

PENGARUH EKSISTENSIALISME TERHADAP PEMAHAMAN KEHIDUPAN REMAJA DI ERA DIGITAL

Nadya Rianda Qadri¹⁾, Lulu Kamilah Ramadhanti²⁾, Muhammad Kemal Pahlevi³⁾, Lakeysha Larina Nurseptiani⁴⁾, Nadhifa Zahra Rafeyfa⁵⁾, Bintang Hafizh Setiawan⁶⁾, Gadiz Arifia Ayu⁷⁾, Dian Bagaskara⁸⁾, Fauzan Subiakto⁹⁾, Lutfi Hardiyanto¹⁰⁾

Program Studi Hubungan Internasional, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

e-mail: ¹⁾2410412199@mahasiswa.upnvj.ac.id, ²⁾2410412171@mahasiswa.upnvj.ac.id,
³⁾2410412188@mahasiswa.upnvj.ac.id, ⁴⁾2410412169@mahasiswa.upnvj.ac.id,
⁵⁾2410412200@mahasiswa.upnvj.ac.id, ⁶⁾2410412187@mahasiswa.upnvj.ac.id,
⁷⁾2410412178@mahasiswa.upnvj.ac.id, ⁸⁾2410412166@mahasiswa.upnvj.ac.id,
⁹⁾2410412193@mahasiswa.upnvj.ac.id, ¹⁰⁾lutfi_h@stkipkusumanegara.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi dan media sosial menghadirkan konsep-konsep dan nilai-nilai baru yang mempengaruhi pola kehidupan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsep eksistensialisme pada pola kehidupan remaja yang hidup di tengah era digital yang diwarnai kemajuan teknologi dan media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data melalui survei yang dilakukan menggunakan Google Form (GForm) dan analisis terhadap jurnal yang relevan. Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh eksistensialisme terhadap pola kehidupan menunjukkan bahwa terdapat hasil yang beragam mengenai dampak oleh eksistensialisme terhadap pola kehidupan remaja. Penelitian ini memberikan sebuah kesimpulan bahwa eksistensialisme memiliki pengaruh besar terhadap cara remaja memahami dan menjalani kehidupan di era digital. Ketergantungan terhadap gadget dan media sosial mempengaruhi cara remaja memaknai eksistensi, kebebasan, dan tanggung jawab mereka sebagai individu.

Kata Kunci : Eksistensialisme, Etnometodologi, Pola kehidupan, Era digital

ABSTRACT

The development of technology and social media presents new concepts and values that affect the life patterns of adolescents. This study aims to determine the influence of the concept of existentialism on the life patterns of adolescents who live in the midst of a digital era characterized by technological advances and social media. This research uses a quantitative method with data collection through a survey conducted using Google Form (GForm) and analysis of relevant journals. The results of this study show that the influence of existentialism on the pattern of life shows that there are mixed results regarding the impact of existentialism on the pattern of life of adolescents. This research provides a conclusion that existentialism has a major influence on the way teenagers understand and live life in the digital era. Dependence on gadgets and social media affects the way teenagers interpret their existence, freedom, and responsibility as individuals.

Keywords: Existentialism, Ethnomethodology, Life patterns, Digital era

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah secara drastis cara individu menjalani kehidupan, berinteraksi, dan memahami diri sendiri. Dalam konteks sosial, era digital tidak hanya memperluas ruang komunikasi dan informasi, tetapi juga membentuk cara berpikir, nilai, serta persepsi individu terhadap kehidupan. Remaja, khususnya pada rentang usia 15–19 tahun, merupakan kelompok yang sangat aktif dalam penggunaan media digital dan pada saat yang sama sedang berada dalam fase pencarian identitas diri yang kritis (Schachter, 2018).

Remaja masa kini membentuk identitas tidak hanya melalui pengalaman langsung dalam kehidupan nyata, melainkan juga melalui representasi digital di berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Aktivitas tersebut menjadi bagian dari digital identity information, yaitu kumpulan informasi yang dikonstruksi dan dikomunikasikan secara daring untuk menggambarkan siapa seseorang di dunia digital (Belk, 2013). Identitas digital ini mencakup profil, unggahan, interaksi, serta jejak digital yang secara sadar maupun tidak sadar menjadi refleksi dari jati diri individu dalam lingkungan virtual.

Konsep digital identity memberikan pemahaman bahwa identitas bukanlah sesuatu yang tetap dan statis, melainkan bersifat fleksibel, dinamis, dan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, dan teknologi. Dalam lingkungan digital, identitas dapat dikonstruksi, disunting, bahkan dimanipulasi sesuai dengan keinginan dan ekspektasi publik virtual (Turkle, 2011). Bagi remaja, kondisi ini dapat membawa manfaat berupa ruang ekspresi diri dan eksplorasi sosial, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan psikologis seperti kecemasan sosial, krisis identitas, dan perasaan tidak cukup baik (Chua & Chang, 2016).

Media sosial yang sarat dengan standar estetika, pencapaian ideal, dan budaya perbandingan mendorong remaja untuk membentuk identitas secara performatif, yang pada gilirannya dapat mengaburkan batas antara diri yang nyata dan diri yang ditampilkan secara daring. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa remaja menyusun citra diri digital dengan menyesuaikan konten terhadap ekspektasi audiens, namun tetap berupaya mempertahankan kesan autentik (Hernández-Serrano et al., 2022; Digennaro & Iannaccone, 2025).

Dalam menghadapi fenomena tersebut, penting untuk menelaah bagaimana era digital mempengaruhi pemahaman remaja tentang kehidupan, nilai-nilai sosial, serta identitas diri mereka. Kajian ini berupaya menjawab tiga pertanyaan utama: bagaimana era digital mempengaruhi proses pembentukan dan pemahaman kehidupan remaja usia 15–19 tahun; apa peran digital identity information dalam membentuk persepsi diri remaja di era digital; serta apa saja dampak positif dan negatif dari representasi identitas digital terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh era digital terhadap pemahaman kehidupan remaja, mengidentifikasi peran informasi identitas digital dalam proses pembentukan jati diri mereka, serta mengevaluasi dampak sosial dan psikologis dari penggunaan media digital terhadap identitas dan kesejahteraan mereka. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi mengenai identitas digital dalam konteks perkembangan psikososial remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pendidik, orang tua, serta pembuat kebijakan dalam merancang program literasi digital dan dukungan psikososial yang lebih adaptif terhadap kebutuhan remaja di era digital yang terus berkembang.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan pengumpulan data melalui survei yang dilakukan menggunakan Google Form (GForm) dan analisis terhadap jurnal yang relevan. Peneliti akan merancang kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan seputar eksistensialisme, kebebasan individu, tanggung jawab, dan pencarian makna hidup, yang ditujukan kepada remaja berusia 15-19 tahun. Kuesioner ini akan disebarluaskan secara daring untuk mengumpulkan data dari responden, sehingga peneliti dapat memperoleh informasi yang representatif mengenai cara remaja memahami eksistensi mereka di era digital, dimana interaksi sosial dan identitas seringkali dipengaruhi oleh media sosial. Selain itu, peneliti juga akan mengkaji berbagai artikel akademis yang membahas eksistensialisme untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci yang relevan. Setelah data terkumpul, analisis statistik akan dilakukan untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antara variabel yang diteliti. Dengan pendekatan kuantitatif, diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai pengaruh eksistensialisme terhadap pemahaman kehidupan remaja, serta menyajikan rekomendasi yang bermanfaat untuk pengembangan pendidikan yang sesuai dengan konteks filsafat dan tantangan zaman.

Penelitian kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang menekankan pengukuran objektif terhadap fenomena sosial melalui data numerik dan analisis statistik. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menguji hipotesis atau menjelaskan hubungan antar variabel secara sistematis dan terukur (Sugiyono, 2021). Salah satu teknik yang umum digunakan dalam pengumpulan data kuantitatif adalah survei melalui kuesioner, yang memungkinkan peneliti untuk menjangkau responden dalam jumlah besar dengan waktu dan biaya yang

efisien. Dalam konteks penelitian ini, media Google Form dipilih sebagai alat bantu utama karena sifatnya yang mudah diakses, fleksibel, serta dapat merekam dan mengorganisasi data secara otomatis. Merujuk pada penelitian oleh Kurniawati & Putra (2020), menunjukkan bahwa penggunaan Google Form sebagai media survei sangat efektif dalam menjaring responden dari kalangan pelajar dan mahasiswa, khususnya dalam penelitian sosial-psikologis, karena memungkinkan mereka untuk menjawab pertanyaan dengan bebas tanpa tekanan situasional secara langsung. Oleh karena itu, metode ini dinilai sesuai untuk mengumpulkan data dari remaja terkait persepsi mereka mengenai tema-tema eksistensial dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemanfaatan teknologi digital dan pendekatan yang sistematis, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan data yang valid dan reliabel untuk mendukung analisis dan simpulan yang kuat secara ilmiah.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Hasil persebaran Kuesioner yang kami sebarluaskan kepada responden yang memiliki rentang umur 17-19 Tahun yang melatarbelakangi tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) terhadap fokus “Pengaruh Eksistensialisme Terhadap Pemahaman Kehidupan Remaja di Era Digital” menunjukkan hasil data sebagai berikut:

Catatan skala ukuran terhadap responden

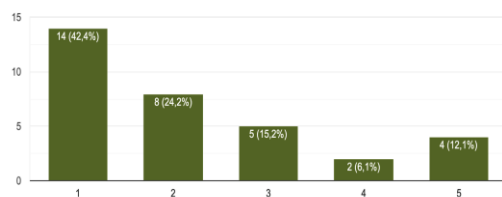
- 1: Sangat Setuju
- 2: Setuju
- 3: Netral
- 4: Tidak Setuju
- 5: Sangat Tidak Setuju

Dari hasil yang kami dapatkan terhadap 33 responden ini, menggambarkan variasi skala

yang bervariasi, pertanyaan yang kami singkat menjadi P1 (pertanyaan pertama) sampai (P10) pertanyaan terakhir memberikan hasil yang berbeda berdasarkan kebiasaan objek penelitian kami, dapat diketahui bahwa secara umum persepsi responden terhadap aspek-aspek yang dinilai cenderung bervariasi, dengan kecenderungan seimbang antara positif dan negatif pada beberapa aspek. Pada pertanyaan pertama (P1), mayoritas responden memberikan skor 1 sebanyak 14 orang, yang menunjukkan kepuasan atau sangat kesetujuan yang cukup tinggi. Hanya sedikit responden yang memberikan penilaian negatif, yakni hanya 4 orang yang memberikan skor 5.

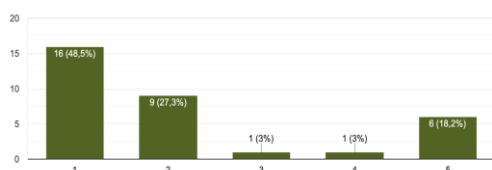
Adapun spesifikasi pertanyaan yang kami ajukan adalah sebagai berikut beserta penjelasannya :

Apakah anda sangat bergantung pada penggunaan gadget sehari-hari?
33 jawaban



Gambar diatas menggambarkan hasil dari pertanyaan pertama (P1) yang menunjukkan hasil bahwa sebanyak 42,4% responden menggambarkan ketergantungan mereka terhadap penggunaan gadget di kehidupan sehari hari mereka, hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget menjadi hal yang sangat penting bagi keberlangsungan beraktivitas sehari hari mereka, 12,1% menyangkal hal tersebut, mereka menggambarkan bahwa keberlangsungan aktivitas sehari hari tidak harus bergantung pada penggunaan gadget.

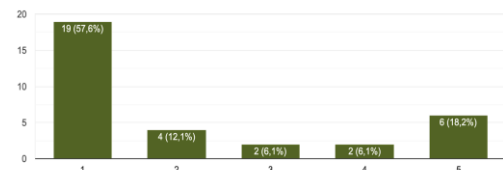
Setujukah anda bahwa kebanyakan orang menggunakan gadget untuk mengakses media sosial?
33 jawaban



Gambar kedua dari refleksi pertanyaan kedua (P2) menunjukkan kesetujuan mayoritas

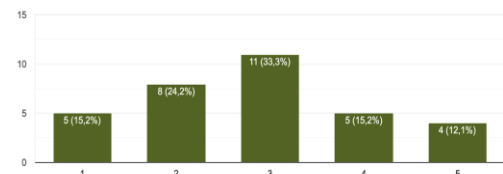
responden mengakui aktivitas utama mereka dalam menggunakan gadget adalah untuk mengakses media sosial, sebanyak 48.5% dari responden menekankan hal tersebut, namun di lain sisi 18,2% responden menyangkal hal tersebut dengan menilai bahwa masih ada tujuan utama lain dalam menggunakan gadget.

Setujukah anda bahwa penggunaan gadget berlebih menimbulkan efek candu/adiktif?
33 jawaban



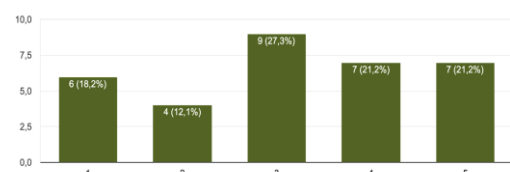
Pertanyaan ketiga (P3) pada dasarnya adalah untuk menekankan pengetahuan mereka terhadap efek yang didapatkan dari penggunaan gadget berlebih, sebanyak 57,6% responden setuju akan hal ini, dominasi mereka merepresentasikan bahwa efek candu adalah akibat dari penggunaan gadget berlebih, di lain sisi 18,2% responden menyangkal hal tersebut.

Apakah anda seringkali merasa resah ketika anda tidak bisa mengakses media sosial?
33 jawaban



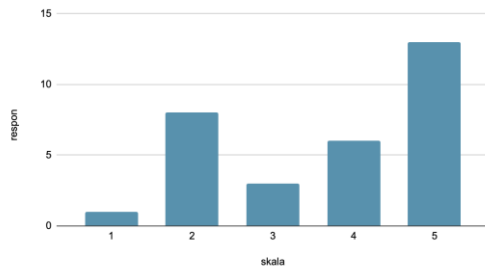
Gambar diatas yang mewakili hasil pertanyaan keempat (P4) memberikan hasil cukup setara bagi hasil jawaban responden yang lain, 33,3% responden memberikan jawaban yang netral terkait perasaan mereka ketika kondisi mereka tidak memungkinkan untuk mengakses media sosial, namun 24,2% responden setuju bahwa kendala dalam mengakses media sosial dapat memberikan efek resah kepada mereka.

Seringkah anda merasa tidak percaya diri di depan umum?
33 jawaban



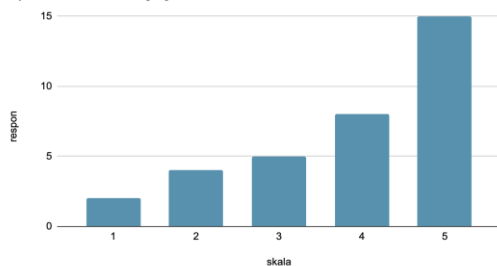
Hasil dari pertanyaan kelima (P5) menunjukkan hasil bahwa 27,3% responden bersikap netral terhadap kesaksian ini, namun 21,2% responden tertinggi kedua bersaksi bahwa mereka sangat tidak setuju akan hal tersebut, mereka menyangkal bahwa mereka sering kali merasa tidak percaya diri saat berada didepan umum.

apakah eksistensialisme mempengaruhi pola kehidupan kita?



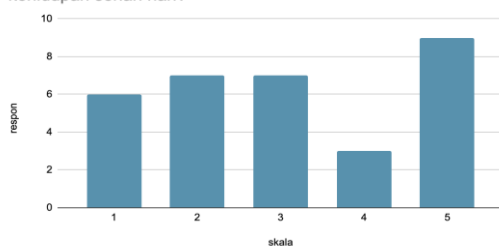
Data capaian yang didapatkan dari pertanyaan terhadap dampak yang diberikan eksistensialisme terhadap pola kehidupan responden menunjukkan hal yang beragam, hasil yang fluktuatif menggambarkan hasil dan kebiasaan dari responden.

apakah anda setuju jika eksistensialisme mendahului esensi?



Pertanyaan ke tujuh tentang letak eksistensialisme dalam kehidupan mendeskripsikan capaian yang didominasi dari ketidaksetujuan responden terhadap letak eksistensialisme diatas esensi.

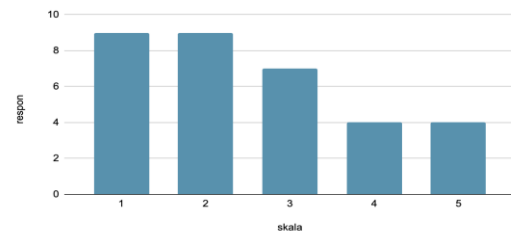
dapatkah anda menemukan fenomena eksistensialisme di kehidupan sehari hari?



Pertanyaan ke delapan terkait penemuan fenomena eksistensialisme dalam kehidupan sehari hari mendeskripsikan hasil

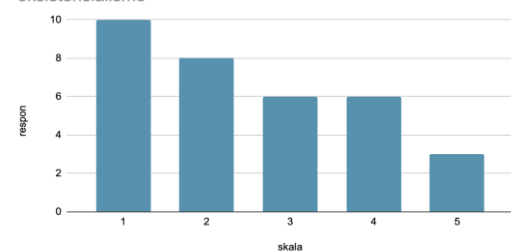
yang memiliki kecenderungan tidak sering terjadi atau tidak ditemukan.

apakah teori eksistensialisme terimplementasi sesuai dengan teori ahli?



Deskripsi dari capaian hasil pertanyaan ke sembilan yang menunjukkan bahwa implementasi dari nilai eksistensialisme bertolak belakang dari pandangan responden terkait nilai asli yang terkandung dalam teori oleh para ahli terdahulu.

setujukah anda terhadap pandanganan negatif atas eksistensialisme



Hasil akhir dari pertanyaan kami yang kesepuluh menunjukkan bahwa mayoritas responden menolak pandangan tersebut, mayoritas responden menilai bahwa citra positif dari teori ini masih terkandung di dalamnya.

PEMBAHASAN

Hasil analisis mengenai remaja sangat bergantung pada penggunaan gadget sehari-hari menunjukkan sebanyak 42,4% (14 remaja) sangat setuju bahwa mereka sangat bergantung pada penggunaan gadget setiap hari. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Fitriana et al. (2021) bahwa hampir semua kalangan terutama remaja menggunakan gadget dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Turkle (2011) yang menyatakan bahwa ketergantungan pada teknologi dapat mengakibatkan perasaan kesepian, meskipun individu terhubung secara virtual.

Ketergantungan ini mencerminkan bagaimana remaja mencari makna dan tujuan dalam hidup mereka melalui interaksi dengan teknologi, meskipun interaksi tersebut tidak selalu menghasilkan kedekatan emosional yang nyata.

Hasil analisis mengenai kebanyakan orang menggunakan gadget untuk mengakses media sosial menunjukkan sebanyak 48,5% (16 remaja) sangat setuju bahwa mayoritas orang menggunakan gadget hanya untuk mengakses media sosial. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Lestari dan Winingsih (2020) bahwa kecanduan media sosial adalah di mana penggunaanya menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan media sosial. Hal ini mendukung penelitian Valkenburg dan Peter (2011) yang menjelaskan bahwa komunikasi online di kalangan remaja memberikan peluang untuk membangun hubungan sosial, tetapi juga membawa risiko seperti perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Meskipun media sosial dapat menjadi alat untuk berinteraksi, ada juga potensi dampak negatif yang perlu diperhatikan.

Hasil analisis mengenai penggunaan gadget berlebih menimbulkan efek candu/adiktif menunjukkan sebanyak 57,6% (19 remaja) sangat setuju bahwa menggunakan gadget secara berlebihan dapat mengakibatkan kecanduan. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Desiningrum, Indriana, dan Siswati (2017) bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan gadget pada remaja, maka pikiran, energi dan waktu yang ia miliki akan tersita. Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian Frison dan Eggermont (2016) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan perbandingan sosial yang negatif, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kepuasan hidup remaja. Kesadaran ini menunjukkan bahwa remaja mulai memahami dampak negatif dari penggunaan gadget yang tidak terkontrol.

Hasil analisis mengenai seringkali merasa resah ketika anda tidak bisa mengakses media sosial menunjukkan sebanyak 33,3% (3

remaja) netral terhadap perasaan resah apabila tidak bisa mengakses media sosial. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Soliha (2015) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial, depresi, dan rasa kesepian dapat sangat berpengaruh terhadap timbulnya ketergantungan pada media sosial. Dengan demikian, perasaan resah gelisah akibat tidak bisa mengakses media sosial dapat ditimbulkan dari kebiasaan sehari-hari yang selalu mengakses media sosial, sehingga jika suatu ketika tidak bisa mengakses media sosial akan merasa resah karena tidak mendapatkan berita atau informasi terbaru serta bingung untuk melakukan kegiatan apa selain bermain gadget.

Hasil analisis mengenai seringkali merasa tidak percaya diri di depan umum menunjukkan bahwa sebanyak 27,3% (9 remaja) menjawab netral terhadap perasaan tidak percaya diri di depan umum. Ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat mempengaruhi citra diri, tidak semua remaja merasakan dampak yang sama. Hal ini menyatakan bahwa keragaman dalam pengalaman individu dan bagaimana eksistensialisme dapat mempengaruhi cara mereka memahami diri dan lingkungan sosial.

Hasil analisis mengenai pengaruh eksistensialisme terhadap pola kehidupan menunjukkan bahwa terdapat hasil yang beragam mengenai dampak oleh eksistensialisme terhadap pola kehidupan responden. Ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden mulai memahami pentingnya nilai-nilai eksistensialisme dalam menghadapi tantangan hidup di era digital. Namun, sedikit responden menunjukkan adanya keraguan atau ketidakpahaman terhadap konsep tersebut. Turkle (2011) menjelaskan bahwa pemahaman tentang diri dan eksistensi dapat terdistorsi oleh ketergantungan pada teknologi, yang dapat menjelaskan keraguan ini.

Hasil analisis pertanyaan eksistensialisme mendahului esensi menunjukkan respon terbanyak tidak setuju. Hal ini menunjukkan jika adanya perdebatan di kalangan remaja mengenai pemahaman

eksistensialisme dan bagaimana hal itu berhubungan dengan kehidupan mereka. Valkenburg dan Peter (2011) menyatakan bahwa remaja sering kali mencari makna dalam interaksi sosial mereka, yang dapat mempengaruhi pandangan mereka tentang eksistensialisme.

Hasil analisis pertanyaan kedelapan mengenai penemuan fenomena eksistensialisme dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan bahwa kebanyakan responden tidak cenderung menemukannya. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum menyadari adanya nilai-nilai eksistensialisme dalam pengalaman sehari-hari mereka. Hal ini berbanding terbalik sebagaimana yang diharapkan bahwa pengalaman sosial di media sosial dapat mempengaruhi persepsi remaja tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka, sehingga dapat berkontribusi pada pemahaman eksistensialisme (Frison dan Eggermont, 2016).

Hasil analisis pertanyaan teori eksistensialisme terimplementasi dengan teori ahli menunjukkan bahwa implementasi dari nilai eksistensialisme bertolak belakang dengan pandangan responden terkait nilai asli yang terkandung dalam teori oleh para ahli terdahulu. Terdapat keraguan yang besar di kalangan responden mengenai relevansi dan penerapan nilai-nilai eksistensialisme dalam kehidupan mereka. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian oleh Schmitt et al. (2019), yang menunjukkan bahwa remaja sering kali mengalami kesulitan dalam mengaitkan teori eksistensialisme dengan pengalaman hidup mereka, sehingga menciptakan ketidakcocokan antara teori dan praktik. Ketidakpahaman ini dapat mengakibatkan responden merasa bahwa nilai-nilai eksistensialisme tidak sepenuhnya terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Hasil analisis pertanyaan pandangan negatif atas eksistensialisme menunjukkan bahwa mayoritas responden menolak pandangan negatif terhadap eksistensialisme.

Meskipun ada tantangan dalam penerapannya, sebagian besar responden menilai bahwa citra positif dari teori ini masih terkandung di dalamnya. Penelitian oleh Yalom (1980) menekankan bahwa eksistensialisme dapat memberikan panduan yang berharga dalam menghadapi tantangan hidup, dan hal ini tercermin dalam pandangan responden yang melihat nilai-nilai eksistensialisme sebagai relevan dan bermanfaat. Hal ini dapat membuktikan bahwa remaja masih melihat nilai-nilai eksistensialisme bermanfaat dalam membantu mereka menghadapi tantangan hidup di era digital, meskipun mereka mungkin tidak sepenuhnya memahami atau menerapkannya dalam konteks sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa eksistensialisme dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap bagaimana cara remaja dapat memahami eksistensi diri di tengah arus digitalisasi yang terus berkembang dengan pesat. Ketergantungan mereka terhadap gadget dan media sosial akhirnya membentuk cara pandang remaja terhadap makna hidup, tanggung jawab pribadi, dan sebuah kebebasan. Walaupun sebagian besar responden menyadari dampak negatif dari penggunaan gadget dan media sosial yang berlebihan, para responden belum sepenuhnya paham atau menerapkan nilai-nilai eksistensialisme di kehidupan sehari-hari.

Hasil survei menunjukkan terdapat kesenjangan antara pemahaman teori eksistensialisme secara filosofis dengan realitas yang dijalani para remaja. Sebagian besar responden menunjukkan para remaja memiliki ketertarikan pada makna hidup dan identitas, tetapi tidak semua dapat mengaitkan hal tersebut dengan konsep eksistensialisme secara mendalam. Hal ini menunjukkan perlu adanya pendekatan yang lebih kontekstual dalam mengintegrasikan nilai-nilai eksistensialisme ke dalam kehidupan para remaja, terutama dalam menghadapi tantangan

tekanan sosial dan pencarian jati diri di era digital.

SARAN

Berdasarkan penelitian ini, kami menyarankan para remaja untuk mendapatkan bimbingan yang lebih intensif dalam memahami makna eksistensi dan identitas diri di era digital. Orang tua, pendidik, dan institusi pendidikan harus memiliki peran aktif dalam memberikan edukasi literasi digital yang bukan hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga dalam penguatan nilai-nilai psikologis dan filosofis. Selain itu, penting untuk mengembangkan program-program pendamping yang dapat mendorong para remaja untuk lebih kritis, reflektif, dan sadar dari dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan emosional mereka.

Kami juga merekomendasikan untuk kajian lanjutan dilakukan dengan pendekatan kualitatif yang lebih mendalam, untuk dapat mengeksplorasi pengalaman eksistensial remaja secara personal. Dengan begitu, akan diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika identitas di tengah perkembangan teknologi digital yang terus berubah

DAFTAR PUSTAKA

- Belk, R. W. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of Consumer Research*, 40(3), 477–500.
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Desi Ningrum, D. R., Indriana, Y., & Siswati. (2017). Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal. *Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital*, 65-71.
- Digenarro, M., & Iannaccone, A. (2025). Digital Performative Identity in Post-Pandemic Youth Culture.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). PENGARUH PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERILAKU REMAJA DALAM KELUARGA. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Social Comparison, and Adolescents' Life Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 1-6. doi:10.1089/cyber.2015.0210
- Hernández-Serrano, M. J., Renés-Arellano, P., & Graham, G. (2022). Digital identity and adolescents: Influences of social networks and self-perception. *Youth & Society*, 54(3), 377–399. <https://doi.org/10.1177/0044118X20953994>
- Kurniawati, L., & Putra, A. Y. (2020). Pemanfaatan Google Form Sebagai Media Pengumpulan Data dalam Penelitian Sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 7(1), 45–53.
- Lestari, A., & Winingsih, S. (2020). Kecanduan media sosial di kalangan remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 23-34.
- Schachter, E. P., & Galliher, R. V. (2018). Fifty years since “Identity: Youth and Crisis”: A renewed look at Erikson's writings on identity. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 18(4), 247–250.
- Schmitt, M., et al. (2019). The relevance of existentialism for adolescents: A qualitative study. *Journal of Youth Studies*, 22(5), 678-692. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1541234>

- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/3315>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.08.020
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books