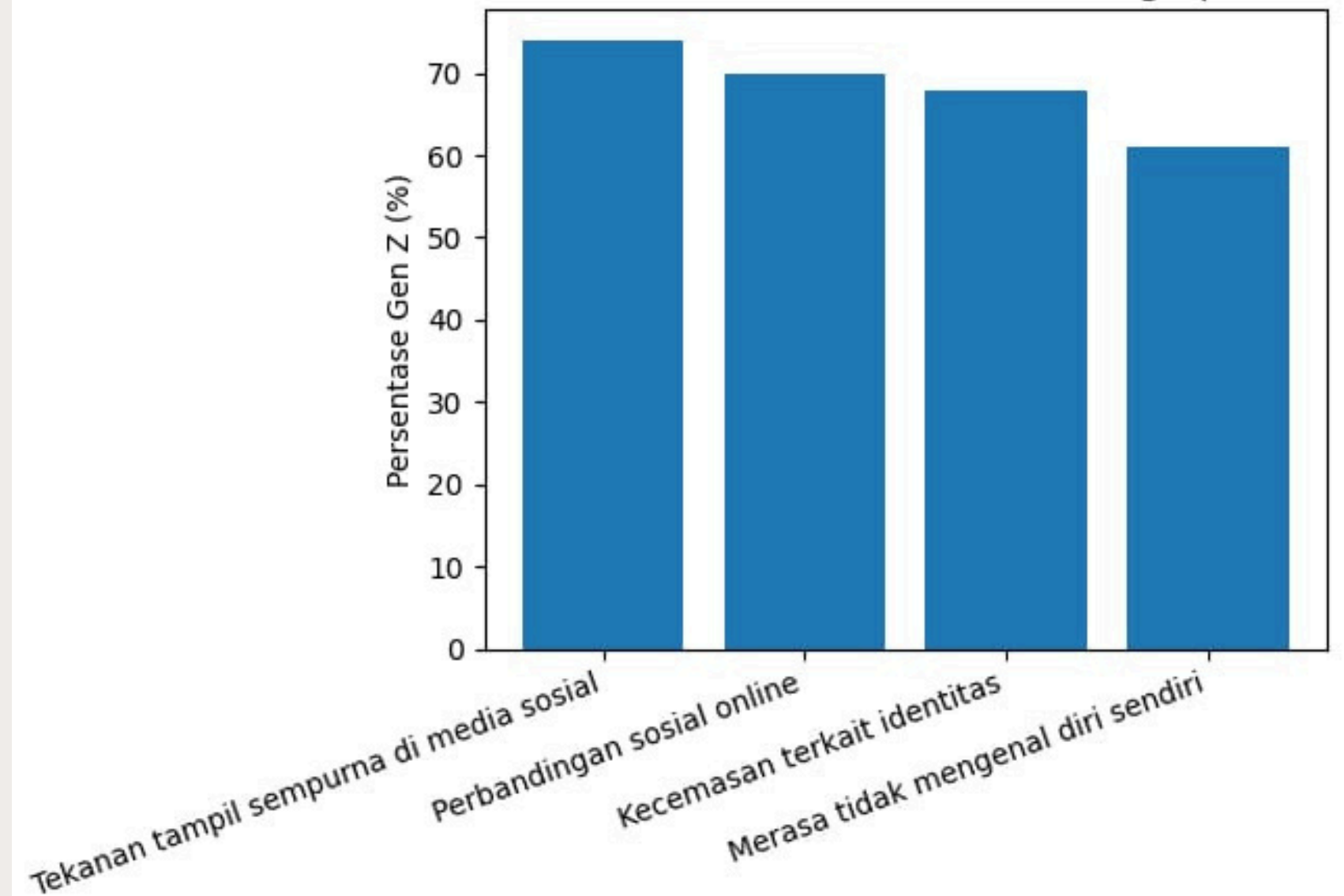
GENERATION Z

Data survei global menunjukkan krisis identitas pada Gen Z bukan asumsi semata. Sekitar 74% Gen Z mengaku tertekan untuk tampil sempurna di media sosial, 70% sering membandingkan hidupnya dengan orang lain secara online, 68% mengalami kecemasan terkait identitas diri, dan 61% merasa tidak benar-benar mengenal dirinya sendiri. Angka ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis Gen Z bersifat sistemik, bukan persoalan individu semata. Angka-angka ini bukan sekadar angka, angka ini menggambarkan sebuah realitas di mana generasi muda hidup dalam tekanan konstan untuk tampil sempurna, sampai-sampai mereka merasa kehilangan “aku yang asli”.

Tekanan Media Sosial: Perbandingan yang Tak Pernah Usai

Media sosial sering dianggap sebagai arena ekspresi diri. Namun statistik membuktikan sebaliknya bagi banyak Gen Z. Survei global melaporkan bahwa sekitar 70% Gen Z secara rutin membandingkan hidup mereka dengan orang lain secara online, 68% mengandalkan like dan komentar untuk merasa dihargai, dan 65% mengatakan standar ideal di media sosial merusak harga diri mereka. Perbandingan sosial yang intens ini tidak hanya menimbulkan rasa tidak aman, tetapi juga mengikis kepercayaan diri, suatu bahan bakar yang memicu kebingungan akan identitas pribadi.

Statistik Krisis Identitas & Tekanan Psikologis pada Gen Z



Krisis Identitas: Angka yang Mengejutkan



Masalah identitas tidak berdiri sendiri, hal ini bersinggungan erat dengan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa Gen Z mengalami tekanan emosional yang lebih serius dibanding generasi lain. Dalam sebuah studi internasional, sekitar satu dari empat Gen Z melaporkan kesehatan mental yang memburuk dalam tiga tahun terakhir, jauh lebih tinggi daripada generasi seperti Baby Boomers.

Di Indonesia, data juga menunjukkan tren serupa. Laporan menunjukkan bahwa lebih dari setengah Gen Z menganggap kesehatan mental sebagai kekhawatiran utama mereka, sementara survei kesehatan nasional mencatat adanya gangguan mental di kelompok usia remaja hingga dewasa muda. Bicara tentang Identitas artinya Mengakui Keraguan. Statistik di atas menunjukkan sebuah pola: Gen Z sedang hidup di era di mana identitas bukan lagi sesuatu yang tumbuh secara organik melalui pengalaman hidup, tetapi sering kali dibentuk oleh algoritma, jurang perbandingan, dan ekspektasi eksternal.

Dampak pada Kesehatan Mental



Dampak pada Kesehatan Mental



Kondisi ini bukan hanya soal “bimbang memilih karier” atau “bingung pilih jurusan kuliah”. Ini soal bagaimana seseorang memahami nilai dirinya ketika tolok ukurnya ditentukan oleh angka di feed, bukan oleh pencapaian pribadi yang bermakna. Solusi lebih dari sekadar kurangi layar, mengatasi krisis identitas pada Gen Z berarti mendorong refleksi diri jauh dari egosentrisme digital, mengubah cara kita berbicara tentang kesuksesan dan pencapaian, serta menciptakan ruang sosial yang tidak memaksa mereka menyeragamkan diri demi diterima.

Kita perlu berhenti melihat Gen Z sebagai “generasi yang hilang”. Mereka tidak hilang, mereka sedang mencari diri di tengah kebisingan yang tak pernah hening.

Thank You