



Gaya Hidup Generasi Z dalam Membentuk dan Menunjukkan Identitas Diri Melalui Media Sosial

Azzimatuz Zahra¹, Aurelia Titania Flourens²

^{1,2} Komunikasi Dan Penyiaran Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

*Penulis Korespondensi: ¹ azzimatuz29@gmail.com ² aureliatitaniaflourens@gmail.com

Abstract. *Social media has become an important part of Generation Z's life and influences their lifestyle and self-identity formation process. This study aims to determine how Generation Z shapes and shows their identity through social media. The method used is descriptive qualitative with observation and interview techniques. The results show that social media is used as a medium for self-expression, showing lifestyle, and gaining social recognition. Shared content such as fashion, daily activities, and digital trends becomes a representation of Generation Z's identity. However, excessive use of social media can also create social pressure and insecurity. Therefore, social media has a significant influence on the formation of Generation Z's identity in digital social life.*

Keywords: *Generation Z, lifestyle, self-identity, social media*

Abstrak. Media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan Generasi Z dan memengaruhi gaya hidup serta proses pembentukan identitas diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Generasi Z membentuk dan menunjukkan identitas diri melalui media sosial. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, menunjukkan gaya hidup, dan mencari pengakuan sosial. Konten yang dibagikan seperti fashion, aktivitas sehari-hari, dan tren digital menjadi bentuk representasi identitas diri Generasi Z. Namun, penggunaan media sosial juga dapat menimbulkan tekanan sosial dan rasa insecure. Dengan demikian, media sosial memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan identitas diri Generasi Z dalam kehidupan sosial digital.

Kata kunci: Generasi Z, gaya hidup, identitas diri, media sosial.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, terutama dalam cara individu berinteraksi dan mengekspresikan diri. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah hadirnya media sosial yang kini menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan pertukaran informasi, tetapi juga menjadi ruang digital bagi individu untuk membangun, mengelola, dan menunjukkan identitas diri kepada publik. Kemudahan akses internet serta beragam fitur yang ditawarkan oleh media sosial menjadikannya platform yang banyak digunakan oleh berbagai kalangan, khususnya Generasi Z.

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang lahir dan tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital yang sangat pesat. Sebagai generasi yang dikenal sebagai digital natives, mereka memiliki kedekatan yang tinggi dengan internet dan media sosial dalam aktivitas sehari-hari. Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, X, dan YouTube menjadi media yang digunakan untuk berkomunikasi, mencari informasi, hiburan, hingga mengekspresikan diri. Kehadiran media sosial telah memengaruhi pola hidup Generasi Z, sehingga aktivitas di dunia digital menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mereka. (Nafisah, 2024)

Dalam konteks kehidupan sosial, media sosial menjadi sarana bagi Generasi Z untuk membentuk dan menunjukkan identitas diri. Melalui unggahan foto, video, cerita, komentar, maupun interaksi dengan pengguna lain, mereka dapat menampilkan karakter, minat, gaya hidup, nilai, serta pandangan yang ingin dikenalkan kepada lingkungan sosialnya. Proses ini menunjukkan bahwa identitas diri tidak lagi hanya dibangun melalui interaksi tatap muka, tetapi juga melalui ruang virtual yang memungkinkan individu untuk mengatur dan menampilkan citra diri sesuai dengan keinginan mereka.

Di sisi lain, penggunaan media sosial dalam pembentukan identitas diri juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tren digital, teman sebaya, influencer, dan budaya populer yang berkembang di masyarakat. Generasi Z sering kali terdorong untuk mengikuti tren tertentu agar dapat diterima dalam kelompok sosialnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa identitas yang ditampilkan di media sosial tidak selalu sepenuhnya mencerminkan kondisi diri yang sebenarnya, melainkan dapat dipengaruhi oleh kebutuhan akan pengakuan sosial, validasi, dan keinginan untuk mendapatkan perhatian dari pengguna lain. (Fatahillah et al., 2025)

Selain memberikan kesempatan untuk berekspresi dan mengembangkan kreativitas, media sosial juga menghadirkan berbagai tantangan bagi Generasi Z. Budaya perbandingan sosial, tekanan untuk tampil sempurna, serta kebutuhan memperoleh apresiasi melalui jumlah likes, komentar, dan followers dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak psikologis, seperti rendahnya rasa percaya diri, kecemasan sosial, hingga ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana media sosial

memengaruhi proses pembentukan identitas diri Generasi Z secara lebih mendalam.(Fatahillah et al., 2025)

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gaya hidup Generasi Z dalam membentuk dan menunjukkan identitas diri melalui media sosial serta mengidentifikasi berbagai pengaruh yang muncul dalam proses tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan pembentukan identitas diri pada Generasi Z, sekaligus menjadi bahan pertimbangan dalam mendorong penggunaan media sosial yang lebih bijak, kritis, dan bertanggung jawab di era digital.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode ini digunakan untuk memahami fenomena gaya hidup Generasi Z dalam membentuk dan menunjukkan identitas diri melalui media sosial secara mendalam. Fokus penelitian diarahkan pada perilaku, aktivitas, serta cara Generasi Z mengekspresikan diri di media sosial.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan mengamati aktivitas Generasi Z di media sosial, sedangkan wawancara dilakukan kepada beberapa informan dari kalangan Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Dokumentasi digunakan untuk mendukung data penelitian berupa tangkapan layar, foto, maupun unggahan media sosial yang berkaitan dengan penelitian.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu dengan mengumpulkan, mengelompokkan, dan menafsirkan data sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan metode ini, peneliti dapat mengetahui bagaimana media sosial memengaruhi gaya hidup serta proses pembentukan identitas diri Generasi Z.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap gaya hidup Generasi Z dalam proses membentuk dan menunjukkan identitas diri. Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh di era perkembangan teknologi digital sehingga kehidupan mereka tidak dapat dipisahkan dari penggunaan

media sosial. Kehadiran media sosial memberikan ruang bagi Generasi Z untuk menampilkan diri, berinteraksi, serta membangun citra diri sesuai dengan keinginan mereka.(Ananda et al., 2024)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebagian besar informan menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi penggunaan yang cukup tinggi. Platform seperti Instagram, TikTok, dan X menjadi media utama yang digunakan untuk mencari hiburan, mengikuti tren, serta mengekspresikan diri. Informan mengaku bahwa media sosial memberikan kebebasan untuk menunjukkan kepribadian, minat, dan aktivitas sehari-hari kepada orang lain.

Dalam proses pembentukan identitas diri, Generasi Z cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana untuk membangun citra diri yang menarik. Hal tersebut terlihat dari cara mereka memilih foto, membuat caption, mengikuti tren fashion, hingga membangun estetika akun media sosial. Banyak informan merasa bahwa tampilan akun media sosial dapat mencerminkan karakter dan kepribadian seseorang. Oleh karena itu, mereka berusaha menampilkan konten yang dianggap menarik dan sesuai dengan tren yang sedang berkembang.(Pendidikan et al., 2025)

Selain itu, gaya hidup Generasi Z juga banyak dipengaruhi oleh tren digital yang muncul di media sosial. Tren seperti nongkrong di kafe estetik, membuat konten video pendek, penggunaan outfit tertentu, hingga kebiasaan mengikuti challenge menjadi bagian dari gaya hidup yang sering ditampilkan di media sosial. Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk eksistensi diri agar tetap dianggap mengikuti perkembangan zaman dan diterima dalam lingkungan sosial mereka.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa media sosial memberikan dampak positif bagi Generasi Z. Beberapa informan merasa lebih percaya diri setelah aktif menggunakan media sosial karena mereka dapat menunjukkan kemampuan, kreativitas, dan minat yang dimiliki. Media sosial juga membantu mereka memperluas relasi sosial, memperoleh informasi, serta menjadi sarana pengembangan diri melalui berbagai konten edukatif dan inspiratif.

Namun, penggunaan media sosial secara berlebihan juga memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis Generasi Z. Beberapa informan mengaku sering

merasa insecure ketika melihat kehidupan orang lain yang terlihat lebih sempurna di media sosial. Selain itu, adanya tuntutan untuk selalu tampil menarik dan mengikuti tren membuat sebagian Generasi Z mengalami tekanan sosial. Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain juga menjadi salah satu dampak yang cukup sering dirasakan oleh pengguna media sosial.(Ramadhani, 2025)

No	Aspek Penelitian	Hasil Temuan
1	Intensitas penggunaan media sosial	Sebagian besar informan menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari
2	Platform yang sering digunakan	Instagram, TikTok, dan X menjadi platform utama Generasi Z
3	Tujuan penggunaan media sosial	Hiburan, komunikasi, mencari informasi, dan menunjukkan identitas diri
4	Bentuk ekspresi diri	Membagikan foto, video, aktivitas harian, dan tren gaya hidup
5	Pengaruh media sosial terhadap gaya hidup	Informan cenderung mengikuti tren yang sedang viral
6	Dampak positif	Menambah rasa percaya diri dan memperluas relasi sosial
7	Dampak negatif	Muncul rasa insecure, tekanan sosial, dan kebiasaan membandingkan diri
8	Bentuk pencarian identitas diri	Menampilkan citra diri sesuai keinginan melalui konten media sosial

Berdasarkan tabel hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial pada Generasi Z tergolong cukup tinggi. Sebagian besar informan menggunakan media sosial lebih dari lima jam dalam sehari. Tingginya penggunaan tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z. Mereka tidak hanya menggunakan media sosial

sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai tempat untuk berkomunikasi, mencari informasi, hingga membangun hubungan sosial dengan orang lain. Hal ini membuktikan bahwa media sosial memiliki peran besar dalam membentuk pola perilaku dan gaya hidup generasi muda saat ini.

Platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh informan adalah Instagram, TikTok, dan X. Ketiga platform tersebut dipilih karena dianggap mampu memberikan ruang kebebasan bagi pengguna untuk mengekspresikan diri melalui foto, video, maupun tulisan. Selain itu, fitur-fitur yang tersedia di media sosial membuat Generasi Z lebih mudah mengikuti perkembangan tren yang sedang viral. Kemudahan tersebut membuat media sosial menjadi tempat utama bagi Generasi Z untuk menunjukkan identitas diri dan membangun citra diri di lingkungan digital. (Sikumbang et al., 2024)

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Generasi Z memanfaatkan media sosial untuk menunjukkan berbagai bentuk ekspresi diri. Bentuk ekspresi tersebut dapat dilihat dari aktivitas membagikan foto, video aktivitas sehari-hari, tren fashion, kebiasaan nongkrong, hingga pencapaian pribadi. Konten yang dibagikan sering kali disesuaikan dengan citra diri yang ingin ditampilkan kepada orang lain. Banyak informan mengaku bahwa mereka lebih percaya diri ketika mendapatkan respons positif seperti likes, komentar, maupun jumlah pengikut yang meningkat. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengakuan sosial menjadi salah satu faktor penting dalam penggunaan media sosial pada Generasi Z.

Selain sebagai sarana ekspresi diri, media sosial juga memengaruhi gaya hidup Generasi Z dalam kehidupan sehari-hari. Banyak informan mengaku mengikuti tren yang sedang populer di media sosial agar tidak dianggap tertinggal zaman. Tren tersebut meliputi gaya berpakaian, tempat nongkrong, jenis hiburan, hingga cara berbicara yang sedang viral. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki kekuatan besar dalam membentuk kebiasaan dan pola hidup generasi muda. Bahkan, tidak sedikit Generasi Z yang menjadikan media sosial sebagai acuan dalam menentukan gaya hidup mereka. (Tahun et al., 2024)

Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan adanya dampak positif dari penggunaan media sosial. Media sosial membantu Generasi Z dalam meningkatkan rasa percaya diri,

memperluas relasi sosial, serta mengembangkan kreativitas melalui pembuatan konten digital. Beberapa informan mengaku bahwa media sosial memberikan peluang bagi mereka untuk menunjukkan kemampuan dan bakat yang dimiliki. Selain itu, media sosial juga menjadi sumber informasi dan sarana belajar yang mudah diakses kapan saja. Dengan demikian, media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif, tetapi juga dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara bijak.

Namun, penggunaan media sosial yang terlalu intens juga memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis Generasi Z. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan mengaku sering merasa insecure ketika melihat kehidupan orang lain yang terlihat lebih menarik di media sosial. Mereka merasa harus selalu tampil sempurna agar mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosial digital. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya tekanan sosial dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Jika hal tersebut terjadi secara terus-menerus, maka dapat memengaruhi kesehatan mental dan rasa percaya diri seseorang.(Fronika et al., n.d.)

Selain itu, adanya budaya mengikuti tren di media sosial membuat sebagian Generasi Z kehilangan jati diri karena terlalu fokus mengikuti standar yang ada di lingkungan digital. Mereka cenderung membentuk identitas diri berdasarkan apa yang sedang populer dibandingkan memahami karakter diri yang sebenarnya. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi faktor yang memengaruhi proses pencarian identitas diri pada Generasi Z, baik secara positif maupun negatif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap gaya hidup dan proses pembentukan identitas diri Generasi Z. Media sosial menjadi ruang bagi generasi muda untuk menampilkan diri, memperoleh pengakuan sosial, dan membangun eksistensi di era digital. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijak agar Generasi Z dapat membangun identitas diri yang positif tanpa harus kehilangan jati diri akibat tekanan sosial di media digital.(Regita et al., 2024)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan Generasi Z dan berperan besar dalam proses pembentukan serta penunjukan identitas diri. Generasi Z memanfaatkan berbagai platform media sosial untuk mengekspresikan kepribadian, minat, nilai, serta gaya hidup mereka kepada khalayak luas. Melalui unggahan foto, video, cerita, dan berbagai bentuk interaksi digital, mereka membangun citra diri yang ingin dikenali dan diterima oleh lingkungan sosialnya. Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang representasi diri yang sangat berpengaruh dalam kehidupan generasi muda.

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memberikan berbagai pengaruh positif terhadap pembentukan identitas diri Generasi Z. Media sosial membuka peluang bagi mereka untuk mengembangkan kreativitas, memperluas jaringan pertemanan, memperoleh informasi, serta membangun personal branding yang dapat mendukung kehidupan akademik maupun profesional. Selain itu, media sosial juga menjadi wadah bagi Generasi Z untuk menemukan komunitas yang memiliki kesamaan minat dan nilai, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri serta memperkuat identitas diri mereka dalam lingkungan sosial yang lebih luas.

Di sisi lain, penggunaan media sosial juga menghadirkan berbagai pengaruh negatif yang perlu diperhatikan. Budaya perbandingan sosial yang sering muncul di media sosial dapat mendorong Generasi Z untuk membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih ideal. Tekanan untuk mengikuti tren, memperoleh pengakuan sosial, serta mendapatkan validasi melalui jumlah likes, komentar, dan followers dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Dalam beberapa kasus, hal tersebut berpotensi menimbulkan rasa tidak percaya diri, kecemasan, hingga ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Pembentukan identitas diri Generasi Z di media sosial juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti teman sebaya, keluarga, influencer, selebritas, komunitas digital, serta perkembangan tren yang terus berubah. Selain itu, algoritma media sosial yang menyajikan konten berdasarkan minat pengguna turut memengaruhi pola pikir, preferensi, dan cara individu memandang dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa

identitas diri yang terbentuk di media sosial merupakan hasil interaksi antara faktor pribadi dan lingkungan sosial digital yang melingkupinya.

Secara keseluruhan, gaya hidup Generasi Z dalam menggunakan media sosial menunjukkan bahwa platform digital memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk dan menunjukkan identitas diri. Media sosial memberikan banyak manfaat sebagai sarana ekspresi, komunikasi, dan pengembangan diri, namun juga menghadirkan berbagai tantangan yang perlu disikapi dengan bijak. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan literasi digital yang baik agar Generasi Z dapat memanfaatkan media sosial secara positif, kritis, dan bertanggung jawab sehingga mampu membangun identitas diri yang autentik, sehat, dan sesuai dengan nilai-nilai yang mereka yakini.

DAFTAR REFERENSI

- Nafisah, Yuan Fitrotin, and Miftakhul Jannah. "Penggunaan media sosial pada Generasi Z." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 11.2 (2024): 705-713.
- Fatahillah, Muhammad Iqbal, Annisa Dwi Rahayu, and Siti Syahiidah Aziizah. "Penyuluhan Tren Media Sosial: Mengenali dan Mengatasi Fear of Missing Out (FOMO)." *Aksi Kita: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1.5 (2025): 1487-1491.
- Adiarsi, Gracia Rachmi, Aditya Eka Putra, and Raymond Raymond. "Motivasi penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Gen-Z." *Jurnal Nomosleca* 10.2 (2024): 269-279.
- Ananda, Mutya, Ahmad Suriansyah, and Wahdah Refia Rafianti. "Pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri pada Generasi Z." *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin* 2.4 (2024): 2279-2289.
- Putri, Ni Luh Made Meilinda Dhyana, and Ni Wayan Yuli Anggreni. "Pembentukan Identitas Generasi Z Melalui Platform TikTok." *Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi* 5.6 (2025): 2544-2552.
- Ramadhani, Oktavia, and Khoirunisa Khoirunisa. "Generasi Z dan teknologi: Gaya hidup generasi Z di era digital." *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)* 3.1 (2025): 323-331.
- Sikumbang, Kartini, et al. "Peranan media sosial Instagram terhadap interaksi sosial dan etika pada generasi Z." *Journal on Education* 6.2 (2024): 11029-11037.
- Apriyanti, Hana, et al. "Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan Gen Z." *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik* 1.4 (2024): 229-237.
- Fronika, Winda. "Pengaruh media sosial terhadap sikap remaja." *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang* 1 (2019): 15.

Regita, Egi, Nabilah Luthfiyyah, and Nur Riswandy Marsuki. "Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas remaja di Indonesia." *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum* 2.1 (2024): 46-52.