

FENOMENA VALIDASI DIGITAL: ANALISIS KOLERASI ANTARA KETERLIBATAN MEDIA SOSIAL DAN TENDENSI NARCISSISTIC PERSONALITY PADA GENERASI Z

Anggun Pratama Putri¹, Dita Rahma Rizbiyanti², Betty Tresnawaty³

Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung^{1,2,3}

1244060074@student.uinsgd.ac.id¹, 1244060068@student.uinsgd.ac.id²,

betty.tresnawaty@uinsgd.ac.id³

ABSTRACT

Digital validation via elements like likes and comments on social media platforms has become a key element of social engagement for Generation Z, a demographic born and raised amid rapid information technology progress. While offering swift social affirmation, this trend risks undermining psychological health, encompassing heightened anxiety levels and inclinations toward Narcissistic Personality Disorder (NPD). The research background rests on evolving digital interaction patterns that forge self-identity and affect the psychological dynamics of young users. Adopting a quantitative method through a survey of 92 respondents, this study examines four variables: digital validation, tendencies toward Narcissistic Personality Traits, mental health, and digital behavior. Results indicate that the need for online social recognition is relatively high, yet extreme narcissistic tendencies stay low, with impacts on mental health at a moderate level. These insights affirm that digital validation plays a part in identity construction and psychological well-being, though its outcomes do not invariably point to pathological narcissism.

Keywords: *Digital Validation, Like-Comment, Generation Z, Narcissistic Personality Traits, Mental Health.*

ABSTRAK

Validasi digital melalui mekanisme seperti like dan komentar di platform media sosial telah berkembang menjadi komponen utama interaksi sosial bagi generasi Z, kelompok yang lahir dan tumbuh di Tengah kemajuan teknologi informasi. Meskipun memberikan konfirmasi sosial cepat, fenomena ini berisiko mengganggu kesejahteraan psikologis, termasuk meningkatnya Tingkat kegelisahan dan kecenderungan Narcissistic Personality Disorder (NPD). Latar belakang penelitian ini berpijak pada perubahan pola interaksi digital yang membentuk identitas diri dan memengaruhi dinamika psikologis pengguna muda. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui survei terhadap 92 Responden, penelitian ini menilai empat variable: validasi digital, tendensi Narcissistic Personality Traits, Kesehatan mental, serta perilaku digital. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebutuhan akan pengakuan sosial secara daring tergolong tinggi, namun kecenderungan narsistik ekstrem tetap rendah, dan dampak terhadap Kesehatan mental berada pada Tingkat moderat. Temuan ini menegaskan bahwa validasi digital berperan dalam pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis, namun efeknya tidak selalu mengarah pada narsisme patologis.

Kata Kunci: *Validasi Digital, Like-Comment, Generasi Z, Narcissistic Personality Traits, Kesehatan Mental.*

PENDAHULUAN

Dalam era transformasi digital yang pesat, media sosial telah merevolusi cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan membentuk identitas diri. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga arena dimana individu mencari pengakuan dan validasi sosial melalui mekanisme sederhana seperti likes, komentar, dan share. Fenomena ini, yang dikenal sebagai validasi digital, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi Generasi Z dimana kelompok demografis yang lahir antara tahun 1997 dan 2012. Generasi ini tumbuh di tengah kemajuan teknologi informasi, dimana akses internet dan perangkat pintar menjadi norma, sehingga mereka sering disebut sebagai “digital natives” atau generasi asli digital. Namun, di balik kemudahan dan kesenangan yang ditawarkan validasi digital, tersembunyi risiko potensial terhadap kesehatan mental, termasuk peningkatan tingkat kecemasan, gangguan harga diri, dan kecenderungan narcissistic personality disorder (NPD). Narsisme dipahami sebagai bentuk penyimpangan kepribadian ketika individu menempatkan dirinya sebagai pusat perhatian, disertai keyakinan berlebih terhadap pentingnya diri sendiri. Kondisi ini biasanya disertai kebutuhan kuat untuk mendapatkan pengakuan dan kekaguman dari orang lain. Masalah ini menjadi semakin mendesak karena Generasi Z merupakan generasi pertama yang sepenuhnya terintegrasi dengan dunia maya sejak masa kanak-kanak, sehingga dampak psikologisnya bisa lebih dalam dan kompleks dibandingkan generasi sebelumnya.

Validasi digital merujuk pada proses dimana individu mendapatkan konfirmasi sosial melalui respons digital, seperti jumlah like yang menunjukkan persetujuan atau komentar yang memberikan pujian. Dalam kontes psikologis, ini memenuhi kebutuhan dasar manusia akan koneksi sosial dan pengakuan, sebagaimana dijelaskan dalam teori motivasi manusia. Dalam konteks ini motivasi dapat dipahami sebagai proses psikologis yang memunculkan dorongan internal sehingga seseorang secara sadar terdorong untuk bertindak mencapai tujuan

tertentu. Dorongan ini dapat berupa rangkaian usaha yang membuat individu atau kelompok bergerak melakukan sesuatu aktivitas demi memenuhi kebutuhan, mencapai sasaran yang diinginkan, atau memperoleh kepuasan dari tindakan yang dilakukan. Namun, ketika validasi menjadi obsesi, individu mungkin mulai menilai diri berdasarkan metrik digital, yang dapat memicu siklus ketergantungan. Studi awal oleh Boyd (2014) dalam bukunya "Its, complicated" menyoroti bagaimana remaja menggunakan media sosial untuk eksplorasi identitas tetapi juga menghadapi tekanan untuk tampil sempurna. Di Indonesia, fenomena ini diperkuat oleh budaya kolektif yang menekankan harmoni sosial, sehingga validasi digital sering kali menjadi pengganti interaksi tatap muka yang lebih autentik. Akibatnya, Generasi Z di negara ini mungkin lebih rentan terhadap distorsi persepsi diri, dimana citra online yang dikurasi secara hati-hati bertentangan dengan realitas pribadi.

Salah satu aspek kesehatan mental yang paling terpengaruh adalah kecemasan, yang sering muncul sebagai respons terhadap ketidakpastian validasi. Misalnya, menunggu like atau komentar dapat menimbulkan "anxiety of anticipation," di mana individu merasa cemas jika respons tidak sesuai ekspektasi. Penelitian oleh Przybylski et al. (2013) menemukan bahwa ketergantungan pada media sosial berkorelasi dengan peningkatan kecemasan sosial, terutama di kalangan remaja. Dalam pandangan Freud, kecemasan muncul ketika ego berada di bawah tekanan dari lingkungan, dorongan id, maupun tuntutan moral. Ia membagi kecemasan menjadi tiga bentuk. Yang pertama Kecemasan realistik, berkaitan dengan rasa takut terhadap ancaman dari luar, seperti bahaya fisik atau situasi yang dianggap merugikan. Kedua, kecemasan neurotis timbul ketika ego khawatir dorongan instingtif terutama dorongan agresif atau impuls yang tidak dapat diterima secara sosial akan lepas kendali dan membawa konsekuensi. Sementara itu, yang ketiga kecemasan moral muncul akibat superego, yaitu rasa bersalah atau takut melanggar nilai dan aturan yang telah tertanam sejak masa kanak-kanak. Ketiga jenis kecemasan ini mencerminkan upaya ego menjaga keseimbangan antara

kebutuhan biologis, tuntutan sosial, dan norma moral. Freud juga menjelaskan bahwa kehidupan psikis tersusun atas tiga Tingkat kesadaran, yakni kesadaran, prasadar, dan ketidaksadaran. Pada tahun 1923, ia kemudian memperkenalkan model struktural yang terdiri dari id, ego, dan superego. Model ini tidak menggantikan konsep sebelumnya, melainkan melengkapinya dengan memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai fungsi dan dinamika kerja kepribadian manusia

Selain itu, fenomena "fear of missing out" (FOMO) menjadi umum, Fomo dapat dipahami sebagai kecemasan yang muncul Ketika seseorang menyadari bahwa orang lain mengalami momen menyenangkan tanpa kehadirannya. Perasaan ini mendorong individu untuk terus terhubung dengan lingkungan sosainya agar tidak merasa tertinggal dari pengalaman tersebut , di mana Generasi Z merasa terlewatkan dari tren atau acara sosial yang dipromosikan di media. Di sisi lain, kecenderungan NPD muncul ketika validasi digital memicu kebutuhan pengakuan berlebihan, yang ditandai oleh eksploitasi orang lain untuk mendapatkan perhatian atau pujian. Twenge dan Campbell (2009) dalam "The Narcissism Epidemic" menggambarkan bagaimana budaya selfie dan media sosial memperkuat sifat narsis, dengan Generasi Z sebagai korban utama karena paparan dini teknologi. Namun, tidak semua dampak negatif; beberapa penelitian menunjukkan bahwa validasi digital dapat meningkatkan self-esteem. self-esteem atau harga diri adalah merujuk pada penilaian individu terhadap nilai dan kemampuannya sendiri, termasuk rasa percaya diri, kecukupan, serta kesiapan menghadapi berbagai tantangan. unsur-unsur ini membentuk sikap positif maupun negative seseorang terhadap dirinya, menjadi dan menjadi faktor penting yang mempengaruhi cara individu melihat, merasakan, serta merespon pengalaman hidup. Dengan digunakan secara positif maka akan meningkatkan self - esteem, seperti dalam komunitas dukungan online.

Generasi Z, sebagai subjek utama penelitian ini, memiliki karakteristik unik yang membuat mereka rentan namun juga adaptif. Lahir di era pasca-millennium, mereka menyaksikan evolusi teknologi dari komputer desktop ke smartphone, sehingga interaksi digital menjadi bagian alami kehidupan. Generasi Z dapat dikatakan memiliki paparan yang sangat tinggi terhadap penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Ketergantungan mereka pada perangkat ini bahkan melampaui ketertarikan terhadap televisi. Menurut Pew Research Center (2020), 95% Generasi Z di Amerika Serikat aktif di media sosial, dengan pola penggunaan yang intens rata-rata 9 jam per hari. Di Indonesia, angka serupa tercatat, dengan platform seperti TikTok dan Instagram menjadi favorit untuk berbagi konten kreatif. Namun, karakteristik ini juga membawa tantangan: Generasi Z cenderung multi-tasking, inovatif, dan kritis terhadap informasi, tetapi mereka juga menghadapi tekanan untuk "terlihat sukses" secara online. Studi oleh Gazali (dalam teks karakteristik Generasi Z) menekankan bahwa mereka "terbiasa dengan multi-tasking, lebih menyukai konten audio-visual, serta menjadi generasi yang kreatif, inovatif, dan kritis," yang membuat mereka mahir dalam navigasi digital namun rentan terhadap kecanduan dan isolasi sosial. Oleh karena itu, memahami dampak validasi digital pada kesehatan mental Generasi Z bukan hanya penting untuk psikologi individu, tetapi juga untuk kebijakan sosial dan pendidikan.

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi aspek-aspek terkait, namun masih ada kesenjangan. Misalnya, Freud (1914) dalam teori psikoanalisisnya menjelaskan bahwa libido manusia dapat diarahkan ke diri sendiri (narsisme) atau orang lain, dan validasi digital memperkuat yang pertama. Teori Ketergantungan Media oleh Ball-Rokeach dan DeFleur (1976) menekankan bahwa media menjadi sumber informasi dan hiburan, sehingga ketergantungan dapat memengaruhi perilaku. Konsep Validasi Digital dan Identitas Diri, sebagaimana dibahas oleh Hunt (2025), menyoroti bagaimana pengakuan sosial membentuk ego digital, yang berpotensi memicu krisis identitas. Sejalan dengan hal tersebut, "Media massa memiliki peran penting dalam

membentuk persepsi, sikap, dan perilaku masyarakat, terutama dalam era digital yang memungkinkan akses informasi secara cepat dan luas” (Tresnawaty, Betty. 2020. “Prinsip Kearifan Lokal ‘Sabilulungan’ dalam Pengembangan Strategi Kehumasan Pemerintah Daerah Kabupaten Bandung”).

Sementara itu, definisi NPD dari APA (2013) menggambarkan gangguan ini sebagai kebutuhan pengakuan ekstrem, yang diperkuat oleh media sosial. Namun, banyak studi, seperti Twenge (2017) dalam "iGen," fokus pada dampak negatif universal, tanpa mempertimbangkan variasi budaya atau adaptasi positif. Penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan tersebut dengan data empiris dari konteks Indonesia, di mana budaya kolektif mungkin memoderasi narsisme.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak validasi digital terhadap kesehatan mental Generasi Z, khususnya kecemasan dan tendensi NPD. Dengan mendekati kuantitatif melalui survei, penelitian ini mengintegrasikan teori-teori tersebut untuk memberikan pemahaman holistik. Metode yang digunakan melibatkan kuesioner daring terhadap 92 responden mahasiswa Generasi Z, dengan analisis statistik deskriptif untuk mengidentifikasi pola. Hasil diharapkan dapat mengungkap apakah validasi digital lebih bermanfaat atau merusak, serta memberikan rekomendasi untuk intervensi.

Artikel ini disusun sebagai berikut: Bagian 2 membahas tinjauan literatur dan teori-teori terkait secara mendalam; Bagian 3 menjelaskan metodologi penelitian; Bagian 4 mempresentasikan hasil dan diskusi; dan bagian 5 menyimpulkan temuan serta memberikan rekomendasi. Penelitian ini relevan karena Generasi Z akan menjadi pemimpin masa depan, dan memahami kesehatan mental mereka di era digital dapat mencegah masalah sosial yang lebih besar. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini tidak hanya akademis, tetapi juga praktis, mendorong pengembangan program pendidikan yang mempromosikan penggunaan media sosial yang sehat. Dalam konteks global, dimana pandemi COVID-19 telah mempercepat digitalisasi, penelitian ini menekankan pentingnya

keseimbangan antara dunia maya dan nyata untuk menjaga kesejahteraan psikologis Generasi Z.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis dampak validasi digital terhadap kesehatan mental Generasi Z, khususnya kecemasan dan tendensi narcissistic personality disorder (NPD). Desain penelitian ini bersifat deskriptif dan korelasional, dengan fokus pada pengukuran frekuensi dan pola respons terhadap variabel utama: Validasi Digital, Tendensi NPD, Kesehatan Mental, dan Perilaku Digital Generasi Z.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah mahasiswa Generasi Z (usia 18-24 tahun) di Indonesia yang aktif menggunakan media sosial. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria responden yang memiliki akun media sosial aktif (minimal 3 platform) dan setuju berpartisipasi. Total sampel adalah 92 responden, yang diperoleh melalui distribusi kuesioner daring via Google Forms. Jumlah ini dianggap memadai untuk analisis deskriptif berdasarkan rumus sampel minimum untuk populasi tak terbatas (Slovin, 1960), dengan margin error 10% pada tingkat kepercayaan 95%.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama adalah kuesioner self-report dengan 20 pertanyaan tertutup, dibagi kedalam empat variabel:

- Variable 1: Validasi Digital (5 pertanyaan), mengukur pengakuan melalui *likes/comment*.
- Variable 2: Tendensi NPD (5 pertanyaan), mengukur kebutuhan pengakuan berlebihan.
- Variabel 3: Kesehatan Mental (5 pertanyaan), mengukur anxiety, self-esteem, dan mood.

- Variabel 4: Perilaku Digital Generasi Z (5 pertanyaan), mengukur social comparison dan persona online.

Setiap pertanyaan menggunakan skala ordinal YA/TIDAK/MUNGKIN, yang dikodekan menjadi nilai numerik (YA=1, MUNGKIN=2, TIDAK=3) untuk analisis statistik. Validitas instrumen diuji melalui content validity oleh ahli psikologi, dengan indeks validitas >0.7, dan reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's Alpha ($\alpha=0.85$), menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan secara daring melalui Google Forms. Responden diberikan *informed consent* secara digital, dengan jaminan anonimitas dan kerahasiaan data. Kuesioner didistribusikan melalui media sosial, dengan pengingat follow-up untuk meningkatkan response rate, Data mentah diekspor ke format Excel untuk pembersihan, termasuk penghapusan respons tidak lengkap atau outlier.

Analisis Data

Analisis digunakan menggunakan Microsoft Excel untuk statistik deskriptif dasar. Teknik analisis meliputi:

- Statistik Deskriptif (frekuensi, presentase, rata-rata) Untuk menggambarkan pola respons per variabel menggunakan fungsi COUNTIF dan AVERAGE.
- Analisis inferensial dasar seperti uji Chi-Square untuk melihat asosiasi antar variabel kategorikal, jika diperlukan.
- Interpretasi berdasarkan teori, dengan perlindungan hasil survei terhadap literatur terkini.

Etika penelitian mematuhi prinsip Helsinki, dengan persetujuan dari komite etik fakultas. Batasan metodologi meliputi subjektivitas self-report dan generalisasi terbatas pada mahasiswa aktif media sosial.

HASIL

Survei kuantitatif ini melibatkan 92 responden Gen Z (usia 18-24 tahun) yang aktif di media sosial, menggunakan kuesioner dengan skala YA/TIDAK/MUNGKIN untuk mengukur empat variable utama. Hasil menunjukkan pola sebagai berikut:

Variabel 1: Validasi Digital (5 pertanyaan tentang pengakuan melalui like/komentar): Rata-rata persentase YA adalah 58.1%, menunjukkan kecenderungan positif. Mayoritas responden merasa senang dengan banyak like (87.0% YA) dan lebih percaya diri dengan komentar positif (87.0% YA). Namun, 37.0% merasa kecewa jika respon tidak sesuai harapan, dan 48.9% pernah menghapus unggahan karena alasan tersebut. Pola dominan: YA tinggi untuk aspek pengakuan positif, tetapi TIDAK moderat untuk frustrasi.

Variabel 2: Tendensi Narcissistic Personality Traits (5 pertanyaan tentang kebutuhan pengakuan berlebihan): Rata-rata persentase YA adalah 31.7%, menunjukkan kecenderungan rendah. Hanya 47.8% merasa puas dengan pujian penampilan, sementara 62.0% TIDAK ingin terlihat lebih menarik dibanding orang lain, 54.3% TIDAK sering membayangkan terkenal, dan 53.3% TIDAK merasa penting dengan banyak followers atau ingin perhatian lebih. Pola dominan: TIDAK tinggi untuk indikator NPD ekstrem.

Variabel 3: Kesehatan Mental (5 pertanyaan tentang anxiety, self-esteem, mood): Rata-rata presentasi YA adalah 26.1%, menunjukkan dampak negatif moderat. Hanya 25.0% merasa cemas sebelum unggah, 42.4% sering memikirkan penilaian orang lain, dan 35,9% dipengaruhi komentar negatif. Namun, 78.3% TIDAK merasa tidak berharga jika respon sedikit, dan 47.88% TIDAK merasa media sosial memengaruhi mood sepanjang hari. Pola dominan: TIDAK tinggi untuk gangguan ekstrem seperti self-esteem.

Variabel 4: Perilaku Digital Generasi Z (5 pertanyaan tentang sosial comparison, online personal): Rata-rata presentasi YA adalah 29.8%, menunjukkan

kecenderungan moderat. 65.2% memilih foto terbaik untuk penampilan online, 31.5% membuat pesona tertentu, dan 26.1% menyesuaikan konten sesuai standar. Namun 48.9% TIDAK sering membandingkan diri, dan 60.9% TIDAK lebih merasa percaya diri di media sosial dibanding dunia nyata. Pola dominan: YA untuk aspek penampilan, TIDAK untuk perbandingan sosial.

Tabel 1. Hasil dari Setiap Variabel

Variabel	Rata-rata YA (%)	Pola Dominan
Validasi digital	58.1	YA Tinggi untuk pengakuan positif
Tendensi NPD	31.7	TIDAK Tinggi untuk keinginan ekstrem
Kesehatan Mental	26.1	TIDAK Tinggi untuk dampak negatif
Perilaku Digital Generasi Z	29.8	YA Untuk penampilan, TIDAK untuk perbandingan

PEMBAHASAN

Hasil Survei terhadap 92 responden Generasi Z menunjukkan validasi digital melalui *likes* dan komentar memberikan pengakuan positif yang dominan, namun dengan resiko moderat terhadap Tendensi Narcissistic personality dan Kesehatan mental. Diskusi ini mengkaitkan temuan ini dengan teori-teori yang telah diidentifikasi dalam literatur Review, yaitu teori psikonalisis Sigmud Freud, teori ketergantungan media, validasi digital dan identitas diri, NPD, serta karakteristik Generasi Z. Analisis ini didasarkan pada pola presentasi dari survey, dengan fokus pada hubungan kausal dan implikasi psikologis, sambil membandingkan dengan literatur terkini.

A. Variable 1 (Validasi Digital)

Rata-rata 58.1% responden yang merasa senang dengan *like* (87.0%) dan percaya diri dengan komentar positif (87.0%) menunjukkan bahwa validasi digital memenuhi pengakuan sosial. Ini dapat dikaitkan dengan teori ketergantungan

media oleh Ball- Rokeach dan De Fleur (1976), yang menyatakan bahwa “media massa memiliki peran penting dalam membentuk persepsi, sikap, dan perilaku Masyarakat, terutama dalam era digital yang memungkinkan akses informasi secara cepat dan luas” (Tresnawaty, 2020). Dalam Survei, 59.3% responden memikirkan reaksi orang lain sebelum unggah, mengonfirmasi ketergantungan ini sebagai sumber orientasi sosial, di mana media sosial menjadi “jembatan utama untuk memahami peristiwa sosial” (Mohd. Rafiq, 2004). Namun, 37.0% yang kecewa jika respon tidak sesuai menunjukkan efek afektif negative, seperti kecemasan, yang sejalan dengan teori ini bahwa “ketergantungan Masyarakat terhadap media massa semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi komunikasi” (Tresnawaty & Risdayah, 2023). Dibandingkan dengan Pew Research (2020), yang menemukan 95% Gen Z aktif di media, hasil ini menunjukkan ketergantungan positif yang lebih dominan, mungkin karena adaptasi generasi ini.

B. Variable 2 (Tendensi NPD)

Rata-rata 31.7% YA menunjukkan bahwa validasi digital tidak selalu memicu ekstrem, dengan TIDAK tinggi (53.3-62.0%) untuk keinginan terkenal atau perhatian. Ini bertentangan dengan definisi NPD sebagai “rasa cinta diri yang melampaui batas normal, di mana individu cenderung egois dan sulit berempati” (Olive, 2016). Pola 47.8% yang puas dengan pujian penampilan dapat dikaitkan dengan Teori Psikonalisis Sigmund Freud, di mana “id merupakan bagian paling dasar dari kepribadian yang sudah ada sejak seseorang di lahirkan..... berisi dorongan naluriah serta kebutuhan biologis yang menuntut pemenuhan segera” (Nursiyam & Wahidah, 2023). Validasi digital memuaskan id dengan pengakuan instan, tapi ego sebagai “pengatur lalu lintas” menyesuaikan dengan realita, mencegah narsisme patologis (Freud, dalam Nursiyam & Wahidah, 2023). Dibandingkan dengan Twenge & Campbell (2009), yang melihat narsisme sebagai “epidemi” di era selfie, hasil survey ini lebih rendah, menunjukkan bahwa NPD tidak universal, mungkin karena norma budaya kolektif di Indonesia.

C. Variabel 3 (Kesehatan mental)

Mengungkap dampak moderat, dengan 26.1% YA untuk kecemasan dan TIDAK tinggi (78.3%) untuk merasa tidak berharga. Ini dapat Teori Freud, di mana “ketegangan antara tiga komponen kepribadian (id, ego, superego) dapat menimbulkan konflik batin yang berujung pada kebingungan identitas diri” (Nursiyam & Wahidah, 2023). Pola 25.0% yang cemas sebelum unggah menunjukkan superego yang menilai moralitas postingan, memicu neurosis jika validasi tidak terpenuhi. Namun, resiliensi tinggi menunjukkan ego yang efektif menengahi, berbeda dari ekspektasi Freud bahwa Frustrasi selalu memicu gangguan. Dibandingkan dengan Smith & Storrs (2023), yang menekankan literasi digital untuk mencegah FOMO, hasil ini mendukung bahwa Gen Z dapat membangun “kepribadian yang lebih seimbang antara kebutuhan pengakuan sosial dengan penerimaan diri yang autentik.”

D. Variabel 4 (Perilaku Digital Generasi Z)

Menunjukkan 29.8% YA untuk penampilan dan TIDAK untuk perbandingan (48.9%), yang terkait dengan Validasi Digital dan Identitas diri. Menurut Hunt (2025), “kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan sosial semacam ini dapat memicu kecemasan, stress, bahkan krisis identitas”. Pola 65/2% yang memilih foto terbaik mengonfirmasi pembentukan “ego digital” melalui kurasi konten, tapi TIDAK tinggi menunjukkan kesadaran risiko, sejalan dengan Smith & Storrs (2023) yang mendorong literasi digital. Dibandingkan dengan karakteristik generasi Z, yang menyatakan mereka terbiasa multi-tasking, dan lebih menyukai konten audio visual, serta menjadi generasi yang kreatif, inovatif, dan kritis” (Ghazali), hasil survey menunjukkan bahwa ketergantungan digital membentuk identitas tapi tidak selalu merusak, karena Generasi Z “mampu beradaptasi dengan cepat terhadap aplikasi baru” (Gazali)

Secara keseluruhan, temuan survey menunjukkan validasi digital sebagai fenomena ganda bermanfaat untuk pengakuan tapi berisiko moderat. Teori Freud menjelaskan mekanisme psikologis, Media Dependency menyoroiti ketergantungan sosial, validasi digital menekankan krisis identitas, NPD mengidentifikasi risiko narsisme, dan karakteristik Generasi Z memberikan konteks adaptasi digital. Dibandingkan literatur, hasil ini lebih positif (Ya rendah untuk NPD), berbeda dari Twenge (2017) yang melihat Generasi Z rentan depresi ekstrem. Implikasi praktis : Pendidikan literasi digital untuk mendorong validasi internal, seperti kampanye yang mengintegrasikan Superego Freud untuk penilaian moral. Batasan: skala YA/TIDAK/MUNGKIN Subjektif; survey cross – sectional tidak menunjukkan kaulitas jangka Panjang. Rekomendasi penelitian : studi longitudinal untuk melihat evolusi NPD di Generasi Z, atau perbandingan lintas budaya .

PENUTUP

Berdasarkan hasil survey terhadap 92 responden Geberasi Z, pengakuan digital like dan komentar di platform media sosial memberikan konfirmasi positif yang penting, namun menimbulkan bahaya sedang terhadap kecenderungan Narcissistic Personality Dosorder (NPD) dan kondisi Kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa walaupun pengakuan digital memenuhi Hasrat dan konfirmasi sosial, seperti yang terlihat dalam rata-rata 58.1% responden yang Bahagia dengan like, pol aini tidak sepenuhnya destruktif, dengan jawaban TIDAK dominan dengan like, pol aini tidak sepenuhnya destruktif, dengan jawaban TIDAK dominan untuk elemen negative seperti kegelisahan berat (40.2%) dan Hasrat narsis diri dengan teknologi digital tanpa masalah psikologis yang menyeluruh, berbeda dari dugaan literatur yang sering menyoroiti risiko parah.

Implikasi teoritis dari evaluasi ini menguatkan Teori Psikoanalisis Sigmud Freud dalam menjelaskan cara pengakuan digital memuaskan id melalui konfirmasi langsung, namun ego dan superego berfungsi menjaga harmoni, menghindari

neurosis patologis. Teori ketergantungan media menekankan bahwa ketergantungan ini lebih menguntungkan daripada merugikan, dengan dampak kognitif dan emosional yang sedang, sementara gagasan pengakuan digital dan konstruksi identitas diri serta NPD mengindikasikan bahwa bahaya krisis identitas dan narsisme ada, tapi tidak utama di kelompok ini. Secara praktis, temuan ini mendorong pembuatan langkah pencegahan seperti pendidikan literasi digital di Lembaga Pendidikan, yang menyatukan evaluasi etis berdasarkan superego Freud untuk mendorong pengakuan dari dalam diri alih-alih luar. Ini bisa menurunkan kegelisahan dan meningkatkan ketahanan psikologis Generasi Z, khususnya dalam lingkungan budaya komunal Indonesia yang mengurangi narsisme. Rekomendasi untuk kajian selanjutnya mencakup penelitian longitudinal untuk memantau perkembangan efek pengakuan digital dari waktu ke waktu, serta analisis lintas budaya untuk memahami perbedaan norma sosial. Kajian ini memberikan sumbangan pada pemahaman kondisi Kesehatan mental di zaman digital, menegaskan bahwa pengakuan digital bukan ancaman total, melainkan pembentukan karakter yang proposional jika didukung oleh Pendidikan dan pemahaman psikologis. Dengan demikian, Tindakan pencegahan dapat mengurangi bahaya dan meningkatkan keuntungan teknologi untuk Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Nursiyam,N.S. Wahidah.Y.E. (2024).Teori Psikoanalisis Sigmund Freud Dalam Penerapan Pembinaan Akhlak Peserta Didik. Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman. Vol.06 No.01. 1-9.
- Aditya.R. Nupusiah.U.(2023). Paradigma Psikoanalisis Dalam Perspektif Sigmud Freud. Journal Education and Government Wiyata. Vol.1.No.3. 171-177.
- Hermawan.D.S.(2025). Ego Dital : Bagaimana Media Sosial Membentuk Identitas Kita.Research Gate.
<https://www.researchgate.net/publication/392601316>
- Aldila.R.F. (2025).Identitas Maya Dan Pengaruh Validasi Sosial Di Era Media Digital.Research Gate.
<https://www.researchgate.net/publication/392735230>

- Yang, L. (2015). Who Pays for Online Content? *A Media Dependency Perspective: Comparing Young and Older People*. Journal/Publisher (Taylor & Francis).
- Yuan, Z., et al. (2024). *Impact of media dependence: how emotional interactions with media influence users (Frontiers in Psychology)*. Frontiers in Psychology, 2024.
- Tresnawaty, Betty. 2020. "Prinsip Kearifan Lokal 'Sabilulungan' dalam Pengembangan Strategi Kehumasan Pemerintah Daerah Kabupaten Bandung". *Communicatus: Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol.4 No.2, 229-248.
- Van Schie, C. C., Jarman, H. L., Reis, S. Et al. (2021). Narcissistic traits in young people and how experiencing shame relates to current attachment challenges. *BMC Psychiatry*, 21, 246.
- Day, N. J. S., Townsend, M. L. & Grenyer, B. F. S. (2020). *Living with pathological narcissism: a qualitative study. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 7, 19.
- Kristyowati, Y. (2021). Generasi "Z" dan strategi melayaninya. *Ambassadors: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), 23-34.
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia (JABEI)*, 3(2), 30-34.
- Ardiansyah, A., Sarinah, S., Susilawati, S., & Juanda, J. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25-31.
- Prihartanta, W., Perpustakaan, J. I., & Komunikasi, D. (2015). Teori-teori motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 1-14.
- Freud, B. S. (2002). Psikoanalisis sigmund freud. *Filsafat Keseharian*, 291.
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian harga diri rendah pasien gangguan jiwa. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 224-235.
- Engkus, E., Hikmat, H., & Saminnurahmat, K. (2017). Perilaku narsis pada media sosial di kalangan remaja dan upaya penanggulangannya. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 20(2).
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.

- Walangitan, Z. T. Q., & Dewi, F. I. R. (2024). Harga diri dan kepuasan hidup sebagai prediktor Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(1), 120-127.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21-21.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia?. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12-28.