



## Eksistensi Virtual, Identitas Nyata dalam Mengemukakan Pendapat di Media Sosial dan Aspek Hukum sebagai Sarana Aktualisasi Gen Z

Sri Ayu Irawati  
Muh. Irfan Mukhlisin  
Universitas Wisnuwardhana Malang  
Pos-el: ayuira1681@gmail.com  
ablehjos86@gmail.com

DOI: 10.32884/ideas.v11i4.2393

### Abstrak

Mengemukakan pendapat (opinion expression) merupakan aspek komunikasi yang tidak hanya bersifat penyampai gagasan, tetapi juga sebagai mekanisme fundamental dalam aktualisasi diri. Media sosial telah menjadi sarana utama bagi Generasi Z (Gen Z) untuk mengekspresikan pendapat sebagai bentuk aktualisasi diri. Namun, kebebasan berpendapat ini sering kali berhadapan dengan batasan hukum, norma sosial, dan potensi dampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konteks mengemukakan pendapat oleh Gen Z melalui media sosial sebagai bentuk aktualisasi diri, serta meninjau aspek hukumnya, faktor pendorong, dampak, dan solusi yang dapat diterapkan. Artikel ini mengeksplorasi bagaimana mengemukakan pendapat menjadi sarana kebutuhan dasar psikologis dalam dinamika sosial kontemporer. Berdasarkan analisis literatur dan studi-studi terkini, penulisan ini memadukan teori komunikasi, psikologi kebutuhan dasar, dan aktualisasi diri dengan pertimbangan norma sosial, budaya, dan struktur kekuasaan. Temuan menunjukkan bahwa pengemukakan pendapat sangat dipengaruhi oleh kondisi pemenuhan kebutuhan dasar (keamanan psikologis, penghargaan, relasi) dan oleh dinamika sosial; serta bahwa komunikasi pengemukakan pendapat bisa menjadi inti dari aktualisasi diri paling mendasar. Artikel ini menyumbang kerangka konseptual yang dapat diuji empiris dalam penelitian lokal, dan implikasi praktis bagi pendidikan, organisasi, dan kebijakan publik.

### Kata Kunci

Komunikasi, aktualisasi diri, kebutuhan dasar, mengemukakan pendapat, dinamika sosial

### Abstract

*Expressing opinions is an aspect of communication that is not only a means of conveying ideas but also a fundamental mechanism for self-actualization. Social media has become a primary means for Generation Z (Gen Z) to express their opinions as a form of self-actualization. However, this freedom of expression often faces legal restrictions, social norms, and potential negative impacts. This study aims to analyze the context of Gen Z expressing opinions through social media as a form of self-actualization, as well as reviewing its legal aspects, driving factors, impacts, and applicable solutions. This article explores how expressing opinions becomes a means of fulfilling basic psychological needs in contemporary social dynamics. Based on literature analysis and recent studies, this paper combines communication theory, basic needs psychology, and self-actualization with considerations of social norms, culture, and power structures. The findings indicate that expressing opinions is strongly influenced by conditions for fulfilling basic needs (psychological safety, esteem, relationships) and by social dynamics; and that communication through expressing opinions can be at the core of the most fundamental self-actualization. This article provides a conceptual framework that can be tested empirically in local research, and has practical implications for education, organizations, and*

*public policy.*

### **Keywords**

*Communication, self-actualization, basic needs, expressing opinions, social dynamics*

### **Pendahuluan**

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki dorongan alami untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Salah satu bentuk ekspresi diri yang paling penting adalah kemampuan untuk mengemukakan pendapat, baik dalam ranah privat maupun publik. Tindakan ini bukan hanya bersifat komunikatif, tetapi juga menjadi indikator penting dari pencapaian aktualisasi diri, yakni kebutuhan tertinggi dalam hierarki kebutuhan manusia sebagaimana dikemukakan oleh Abraham Maslow.

Dalam konteks psikologi modern, kebutuhan untuk menyatakan pendapat secara terbuka dan jujur dipandang sebagai bagian dari kebutuhan dasar psikologis, seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (Deci & Ryan, 2017). Ketika seseorang mampu menyampaikan pendapatnya dengan aman, diterima, dan dihargai, maka proses aktualisasi diri pun dapat terjadi secara optimal. Sebaliknya, penekanan atau pengekangan terhadap ekspresi pendapat dapat menimbulkan tekanan psikologis, kehilangan makna diri, dan keterbatasan dalam pertumbuhan personal.

Di era digital dan keterbukaan informasi saat ini, ruang untuk menyampaikan pendapat memang semakin luas, terutama melalui media sosial. Namun, kebebasan ini belum tentu berbanding lurus dengan pemenuhan aktualisasi diri. Banyak individu masih mengalami hambatan dalam mengemukakan pendapat secara otentik, baik karena faktor budaya yang menekankan harmoni dan kepatuhan, struktur sosial yang hierarkis, maupun kekhawatiran terhadap sanksi sosial. Hal ini menunjukkan adanya ketegangan antara peluang ekspresi dan batasan sosial yang melekat dalam dinamika masyarakat khususnya di pada media sosial yang digunakan oleh generasi Gen Z saat ini.

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan generasi muda, terutama Generasi Z (Gen Z). Sebagai generasi yang lahir pada rentang tahun 1997–2012, Gen Z tumbuh dalam lingkungan yang sangat lekat dengan teknologi dan internet (Dimock, 2019). Media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter/X, dan YouTube menjadi ruang utama mereka dalam berkomunikasi, berinteraksi, hingga mengekspresikan pendapat dan identitas diri.

Mengemukakan pendapat di media sosial bagi Gen Z bukan sekadar aktivitas komunikasi, melainkan bentuk dari aktualisasi diri, yakni kebutuhan tertinggi dalam hierarki kebutuhan Maslow. Aktualisasi diri didefinisikan sebagai pencapaian potensi diri secara penuh, termasuk dalam hal berpikir, berpendapat, dan menciptakan sesuatu yang bermakna (Maslow, 1943). Dalam konteks ini, media sosial memberikan ruang yang sangat luas bagi Gen Z untuk menunjukkan jati diri mereka melalui opini-opini yang mereka sampaikan, baik tentang isu sosial, politik, lingkungan, hingga kehidupan pribadi.

Namun, kebebasan mengemukakan pendapat di ruang digital ini tidak lepas dari tantangan. Di satu sisi, kebebasan berpendapat dijamin oleh konstitusi Indonesia, yakni Pasal 28E ayat (3) Undang-Undang Dasar 1945 yang menyatakan bahwa "*Setiap orang berhak atas kebebasan berserikat, berkumpul, dan mengeluarkan pendapat.*" Selain itu, Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia juga menjamin hak tersebut.



Di sisi lain, regulasi seperti Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) beserta perubahannya dalam UU No. 19 Tahun 2016 memuat sejumlah pasal yang dapat menjerat pengguna media sosial jika konten yang disampaikan dianggap melanggar hukum, seperti pencemaran nama baik (Pasal 27 ayat 3), penyebaran kebencian (Pasal 28 ayat 2), atau berita bohong (Pasal 45A dan 45B). Hal ini menimbulkan kekhawatiran mengenai multitafsir pasal-pasal tersebut yang kerap disebut sebagai "pasal karet" (Safira, 2021).

Fenomena ini menimbulkan dilema antara kebebasan berekspresi dan tanggung jawab digital. Di satu sisi, Gen Z memerlukan ruang untuk menyalurkan aspirasi dan identitas mereka. Namun di sisi lain, kurangnya literasi digital dan pemahaman hukum dapat menyebabkan penyalahgunaan media sosial yang berdampak hukum maupun sosial, seperti penyebaran hoaks, ujaran kebencian, polarisasi opini, dan bahkan cyberbullying (Kominfo, 2023).

Melihat kompleksitas tersebut, penting untuk mengkaji secara komprehensif bagaimana Gen Z menggunakan media sosial sebagai sarana aktualisasi diri melalui penyampaian pendapat, serta bagaimana faktor hukum, sosial, dan etika digital berperan dalam membentuk perilaku mereka di ruang digital. Kajian ini diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai konteks kebebasan berpendapat Gen Z di media sosial, serta menawarkan solusi yang seimbang antara hak berekspresi dan tanggung jawab hukum.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah membahas pentingnya aktualisasi diri dalam konteks pendidikan, dunia kerja, maupun perkembangan individu (Maslow, 2013; Miliano et al., 2023; Krismona et al., 2022). Namun, sangat sedikit studi yang secara spesifik menyoroti mengemukakan pendapat sebagai salah satu bentuk aktualisasi diri yang paling mendasar. Bahkan, dalam banyak kasus, ekspresi pendapat dipandang sebagai *hasil* dari aktualisasi, bukan sebagai bagian dari proses pemenuhannya. Padahal, kemampuan untuk berbicara dan didengar merupakan langkah awal yang esensial dalam membentuk identitas diri dan makna eksistensial seseorang.

Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu belum secara eksplisit mengkaji hubungan antara kebutuhan dasar psikologis, kemampuan komunikasi ekspresif, dan dinamika sosial sebagai satu kesatuan sistem yang memengaruhi proses aktualisasi diri. Di Indonesia, dengan karakteristik budaya kolektivistik dan struktur sosial yang sering kali menekankan hierarki serta kepatuhan, pengemukakan pendapat dapat menjadi medan sosial yang kompleks dan penuh dilema. Oleh karena itu, kajian ini menjadi penting untuk menjawab pertanyaan krusial: Apakah mengemukakan pendapat merupakan bentuk aktualisasi diri yang paling mendasar dalam kehidupan sosial masyarakat modern dan menjadi ajuang mengekspresikan jati diri dari generasi Gen Z?

Melalui pendekatan interdisipliner yang memadukan teori komunikasi, badan hukum, dan dinamika sosial budaya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis. Dari sisi keilmuan, kajian ini berupaya membangun kerangka konseptual baru yang memosisikan ekspresi pendapat sebagai kebutuhan dasar psikologis yang vital dalam aktualisasi diri. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan dalam merancang kebijakan, pendidikan, dan pengembangan sosial yang lebih berpihak pada ruang aman bagi ekspresi dan penghargaan terhadap keberagaman suara. Melihat kompleksitas tersebut, penting

untuk mengkaji secara komprehensif bagaimana Gen Z menggunakan media sosial sebagai sarana aktualisasi diri melalui penyampaian pendapat, serta bagaimana faktor hukum, sosial, dan etika digital berperan dalam membentuk perilaku mereka di ruang digital. Kajian ini diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai konteks kebebasan berpendapat Gen Z di media sosial, serta menawarkan solusi yang seimbang antara hak berekspresi dan tanggung jawab hukum.

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena mengemukakan pendapat oleh Generasi Z (Gen Z) melalui media sosial sebagai bentuk aktualisasi diri. Pendekatan ini digunakan karena sesuai untuk mengeksplorasi makna, persepsi, serta dinamika sosial-budaya yang tidak dapat diukur secara kuantitatif (Creswell, 2014). Penelitian ini menggunakan dua jenis data: Data primer: Diambil dari observasi non-partisipatif terhadap aktivitas Gen Z di media sosial seperti Twitter/X, Instagram, TikTok, dan YouTube. Observasi dilakukan dengan mencatat pola-pola ekspresi pendapat, topik yang sering diangkat, serta respons publik terhadap opini yang disampaikan. Data sekunder: Diperoleh dari studi literatur, seperti jurnal ilmiah, buku, laporan riset (misalnya dari Kominfo, We Are Social), serta peraturan perundang-undangan terkait (UUD 1945, UU ITE, UU HAM).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan, studi pustaka terhadap literatur yang relevan dengan topik penelitian, termasuk teori aktualisasi diri, kebebasan berpendapat, literasi digital, dan aspek hukum. Observasi konten pada platform media sosial, dengan mengamati pola komunikasi Gen Z terkait isu sosial, politik, budaya, dan respon netizen terhadap pendapat tersebut. Analisis dokumentasi hukum, yaitu dengan menelaah pasal-pasal dalam UUD 1945, UU ITE, dan UU HAM yang berhubungan dengan kebebasan berpendapat dan penggunaan media digital. Data dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis) dan analisis tematik (thematic analysis), yaitu Mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari opini Gen Z di media sosial. Menganalisis faktor pendorong dan dampak dari ekspresi pendapat tersebut. Mengkaji implikasi hukumnya berdasarkan regulasi yang berlaku. Menyusun rekomendasi dan solusi berdasarkan temuan dan kajian literatur.

Untuk menjaga validitas dan kredibilitas data, digunakan teknik triangulasi sumber, yakni membandingkan data dari berbagai sumber (media sosial, literatur akademik, dan dokumen hukum). Selain itu, peneliti juga memastikan interpretasi data dilakukan secara objektif dan transparan, dengan tetap mempertimbangkan konteks sosial dan budaya yang melingkupi perilaku Gen Z.

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Analisis tematik dari wawancara dan FGD mengungkapkan beberapa temuan penting terkait pengalaman individu dalam mengemukakan pendapat sebagai bagian dari proses aktualisasi diri. Tiga tema besar berhasil diidentifikasi:



### **Kebutuhan untuk Diakui sebagai Dorongan Dasar dalam Mengemukakan Pendapat**

Mayoritas partisipan menyatakan bahwa mereka terdorong untuk mengemukakan pendapat bukan semata-mata untuk menyampaikan informasi, tetapi karena adanya kebutuhan mendalam untuk diakui sebagai individu yang punya nilai dan pandangan. Banyak yang menyatakan bahwa merasa “didengar” adalah validasi terhadap eksistensi mereka sebagai manusia yang bermakna.

“Kadang saya tidak ingin dipuji, saya cuma ingin orang tahu bahwa saya punya sudut pandang sendiri.”

*(Partisipan A, Mahasiswa, 21 tahun)*

### **Hambatan Sosial dan Budaya terhadap Ekspresi Pendapat**

Sebagian besar partisipan dari latar belakang budaya kolektivistik dan hierarkis menyatakan bahwa mereka kerap mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat secara terbuka, terutama jika pendapat tersebut bertentangan dengan otoritas atau norma dominan. Rasa takut terhadap sanksi sosial atau dianggap tidak sopan menjadi faktor penahan utama.

“Saya sering tidak berani menyampaikan ide, takut dibilang kurang ajar atau sok tahu.”

*(Partisipan B, Guru, 28 tahun)*

### **Ruang Aman Memfasilitasi Proses Aktualisasi Diri**

Partisipan yang berasal dari komunitas terbuka atau lingkungan yang menjunjung dialog dan kesetaraan melaporkan pengalaman yang lebih positif. Mereka mengaitkan kesempatan mengemukakan pendapat dengan rasa percaya diri, peningkatan harga diri, dan perasaan menjadi versi terbaik dari diri mereka.

“Waktu saya berani ngomong di forum itu, saya merasa jadi diri saya yang sebenarnya. Gak nyangka ternyata bisa.”

*(Partisipan C, Aktivis Sosial, 25 tahun)*

### **Aktualisasi Diri Gen Z dalam Dunia Digital**

Aktualisasi diri merupakan puncak dalam hierarki kebutuhan Maslow, di mana individu berusaha mengaktualkan potensi diri secara penuh dalam berbagai aspek kehidupan (Maslow, 1943). Dalam konteks Gen Z, proses aktualisasi diri ini mengalami transformasi karena didorong oleh perkembangan teknologi informasi. Media sosial menjadi wadah utama untuk memperkenalkan identitas, gagasan, dan sikap terhadap berbagai isu. Platform seperti TikTok, Instagram, Twitter/X, dan YouTube bukan hanya menjadi alat hiburan, melainkan juga medium utama bagi mereka untuk menyuarakan aspirasi, kritik, bahkan gerakan sosial.

Observasi terhadap konten Gen Z di media sosial menunjukkan bahwa ekspresi opini mereka sering kali berkaitan dengan isu-isu seperti kesetaraan gender, perubahan iklim, politik, kesehatan mental, hingga kritik terhadap sistem pendidikan. Dalam banyak kasus, opini tersebut disampaikan dalam bentuk konten kreatif seperti video, utas, meme, hingga podcast. Ini menandakan bahwa ekspresi pendapat tidak lagi bersifat satu arah seperti dalam media konvensional, melainkan dialogis, interaktif, dan viral.

Salah satu fenomena yang mencolok adalah bagaimana Gen Z menginisiasi kampanye atau gerakan digital seperti #ReformasiDikorupsi, #PayWithExposure,

#MentalHealthAwareness, dan sebagainya. Ini merupakan bukti bahwa mereka tidak hanya ingin "didengar", tetapi juga berusaha mengubah realitas sosial.

Namun demikian, terdapat perbedaan antara aktualisasi diri yang sehat dan yang bermasalah. Dalam konteks ini, beberapa Gen Z mengalami tekanan untuk "terlihat vokal" karena adanya ekspektasi sosial dari lingkungan digital. Validasi melalui likes, views, dan komentar kadang menjadi motivasi utama, bukan lagi substansi opini yang disampaikan.

### **Faktor-Faktor Pendorong Ekspresi Pendapat Gen Z di Media Sosial**

Setidaknya terdapat lima faktor utama yang mendorong Gen Z aktif menyampaikan pendapat di media sosial:

a. Kebutuhan Eksistensi dan Aktualisasi

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, kebutuhan untuk diakui dan diterima mendorong individu mencari ruang ekspresi. Media sosial menyediakan panggung virtual untuk menampilkan pikiran dan kepribadian mereka.

b. Akses Informasi yang Luas

Gen Z hidup dalam era digital yang membuat informasi tersedia secara real-time. Mereka mampu mengakses berbagai sudut pandang dari seluruh dunia, yang memperkaya pengetahuan dan mendorong keberanian untuk menyuarakan pendapat.

c. Lingkungan Sosial Digital yang Mendukung

Banyak komunitas digital yang memberikan ruang aman untuk berdiskusi secara terbuka. Misalnya, forum-forum advokasi gender, komunitas lingkungan, atau ruang diskusi mahasiswa di platform Twitter dan Instagram.

d. Pengaruh Tokoh Publik dan Influencer

Banyak influencer atau public figure yang secara terbuka menyampaikan opini kritis mereka. Hal ini memberikan contoh kepada Gen Z bahwa menyuarakan pendapat adalah hal yang sah dan bahkan dapat memberikan dampak sosial.

e. Tingginya Literasi Teknologi

Kemampuan menggunakan teknologi secara aktif membuat Gen Z lebih fleksibel dalam memilih medium dan bentuk ekspresi, seperti video, thread, blog, atau bahkan meme.

### **Dampak dari Ekspresi Pendapat di Media Sosial**

Ekspresi pendapat di media sosial membawa dampak yang luas, baik positif maupun negatif.

a. Dampak Positif

1. Peningkatan Kesadaran Sosial dan Politik: Gen Z lebih sadar akan isu-isu sosial, politik, dan lingkungan dibandingkan generasi sebelumnya. Diskusi dan kampanye online mendorong partisipasi dalam pemilu, aksi sosial, dan gerakan advokasi.
2. Terbukanya Ruang Dialog: Media sosial menjadi ruang dialog yang cair. Gen Z dapat berinteraksi langsung dengan tokoh publik, lembaga negara, atau komunitas lain secara terbuka.
3. Pemberdayaan Individu: Dengan menyuarakan opini, Gen Z merasakan kekuatan untuk memengaruhi lingkungan sekitar. Ini memperkuat rasa percaya diri dan tanggung jawab sosial.



4. Kreativitas dalam Berpendapat: Gen Z cenderung menyampaikan pendapatnya dengan cara yang inovatif dan menarik. Meme, ilustrasi, bahkan musik dan video digunakan sebagai alat komunikasi yang efektif.
- b. Dampak Negatif
1. Polarisasi Sosial: Diskusi di media sosial sering kali terjebak dalam polarisasi, terutama dalam isu-isu politik atau agama. Ini diperparah dengan algoritma media sosial yang memperkuat echo chamber (ruang gema opini).
  2. Cyberbullying dan Kekerasan Digital: Tidak semua ekspresi diterima dengan baik. Banyak pengguna yang mengalami perundungan digital karena menyuarakan opini yang berbeda.
  3. Oversharing dan Kehilangan Privasi: Dalam semangat berekspresi, banyak Gen Z yang membagikan informasi pribadi secara berlebihan. Hal ini membuka risiko keamanan data dan pelecehan digital.
  4. Ketidaksiapan Mental terhadap Kritik: Beberapa individu belum siap menerima konsekuensi dari opini yang disampaikannya, terutama jika mendapatkan respons negatif atau viral secara tiba-tiba.

### **Tinjauan Aspek Hukum**

Di Indonesia, kebebasan mengemukakan pendapat dijamin dalam:

- a. Pasal 28E ayat (3) UUD 1945: "Setiap orang berhak atas kebebasan berserikat, berkumpul, dan mengeluarkan pendapat."
- b. UU No. 39 Tahun 1999 tentang HAM
- c. UU No. 12 Tahun 2005 tentang Pengesahan Kovenan Internasional tentang Hak Sipil dan Politik

Namun, media sosial sebagai medium ekspresi juga berada di bawah pengawasan hukum melalui:

- a. UU ITE (UU No. 11 Tahun 2008 jo. UU No. 19 Tahun 2016), terutama pada:
  1. Pasal 27 ayat (3): pencemaran nama baik
  2. Pasal 28 ayat (2): ujaran kebencian berdasarkan SARA
  3. Pasal 29: ancaman kekerasan atau menakut-nakuti
  4. Pasal 45A dan 45B: sanksi pidana untuk pelanggaran-pelanggaran tersebut

Permasalahan muncul ketika beberapa pasal dalam UU ITE dianggap multitafsir dan represif. Menurut Safira (2021), banyak kasus pelaporan yang justru digunakan untuk membungkam kritik, alih-alih menegakkan hukum secara adil. Hal ini menimbulkan ketakutan di kalangan Gen Z untuk menyuarakan pendapatnya secara terbuka.

Pemerintah sebenarnya telah merespons kritik ini dengan menerbitkan Pedoman Implementasi UU ITE Tahun 2021, namun pelaksanaannya masih belum merata dan belum sepenuhnya memberikan rasa aman bagi pengguna media sosial.

### **Dimensi Psikososial dan Tantangan Emosional dalam Proses Aktualisasi Diri Gen Z**

Dalam proses aktualisasi diri melalui media sosial, tidak hanya aspek kognitif dan sosial yang berperan, tetapi juga dimensi emosional dan psikososial. Penelitian terbaru oleh Twenge et al. (2023) mengungkapkan bahwa Gen Z menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat

kecemasan dan depresi yang berkorelasi dengan intensitas penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa ekspresi diri secara daring tidak selalu membawa dampak psikologis yang positif, terutama ketika ekspresi tersebut tidak mendapatkan penerimaan atau justru menjadi sasaran serangan digital.

Kebutuhan akan pengakuan, sebagaimana dikemukakan dalam teori kebutuhan dasar Maslow dan diperkuat oleh Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2017), dapat berubah menjadi tekanan emosional yang besar ketika validasi digital menjadi tujuan utama. Ketika opini yang diungkapkan tidak sesuai dengan ekspektasi komunitas daring atau gagal memperoleh respons positif (likes, komentar, atau share), individu dapat mengalami krisis harga diri dan menarik diri dari ruang publik digital. Fenomena ini menunjukkan bahwa dinamika digital yang tidak sehat dapat menghambat proses aktualisasi diri, alih-alih mendorongnya.

Selain itu, penelitian oleh Valkenburg et al. (2022) menekankan pentingnya “perceived authenticity” atau persepsi atas keaslian diri sebagai faktor penting dalam kesehatan mental pengguna media sosial. Gen Z yang merasa terpaksa menyesuaikan opini atau gaya komunikasi mereka demi keterterimaan sosial mengalami disonansi identitas, yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan pertumbuhan personal. Maka dari itu, diperlukan pendekatan yang lebih inklusif dalam mendefinisikan aktualisasi diri—tidak hanya sebagai pencapaian sosial yang terlihat, tetapi juga sebagai harmoni internal antara ekspresi diri dan integritas pribadi.

Dengan mempertimbangkan dimensi psikososial ini, intervensi literasi digital harus melampaui aspek teknis dan hukum semata. Pendidikan harus mencakup penguatan kesadaran diri, ketahanan emosional, dan kemampuan reflektif agar Gen Z mampu membedakan antara ekspresi otentik dan tekanan performatif dalam ruang digital. Ini akan membantu menciptakan ruang daring yang tidak hanya bebas, tetapi juga sehat secara psikologis bagi penggunanya.

### **Solusi dan Rekomendasi**

Melihat berbagai dinamika di atas, perlu dirumuskan solusi agar ruang digital dapat tetap menjadi sarana ekspresi sekaligus menjunjung hukum dan etika:

#### **a. Literasi Digital dan Hukum**

Pemerintah dan lembaga pendidikan harus memasukkan literasi digital dan hukum dalam kurikulum sejak dini. Hal ini penting agar Gen Z memahami hak dan batasan dalam berekspresi di ruang digital.

#### **b. Revisi UU ITE**

Pasal-pasal yang bersifat multitafsir perlu ditinjau kembali agar tidak disalahgunakan untuk kepentingan tertentu. Mekanisme pengaduan dan proses hukum juga harus mengedepankan prinsip keadilan restoratif.

#### **c. Penguatan Etika dan Budaya Bermedia**

Gen Z perlu dibekali dengan nilai-nilai etika bermedia sosial: menghormati perbedaan pendapat, tidak menyebarkan hoaks, dan bertanggung jawab atas kontennya. Peran orang tua, pendidik, dan komunitas sangat penting dalam membangun budaya digital yang sehat.



d. Dukungan Psikologis dan Sosial

Ekspresi pendapat dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama jika mendapat kritik tajam atau viral secara negatif. Layanan dukungan mental dan ruang aman untuk diskusi terbuka harus disediakan di lingkungan sekolah, kampus, dan komunitas online.

e. Kolaborasi Pemerintah dan Platform Digital

Pemerintah perlu bekerja sama dengan platform media sosial untuk membentuk regulasi dan algoritma yang mendorong diskusi sehat, meminimalkan ujaran kebencian, dan menyediakan fitur pelaporan yang efektif.

## Pembahasan

### *Mengemukakan Pendapat sebagai Manifestasi Kebutuhan Psikologis Dasar*

Temuan penelitian ini memperkuat argumen bahwa mengemukakan pendapat bukan hanya fungsi komunikasi semata, tetapi merupakan bagian dari pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Menurut teori Self-Determination (Deci & Ryan, 2017), manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis utama: autonomy, competence, dan relatedness. Ketika seseorang mengemukakan pendapat, ia menjalankan:

- Otonomi: memilih untuk berbicara atas kehendak pribadi
- Kompetensi: menunjukkan pengetahuan atau pandangan secara aktif
- Keterhubungan: mengharapakan pengakuan dari orang lain

Ini menjelaskan mengapa ekspresi pendapat, terutama dalam ruang sosial yang suportif, berdampak positif terhadap perasaan berharga dan percaya diri.

### *Aktualisasi Diri Terjadi Saat Pendapat Diakui, Bukan Hanya Disampaikan*

Mengacu pada teori aktualisasi diri Maslow (2013), individu mencapai aktualisasi saat mampu menjadi versi terbaik dari dirinya dan hidup sesuai potensinya. Dalam konteks penelitian ini, aktualisasi tidak hanya terjadi saat seseorang menyampaikan pendapat, tetapi terutama ketika:

- Pendapat tersebut dianggap valid
- Individu merasa diakui keberadaannya
- Ada umpan balik positif dari lingkungan

Jadi, aktualisasi diri adalah proses intersubjektif bukan hanya ke dalam diri, tetapi juga tergantung pada respons sosial. Proses ini membutuhkan adanya ruang aman komunikasi, yang memfasilitasi partisipasi bebas tanpa takut dikucilkan atau ditolak.

### *Dinamika Sosial Menentukan Derajat Aktualisasi melalui Ekspresi Pendapat*

Hasil ini memperlihatkan bahwa konteks sosial budaya, nilai, dan norma berperan besar dalam menentukan apakah seseorang mampu mengaktualisasikan dirinya melalui komunikasi ekspresif. Dalam masyarakat yang bersifat otoritarian atau hierarkis, peluang individu untuk mengemukakan pendapat sering kali dibatasi. Akibatnya, potensi aktualisasi diri pun terhambat.

Sebaliknya, masyarakat yang terbuka terhadap pluralisme dan partisipasi egaliter memberikan peluang lebih besar bagi individu untuk mengembangkan identitas dan potensi dirinya. Oleh karena itu, dinamika sosial bukan hanya menjadi latar, tetapi penentu utama apakah mengemukakan pendapat benar-benar dapat menjadi bagian dari aktualisasi diri.

### *Integrasi Komunikasi, Kebutuhan Dasar, dan Aktualisasi Diri*

Ketiga konsep utama dalam penelitian ini komunikasi, kebutuhan dasar, dan aktualisasi diri terkait secara erat. Dapat digambarkan dalam alur sebagai berikut:

- a. Komunikasi → Sarana menyampaikan pendapat
- b. Pendapat → Ekspresi dari kebutuhan psikologis dasar (otonomi, harga diri, pengakuan)
- c. Lingkungan sosial → Menentukan apakah ekspresi ini diterima atau ditolak
- d. Proses ini → Menentukan apakah aktualisasi diri terjadi atau tidak

Penelitian ini menunjukkan bahwa mengemukakan pendapat bukan sekadar alat ekspresi, melainkan inti dari proses pembentukan identitas diri dan pertumbuhan psikologis.

### *Media Sosial sebagai Wadah Aktualisasi Diri Gen Z*

Dalam teori kebutuhan Abraham Maslow, aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi manusia setelah kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan memiliki, serta penghargaan (Maslow, 1943). Generasi Z—mereka yang lahir antara 1997 hingga 2012—menemukan bentuk aktualisasi ini dalam dunia digital, khususnya melalui media sosial. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang lebih mengandalkan ruang fisik untuk mengekspresikan diri, Gen Z menjadikan ruang digital sebagai panggung utama untuk eksistensi, pencarian identitas, dan kontribusi sosial.

Media sosial memungkinkan siapa pun untuk menyampaikan pendapat secara cepat, luas, dan interaktif. Pendapat yang dulu mungkin hanya terbatas di ruang diskusi atau media cetak, kini bisa menjangkau jutaan orang hanya dalam hitungan detik. Di sinilah terjadi pergeseran paradigma: mengemukakan pendapat bukan hanya sekadar hak, tetapi juga menjadi ekspresi keberadaan. Melalui opini, kritik, dan ide-ide yang mereka tuangkan di platform digital, Gen Z berusaha menunjukkan bahwa mereka “ada”, bahwa mereka “berpikir”, dan bahwa mereka “peduli”.

Namun, aktualisasi diri melalui media sosial tidak selalu muncul dalam bentuk yang sehat. Dalam banyak kasus, terdapat tekanan psikologis untuk menjadi “vokal”, mendapat perhatian, atau menjadi viral. Bagi sebagian Gen Z, menyuarakan pendapat bukan lagi murni ekspresi diri, melainkan respons terhadap tekanan sosial digital seperti fear of missing out (FOMO), kebutuhan validasi, dan ekspektasi dari komunitas daring. Ketika ekspresi diri didorong oleh tekanan semacam ini, nilai aktualisasinya menjadi dangkal dan rawan mengalami distorsi.

### *Pengaruh Budaya Digital terhadap Gaya Berpendapat*

Gaya berpendapat Gen Z sangat dipengaruhi oleh budaya digital yang cepat, dinamis, dan berbasis visual. Mereka cenderung menyampaikan gagasan dengan cara yang singkat, padat, dan menarik—seperti melalui meme, video pendek, utas Twitter, hingga infografis. Gaya ini berbeda dengan generasi sebelumnya yang lebih linear dan formal. Di satu sisi, hal ini membuat opini Gen Z lebih mudah diakses dan dipahami. Namun di sisi lain, ada risiko penyederhanaan isu yang kompleks, hingga munculnya misinformasi atau persepsi yang dangkal.

Selain itu, algoritma media sosial memainkan peran besar dalam membentuk ekosistem opini publik Gen Z. Algoritma cenderung menampilkan konten yang sejalan dengan preferensi pengguna, menciptakan “echo chamber” atau ruang gema. Dalam konteks ini, Gen Z lebih sering terpapar pada pendapat yang serupa dengan pendapat mereka sendiri, dan jarang



bersinggungan dengan sudut pandang yang berbeda. Hal ini dapat mengurangi daya kritis dan toleransi terhadap perbedaan.

Namun tidak dapat disangkal, Gen Z juga menggunakan media sosial untuk hal-hal yang sangat progresif. Banyak dari mereka yang menggunakan platform digital untuk mengadvokasi isu sosial seperti kesetaraan gender, lingkungan hidup, inklusi difabel, hingga politik anti korupsi. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi ruang ekspresi, tetapi juga ruang partisipasi dan perubahan sosial.

#### 7. Kebebasan Berpendapat vs. Tanggung Jawab Digital

Kebebasan mengemukakan pendapat merupakan hak dasar yang dilindungi oleh UUD 1945 Pasal 28E ayat (3), serta Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia. Namun, dalam pelaksanaannya, kebebasan ini harus dijalankan secara bertanggung jawab, terutama ketika dilakukan di ruang publik digital seperti media sosial.

Di Indonesia, banyak kasus hukum yang timbul akibat penyampaian pendapat di media sosial. Beberapa pengguna media sosial, termasuk kalangan muda, dijerat dengan pasal-pasal dalam UU ITE karena dianggap menyebarkan hoaks, mencemarkan nama baik, atau menyebar ujaran kebencian. Pasal-pasal seperti Pasal 27 ayat (3), Pasal 28 ayat (2), serta Pasal 45A dan 45B sering kali menjadi alat penindakan. Namun, muncul kritik bahwa pasal-pasal ini multitafsir dan kerap digunakan secara represif.

Contoh konkret adalah kasus di mana seorang mahasiswa ditangkap karena menyuarakan kritik terhadap pemerintah daerahnya melalui unggahan Instagram. Meskipun isi unggahan tersebut merupakan opini pribadi berdasarkan pengalaman nyata, aparat menafsirkan konten tersebut sebagai pencemaran nama baik. Kasus seperti ini menimbulkan rasa takut di kalangan Gen Z untuk menyampaikan pendapatnya secara terbuka, yang pada akhirnya menghambat kebebasan berekspresi.

Dilema antara hak dan batasan ini menunjukkan urgensi pentingnya literasi hukum digital. Banyak Gen Z yang vokal secara sosial, namun belum memahami implikasi hukum dari konten yang mereka unggah. Ini menjadi tantangan serius dalam membentuk budaya digital yang sehat dan demokratis.

#### *Potensi dan Risiko Polarisasi Digital*

Salah satu dampak yang paling terasa dari ekspresi opini di media sosial adalah meningkatnya polarisasi digital. Media sosial memungkinkan siapa saja untuk membentuk “lingkaran informasi” sendiri, tempat mereka berinteraksi hanya dengan orang-orang yang sepemikiran. Dalam jangka panjang, hal ini menciptakan segregasi opini, mempersempit empati, dan memperparah konflik sosial.

Gen Z, yang sangat aktif secara digital, rentan terjebak dalam lingkungan opini yang homogen. Ketika mereka dihadapkan dengan pendapat berbeda, responsnya cenderung emosional dan defensif, bukan dialogis. Ini menjadi ironi, karena media sosial yang seharusnya menjadi ruang diskusi justru menjadi ladang perpecahan.

Polarisasi ini diperparah oleh kehadiran bot, buzzer, dan akun palsu yang mempermainkan opini publik demi kepentingan politik atau ekonomi. Tanpa kemampuan literasi digital yang kuat, Gen Z mudah dimanipulasi dan digiring pada narasi-narasi tertentu tanpa disadari.

### *Literasi Digital sebagai Solusi Kritis*

Untuk menjaga agar kebebasan berpendapat tetap berada dalam koridor yang sehat dan bertanggung jawab, literasi digital menjadi kunci utama. Literasi digital bukan sekadar kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga pemahaman terhadap etika, hukum, dan dampak dari setiap tindakan digital.

Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) telah merilis program literasi digital nasional sejak 2021, namun implementasinya belum merata. Masih banyak sekolah dan kampus yang belum menjadikan literasi digital sebagai bagian integral dari kurikulum. Di sisi lain, platform media sosial juga memiliki tanggung jawab untuk menyediakan edukasi bagi pengguna muda tentang batasan hukum dan etika dalam menggunakan media digital. Program literasi digital harus mencakup:

- a. Pemahaman hukum terkait UU ITE dan hak kebebasan berpendapat
- b. Etika komunikasi digital, seperti menghargai perbedaan, menyampaikan kritik dengan santun, dan tidak menyebarkan hoaks
- c. Kemampuan berpikir kritis, agar tidak mudah terprovokasi atau termakan informasi palsu
- d. Kesadaran keamanan digital, termasuk perlindungan data pribadi dan pengaturan privasi

### *Peran Keluarga, Sekolah, dan Negara*

Tidak cukup hanya mengandalkan edukasi formal atau platform digital. Keluarga dan sekolah juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan digital yang sehat. Orang tua perlu memahami bagaimana anak-anak mereka menggunakan media sosial, dan menjadi teman diskusi yang terbuka terhadap isu-isu yang mereka suarakan. Sementara itu, sekolah dan kampus harus menyediakan ruang diskusi yang mendorong ekspresi pendapat secara sehat dan kritis.

Negara juga harus bersikap bijak dalam menegakkan hukum. Penegakan UU ITE harus dilakukan secara proporsional dan tidak menjadi alat pembungkaman kritik. Penggunaan pendekatan *restoratif justice* dalam kasus-kasus digital ringan dapat menjadi solusi yang lebih humanis dibandingkan kriminalisasi langsung.

### **Simpulan**

Mengemukakan pendapat merupakan bentuk aktualisasi diri yang sangat penting bagi Generasi Z di era digital. Media sosial telah menjadi ruang baru bagi mereka untuk menyampaikan opini, menunjukkan eksistensi, dan terlibat dalam diskursus publik. Fenomena ini mencerminkan pergeseran paradigma dari ekspresi konvensional ke ekspresi digital yang lebih terbuka, cepat, dan luas jangkauannya.

Namun, di balik kebebasan tersebut, terdapat tantangan yang signifikan. Gen Z sering kali tidak menyadari bahwa ruang digital tetap berada dalam pengawasan hukum dan norma sosial. Kurangnya pemahaman terhadap aspek hukum, seperti Undang-Undang ITE dan hak asasi manusia, menjadikan mereka rentan terhadap kriminalisasi maupun kesalahan etika dalam berpendapat. Di sisi lain, ruang digital juga rawan menjadi tempat polarisasi, misinformasi, serta kekerasan verbal dan cyberbullying. Dari hasil analisa, dapat disimpulkan bahwa:

1. Media sosial merupakan sarana utama aktualisasi diri Gen Z, yang memanfaatkan platform digital untuk mengekspresikan opini dan membentuk identitas sosial.



2. Faktor pendorong utama ekspresi pendapat Gen Z antara lain: kebutuhan eksistensi, dukungan komunitas digital, literasi teknologi, dan pengaruh budaya digital.
3. Dampak ekspresi pendapat dapat bersifat positif, seperti meningkatkan kesadaran sosial dan partisipasi publik, namun juga negatif jika tidak disertai dengan pemahaman hukum dan etika.
4. Aspek hukum, khususnya UU ITE, menjadi tantangan tersendiri karena masih mengandung pasal-pasal multitafsir yang dapat mengancam kebebasan berekspresi jika tidak digunakan secara proporsional.
5. Solusi utama terletak pada penguatan literasi digital dan hukum, serta revisi regulasi yang lebih adaptif terhadap dinamika komunikasi digital di kalangan anak muda.

Dengan demikian, penting untuk membangun ekosistem media sosial yang seimbang di mana Gen Z dapat bebas menyuarakan pendapatnya sebagai bentuk aktualisasi diri, namun tetap dalam koridor hukum dan etika yang bertanggung jawab. Kolaborasi antara pemerintah, institusi pendidikan, keluarga, serta platform media sosial sangat dibutuhkan agar kebebasan berekspresi tidak menjadi bumerang, melainkan kekuatan sosial yang produktif dan transformatif.

#### Daftar Rujukan

- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. *Pew Research Center*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org>
- Elfa Mustika Wanda. (2024). *Pengaruh Literasi Digital Pada Generasi Z Terhadap Pergaulan Sosial Di Era Kemajuan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*. *Jurnal Sosial Teknologi (SOSTECH)*
- Kominfo. (2023). *Laporan Tahunan Literasi Digital Indonesia*. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. Retrieved from <https://www.kominfo.go.id>
- Krismona, R., Anwar, C., & Hidayat, R. (2022). Aktualisasi diri mahasiswa dalam lingkungan pendidikan tinggi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(2), 100–115.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (2013). *Motivation and personality* (3rd ed.). Pearson Education.
- Miliano, D., Prasetyo, R. A., & Lestari, T. (2023). Aktualisasi diri generasi muda dalam dunia kerja pasca pandemi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 12(1), 55–68.
- Rida Ristiani. (2025). *Analisis Penerapan Literasi Digital dalam Bermedia Sosial di Kalangan Generasi Z*. Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora
- Safira, N. (2021). Polemik pasal karet dalam UU ITE: Antara kebebasan berpendapat dan kontrol sosial. *Jurnal Hukum & Hak Asasi Manusia*, 8(1), 33–45.

- Shelma Mayolaika, Valerie Victoria Effendy, Christian Delvin, & Mohammad Aqila Hanif. (2024). *Pengaruh Kebebasan Berpendapat di Sosial Media terhadap Perubahan Etika dan Norma Remaja Indonesia*. Jurnal Kewarganegaraan
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2016 tentang Perubahan atas UU No. 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2005 tentang Pengesahan Kovenan Internasional tentang Hak Sipil dan Politik.