

Integrasi Pemikiran Fenomenologi Dan Psikologi Eksistensial Dalam Memahami Pengalaman Subjektif Generasi Digital Modern

***Integrating Phenomenological And Existential Psychology In
Understanding The Subjective Experience Of The Modern Digital
Generation***

Sufyan Abdillah^a, Asri Hana Savitri^b, Lucia Rini Sugiarti^c, Fendy Suhariadi^d

Prodi Magister Psikologi, Universitas Semarang, Semarang, Indonesia^{a,b,c,d}

^asufyanabdillah67@gmail.com, ^basrihanasavitri@gmail.com, ^criendoe@usm.ac.id,

^dfendy.suhariadi@psikologi.unair.ac.id

Abstract

The rapid development of digital technology has profoundly shaped how the modern digital generation understands the self, social relationships, and the meaning of life. The presence of social media, permanent connectivity, and identity performativity creates complex subjective experiences, often accompanied by anxiety, identity confusion, and crises of meaning. This article aims to examine the subjective experiences of the digital generation through an integration of phenomenological thought and existential psychology. Phenomenology is employed to explore the structure of lived experience within everyday digital contexts, while existential psychology is used to interpret the dynamics of meaning, freedom, responsibility, and anxiety embedded in those experiences. This study adopts a qualitative phenomenological design using in-depth interviews with individuals from the digital generation. The findings indicate that digital experiences are not merely technological in nature but also deeply existential, characterized by the search for authenticity, identity negotiation, and strategies of meaning-making amid digital social pressures. Integrating phenomenology and existential psychology offers a more comprehensive conceptual framework for understanding the psychological realities of the modern digital generation.

Keywords: Phenomenology; Existential Psychology; Subjective Experience; Digital Generation; Meaning Of Life.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah membentuk cara generasi digital modern memahami diri, relasi sosial, dan makna hidup. Kehadiran media sosial, budaya koneksi permanen, serta tuntutan performativitas identitas menghadirkan pengalaman subjektif yang kompleks, sering kali disertai kecemasan, kebingungan identitas, dan krisis makna. Artikel ini bertujuan mengkaji pengalaman subjektif generasi digital melalui integrasi pemikiran fenomenologi dan psikologi eksistensial. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali struktur pengalaman hidup (lived experience) generasi digital dalam konteks keseharian digital, sementara psikologi eksistensial berfungsi menjelaskan dinamika makna, kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan yang menyertainya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologis melalui wawancara mendalam terhadap individu generasi digital. Hasil kajian menunjukkan bahwa pengalaman digital tidak hanya bersifat teknologis, tetapi juga eksistensial, ditandai oleh pencarian autentisitas, negosiasi identitas, serta strategi pemaknaan diri di tengah tekanan sosial digital. Integrasi kedua pendekatan ini memberikan kerangka konseptual yang lebih utuh dalam memahami realitas psikologis generasi digital modern .

Kata Kunci: Fenomenologi; Psikologi Eksistensial; Pengalaman Subjektif; Generasi Digital; Makna Hidup.

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan mendasar pada cara manusia berinteraksi, membangun identitas, dan memaknai kehidupan. Bagi generasi digital, khususnya generasi Z dan generasi muda dewasa awal, ruang digital tidak lagi sekadar medium komunikasi, melainkan telah

menjadi ruang eksistensial tempat individu menegosiasikan jati diri, relasi sosial, serta orientasi masa depan. Media sosial, platform berbasis algoritma, dan budaya koneksi permanen membentuk pengalaman hidup yang intens, cepat, dan sering kali penuh tekanan. Kondisi ini menjadikan pengalaman subjektif generasi digital sebagai fenomena psikososial yang kompleks dan layak dikaji secara mendalam.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intensitas keterlibatan generasi digital dalam ruang digital berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, ketidakpastian identitas, serta krisis makna hidup. Purwanto (2025) menegaskan bahwa pasca lulus kuliah, banyak individu generasi Z mengalami kecemasan eksistensial yang dipicu oleh ketidakjelasan masa depan, tuntutan sosial, dan tekanan untuk segera "berhasil" sebagaimana direpresentasikan di media sosial (Purwanto, 2025). Fenomena ini memperlihatkan bahwa persoalan generasi digital tidak semata-mata bersifat teknologis, tetapi juga menyentuh dimensi eksistensial yang berkaitan dengan makna, tujuan, dan nilai hidup.

Tekanan psikologis tersebut juga diperkuat oleh fenomena fear of missing out (FOMO) dan ketergantungan terhadap perangkat digital. Penelitian Sipayung dan Simarmata (2025) menemukan bahwa FOMO berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan nomophobia pada mahasiswa, yang pada gilirannya memicu kecemasan dan ketegangan psikologis (Sipayung & Simarmata, 2025). Ketakutan tertinggal dari arus informasi dan aktivitas sosial digital membuat individu terus terhubung, namun paradoksnya justru meningkatkan perasaan hampa dan tidak aman. Situasi ini menunjukkan adanya kontradiksi antara koneksi digital yang tinggi dan kualitas kesejahteraan psikologis yang dialami secara subjektif.

Selain aspek kecemasan, digitalisasi juga memengaruhi pembentukan identitas dan relasi sosial generasi muda. Dira et al. (2025) mengemukakan bahwa digitalisasi gaya hidup berdampak langsung pada kesehatan mental dan kualitas hubungan sosial generasi Z dan Alpha. Interaksi yang dimediasi layar sering kali mendorong individu untuk menampilkan persona ideal, sehingga jarak antara diri autentik dan identitas digital menjadi semakin lebar. Dalam konteks ini, identitas tidak lagi bersifat stabil, melainkan cair dan terus dinegosiasikan sesuai dengan respons sosial di ruang digital.

Dari perspektif yang lebih luas, kondisi psikologis generasi digital juga berkaitan dengan kesejahteraan subjektif dan kemampuan individu dalam mengelola sumber daya personal. Oktavianus et al. (2025) menunjukkan bahwa literasi dan perilaku tertentu, dalam konteks penelitian mereka terkait kesejahteraan finansial, berkontribusi pada rasa aman dan kesejahteraan generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan generasi digital tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh proses internal pemaknaan dan pengambilan keputusan. Dengan demikian, pendekatan yang mampu menjelaskan pengalaman subjektif dan proses pemaknaan menjadi sangat relevan.

Lebih jauh, isu identitas remaja dan generasi muda di media sosial telah menjadi perhatian penting dalam kajian sosial kontemporer. Pekuali & Kaborang (2024) menyoroti bagaimana media sosial berperan dalam membentuk identitas remaja melalui mekanisme representasi diri, pengakuan sosial, dan interaksi simbolik. Identitas yang terbentuk di ruang digital sering kali bersifat performatif dan bergantung pada validasi eksternal, sehingga rentan memunculkan konflik batin dan ketidakselarasan dengan pengalaman diri yang autentik. Hal ini memperkuat argumen bahwa pengalaman digital perlu dipahami sebagai pengalaman hidup (*lived experience*), bukan sekadar perilaku bermedia.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji generasi digital dari perspektif psikologi, komunikasi, dan sosiologi, sebagian besar masih menekankan pendekatan deskriptif atau kuantitatif yang berfokus pada variabel dan hubungan kausal. Pendekatan tersebut penting, namun belum sepenuhnya menjawab pertanyaan mendasar tentang bagaimana generasi digital mengalami dunia digital secara subjektif dan bagaimana mereka memaknai pengalaman tersebut dalam konteks keberadaan diri. Di sinilah letak kesenjangan penelitian yang perlu diisi melalui pendekatan yang lebih reflektif dan interpretatif.

Fenomenologi menawarkan kerangka untuk memahami struktur pengalaman subjektif sebagaimana dialami individu dalam keseharian mereka, termasuk pengalaman berada di ruang digital. Sementara itu, psikologi eksistensial memberikan lensa untuk menafsirkan dinamika makna, kebebasan, tanggung jawab, kecemasan, dan pencarian autentisitas yang muncul dari pengalaman tersebut. Integrasi kedua pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih utuh, tidak hanya menggambarkan apa yang dialami generasi digital, tetapi juga menjelaskan mengapa pengalaman tersebut bermakna secara eksistensial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan pemikiran fenomenologi dan psikologi eksistensial dalam memahami pengalaman subjektif generasi digital modern. Fokus utama penelitian ini adalah menggali struktur pengalaman hidup generasi digital di ruang digital serta menafsirkan dinamika eksistensial yang menyertainya. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi dan ilmu sosial dengan kerangka integratif yang lebih mendalam. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan pendekatan pendampingan psikologis, pendidikan, dan literasi digital yang lebih berorientasi pada pemaknaan dan kesejahteraan generasi digital.

2. Tinjauan Pustaka

A. Fenomenologi Sebagai Lensa “Pengalaman Hidup” Generasi Digital

Fenomenologi berangkat dari asumsi bahwa realitas psikologis manusia hanya dapat dipahami secara utuh melalui pengalaman subjektif sebagaimana dialami individu dalam konteks kehidupannya. Pendekatan ini menekankan konsep *lived experience*, yaitu pengalaman yang dirasakan, dimaknai, dan direfleksikan secara sadar oleh subjek. Dalam konteks generasi digital, fenomenologi menjadi lensa penting untuk memahami bagaimana individu mengalami kehadiran teknologi digital dalam keseharian mereka, bukan sekadar sebagai alat, tetapi sebagai bagian integral dari dunia-kehidupan (*lifeworld*).

Studi tentang quarter-life crisis menunjukkan bahwa pengalaman krisis pada dewasa awal tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan temporal yang melingkapinya. Putri et al. (2022) mengungkapkan bahwa krisis tersebut dialami sebagai perasaan terjebak, cemas, dan kehilangan arah hidup, terutama pada masa transisi menuju kedewasaan. Fenomenologi memungkinkan peneliti menggali struktur pengalaman tersebut secara mendalam, termasuk bagaimana tekanan sosial dan ekspektasi digital dihayati secara personal. Dengan demikian, fenomenologi relevan untuk menangkap kompleksitas pengalaman generasi digital yang sering kali luput dari pendekatan kuantitatif yang berorientasi variabel.

B. Psikologi Eksistensial: Kecemasan, Kebebasan, Autentisitas, dan Makna

Psikologi eksistensial menempatkan manusia sebagai makhluk yang secara sadar menghadapi kebebasan, pilihan, keterbatasan, dan kematian. Rollo May menekankan bahwa kecemasan bukan semata-mata gejala patologis, melainkan respons eksistensial terhadap kesadaran akan tanggung jawab dan ketidakpastian hidup. Ayu et al. (2023) menjelaskan bahwa psikologi eksistensial relevan dalam dunia klinis karena mampu menjangkau persoalan makna dan keberadaan diri yang sering tidak tersentuh oleh pendekatan psikologi konvensional (Ayu et al., 2023).

Dalam konteks pendampingan dan konseling, pendekatan eksistensial terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan makna hidup. Nurismawan et al. (2023) serta Yandri et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi berbasis eksistensial membantu individu menghadapi kecemasan, kesadaran akan kematian, dan pengalaman traumatis seperti perundungan. Temuan ini memperkuat argumen bahwa psikologi eksistensial menyediakan kerangka konseptual yang kuat untuk memahami pengalaman generasi digital yang kerap berhadapan dengan kecemasan, tekanan eksistensial, dan pencarian autentisitas di tengah tuntutan sosial digital.

C. Generasi Digital: Identitas, Relasi, dan Ekologi Perhatian

Generasi digital hidup dalam ekologi perhatian yang ditandai oleh arus informasi cepat, algoritma media sosial, dan tuntutan visibilitas diri. Kondisi ini memengaruhi cara individu membangun identitas dan menjalin relasi sosial. Thohirah, Nur, dan Daud (2025) menunjukkan bahwa penggunaan *second account* seperti @RealMe menjadi ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri secara lebih autentik, terpisah dari persona utama yang bersifat performatif (Thohirah et al., 2025). Fenomena ini mengindikasikan adanya dualitas identitas digital yang dinegosiasikan secara terus-menerus.

Identitas kolektif juga memainkan peran penting dalam pengalaman generasi digital. Rahmatsari, Abidin, dan Lubis (2025) menemukan bahwa keterlibatan dalam fandom tidak hanya membentuk identitas sosial, tetapi juga menyediakan rasa memiliki dan makna eksistensial (Rahmatsari et al., 2025). Namun, relasi digital yang intens juga berpotensi memicu kelelahan psikologis. Samudra (2025) menyoroti praktik detoks digital sebagai respons adaptif generasi Z terhadap tekanan ekologi perhatian yang berlebihan. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa identitas dan relasi generasi digital tidak dapat dipisahkan dari struktur pengalaman digital yang membentuk cara mereka memaknai diri dan dunia sosial.

D. Proses Pemaknaan (Meaning-Making) pada Usia Transisi

Usia transisi, khususnya dewasa awal, merupakan fase penting dalam pembentukan makna hidup. Pada fase ini, individu dihadapkan pada keputusan besar terkait pendidikan, karier, relasi, dan identitas diri. Praptiningsih et al. (2025) menjelaskan bahwa quarter-life crisis sering muncul sebagai respons terhadap tekanan sosial dan ketidakpastian masa depan, yang mendorong individu untuk merefleksikan kembali tujuan dan nilai hidupnya.

Proses pemaknaan juga berkaitan erat dengan kesejahteraan subjektif. Victoriana et al. (2023) menunjukkan bahwa makna hidup berkontribusi signifikan terhadap subjective well-being mahasiswa. Dalam konteks generasi digital, pemaknaan sering dimediasi oleh pengalaman digital, termasuk konsumsi konten, relasi daring, dan komunitas virtual. Aulia & Rahmadhani (2025) memperlihatkan

bawa musik dan ekspresi budaya populer dapat menjadi medium pemaknaan hidup bagi generasi Z. Temuan ini menegaskan bahwa proses *meaning-making* pada generasi digital bersifat kontekstual, dinamis, dan sangat terkait dengan pengalaman subjektif di ruang digital, sehingga memerlukan pendekatan integratif antara fenomenologi dan psikologi eksistensial.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif generasi digital modern sebagaimana dialami dan dimaknai dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan fenomenologis dipilih karena selaras dengan tujuan penelitian, yaitu menggali lived experience individu dalam menghadapi realitas digital yang kompleks, sekaligus menafsirkan dinamika eksistensial yang menyertainya. Secara khusus, penelitian ini mengadopsi kerangka Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), yang menekankan pada upaya memahami bagaimana individu menafsirkan pengalaman personal mereka, serta bagaimana peneliti melakukan interpretasi reflektif terhadap proses pemaknaan tersebut.

Partisipan penelitian adalah individu yang termasuk dalam kategori generasi digital, dengan rentang usia 18–30 tahun, aktif menggunakan media sosial, dan memiliki pengalaman terkait isu pencarian identitas, arah hidup, atau tekanan psikososial di ruang digital. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik subjek terhadap fokus penelitian. Jumlah partisipan disesuaikan dengan prinsip kedalaman data dalam penelitian fenomenologis, yaitu hingga mencapai saturasi makna, bukan berdasarkan representasi statistik.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang memungkinkan partisipan menaraskan pengalaman, perasaan, dan refleksi personal mereka secara bebas namun tetap terarah. Panduan wawancara dirancang untuk menggali pengalaman keseharian di ruang digital, persepsi diri dan identitas, bentuk kecemasan yang dialami, serta cara partisipan memaknai pengalaman tersebut. Untuk memperkaya data, partisipan juga diberikan kesempatan menyusun catatan reflektif singkat (*reflective diary*) sebagai pelengkap, guna menangkap pengalaman dan pemaknaan yang muncul di luar sesi wawancara.

Analisis data dilakukan secara bertahap mengikuti prosedur IPA. Data wawancara ditranskripsikan verbatim, kemudian dianalisis melalui proses pembacaan berulang untuk mengidentifikasi unit makna. Selanjutnya dilakukan coding fenomenologis untuk menemukan tema-tema esensial yang merepresentasikan pengalaman subjektif partisipan. Tema-tema tersebut kemudian dipetakan ke dalam dimensi psikologi eksistensial, seperti makna hidup, kebebasan dan pilihan, kecemasan eksistensial, serta pencarian autentisitas. Proses interpretasi dilakukan secara reflektif dan iteratif untuk memastikan keterkaitan antara data empiris dan kerangka teoretis yang digunakan.

Untuk menjamin keabsahan dan kepercayaan data (*trustworthiness*), penelitian ini menerapkan beberapa strategi, antara lain member checking dengan mengonfirmasi hasil interpretasi kepada partisipan, peer debriefing dengan sejawat peneliti, serta penyusunan audit trail yang mendokumentasikan seluruh proses penelitian. Aspek etika penelitian dijaga melalui pemberian informed consent, jaminan anonimitas partisipan, serta penggunaan data semata-mata untuk

kepentingan akademik. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang valid, reflektif, dan kontekstual mengenai pengalaman subjektif generasi digital modern.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil temuan penelitian yang disusun dalam bentuk tema-tema pengalaman subjektif generasi digital, kemudian dibahas dengan mengintegrasikan perspektif fenomenologi dan psikologi eksistensial. Tema-tema ini merepresentasikan pola makna yang muncul dari pengalaman hidup partisipan dalam konteks keseharian digital.

A. Tekanan untuk Tampak Berhasil dan Krisis Quarter-Life

Temuan penelitian menunjukkan bahwa partisipan merasakan tekanan kuat untuk menampilkan citra keberhasilan di ruang digital, khususnya pada fase transisi dewasa awal. Keberhasilan sering kali dipersepsikan melalui indikator-indikator simbolik seperti pekerjaan, gaya hidup, dan pencapaian finansial yang terekspos di media sosial. Tekanan ini memicu perasaan tertinggal, ragu terhadap diri sendiri, serta ketidakpastian arah hidup. Fenomena ini selaras dengan temuan Fahriansyah & Paryontri (2025) yang mengungkap bahwa quarter-life crisis pada generasi Z ditandai oleh kebingungan identitas, kecemasan masa depan, dan perasaan tidak cukup baik dibandingkan standar sosial yang berlaku.

Dalam perspektif fenomenologis, tekanan tersebut dialami sebagai kegelisahan yang hadir secara terus-menerus dalam kesadaran individu. Sementara itu, psikologi eksistensial memandang kondisi ini sebagai bentuk kecemasan eksistensial, yaitu respons terhadap ancaman makna dan ketakutan akan kegagalan dalam merealisasikan potensi diri. Tekanan untuk “tampak berhasil” akhirnya menjauhkan individu dari pengalaman hidup yang autentik.

B. Kecemasan Eksistensial dalam Transisi Kehidupan

Tema berikutnya adalah kecemasan eksistensial yang muncul pada masa transisi pendidikan ke dunia kerja atau fase awal karier. Partisipan mengungkapkan perasaan takut salah memilih jalan hidup, cemas menghadapi masa depan, serta merasa terjebak dalam tuntutan sosial yang saling bertentangan. Kecemasan ini tidak hanya bersumber dari faktor personal, tetapi juga dari lingkungan digital yang terus membandingkan pencapaian individu secara terbuka.

Salamah & Supena (2025) menegaskan bahwa fenomena FOMO memperparah krisis eksistensi generasi modern, karena individu merasa harus selalu terlibat, mengikuti tren, dan tidak boleh tertinggal. Dalam lensa eksistensial, kecemasan ini merupakan konsekuensi dari kebebasan memilih yang tidak disertai kejelasan makna. Fenomenologi membantu memahami bagaimana kecemasan tersebut dialami sebagai rasa tertekan, gelisah, dan kehilangan arah dalam keseharian digital.

C. Identitas Diri dan Penyesuaian dalam Konteks Sosial Digital

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa generasi digital melakukan negosiasi identitas secara intens, baik di ruang digital maupun dalam konteks sosial lintas budaya. Partisipan menggambarkan adanya perbedaan antara diri yang ditampilkan secara publik dan diri yang dirasakan secara personal. Fenomena ini sejalan dengan temuan Firstania et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia di luar

negeri mengalami proses penyesuaian diri yang kompleks, ditandai oleh refleksi identitas dan pencarian makna diri dalam konteks baru.

Dalam perspektif fenomenologis, identitas dipahami sebagai sesuatu yang dialami dan dibentuk secara terus-menerus melalui relasi sosial. Psikologi eksistensial menambahkan bahwa konflik identitas mencerminkan pergulatan individu untuk menjadi autentik di tengah tuntutan adaptasi sosial. Dengan demikian, identitas generasi digital bersifat dinamis dan sering kali rapuh ketika terlalu bergantung pada validasi eksternal.

D. Pemaknaan melalui Konsumsi dan Aktivitas Simbolik

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian partisipan membangun makna diri melalui konsumsi simbolik, seperti belanja daring, mengikuti tren digital, dan keterlibatan dalam komunitas virtual. Aktivitas tersebut memberikan rasa keterhubungan, kepuasan sementara, dan identitas sosial. Majid et al. (2024) menunjukkan bahwa perilaku belanja online pada generasi Z, khususnya melalui TikTok Shop, tidak hanya didorong oleh kebutuhan fungsional, tetapi juga oleh pencarian makna, pengakuan sosial, dan identitas diri.

Dari sudut pandang eksistensial, konsumsi simbolik dapat dipahami sebagai upaya individu mengisi kekosongan makna. Namun, ketika makna hidup terlalu bergantung pada simbol eksternal, individu berisiko mengalami kehampaan eksistensial. Fenomenologi membantu mengungkap bagaimana pengalaman konsumsi tersebut dirasakan sebagai kesenangan sesaat yang sering kali diikuti oleh perasaan hampa.

E. Strategi Coping dan Pemulihan Makna

Tema terakhir berkaitan dengan strategi coping dan pemulihan makna yang dilakukan generasi digital. Partisipan menyebutkan pentingnya dukungan sosial, keseimbangan hidup, serta refleksi diri untuk menjaga kesehatan mental. Miranda et al. (2024) membuktikan bahwa psychological well-being dan work-life balance berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental generasi Z, terutama ketika dimediasi oleh dukungan sosial.

Dalam kerangka eksistensial, strategi coping ini mencerminkan upaya individu untuk merebut kembali kendali atas hidupnya dan membangun makna secara sadar. Fenomenologi memperlihatkan bahwa pemulihan makna dialami sebagai proses reflektif yang tidak instan, tetapi bertahap dan kontekstual. Integrasi kedua pendekatan ini menegaskan bahwa kesejahteraan generasi digital tidak hanya bergantung pada pengurangan tekanan, tetapi juga pada kemampuan memaknai pengalaman hidup secara autentik.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa pengalaman generasi digital modern bersifat multidimensional, melibatkan aspek psikologis, sosial, dan eksistensial. Integrasi fenomenologi dan psikologi eksistensial memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dinamika pengalaman subjektif, sekaligus membuka ruang bagi pendekatan intervensi yang lebih berorientasi pada pemaknaan dan kesejahteraan jangka panjang.

5. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif generasi digital modern melalui integrasi pemikiran fenomenologi dan psikologi eksistensial.

Berdasarkan hasil analisis, temuan utama menunjukkan bahwa pengalaman generasi digital tidak dapat dipahami semata-mata sebagai respons terhadap perkembangan teknologi, tetapi sebagai pengalaman hidup yang sarat dengan dimensi psikologis dan eksistensial. Tekanan untuk menampilkan keberhasilan, kecemasan pada fase transisi kehidupan, negosiasi identitas di ruang digital, konsumsi simbolik, serta upaya pemulihan makna merupakan tema-tema sentral yang membentuk realitas keseharian generasi digital. Tema-tema tersebut memperlihatkan bagaimana individu mengalami dunia digital secara intens, reflektif, dan sering kali ambivalen.

Integrasi fenomenologi dan psikologi eksistensial terbukti memberikan kerangka analisis yang lebih komprehensif. Fenomenologi berperan dalam mengungkap struktur pengalaman subjektif generasi digital, yaitu bagaimana pengalaman tersebut dialami, dirasakan, dan disadari dalam konteks keseharian digital. Sementara itu, psikologi eksistensial berfungsi sebagai "mesin penjelas" yang menafsirkan dinamika makna, kebebasan memilih, tanggung jawab personal, kecemasan eksistensial, serta pencarian autentisitas yang muncul dari pengalaman tersebut. Dengan demikian, integrasi kedua pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang tidak hanya deskriptif, tetapi juga interpretatif dan reflektif terhadap pengalaman generasi digital.

Secara praktis, temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi bidang konseling dan pendampingan psikologis. Pendekatan yang berorientasi pada pemaknaan hidup, refleksi eksistensial, dan penguatan autentisitas diri menjadi relevan untuk membantu generasi digital menghadapi kecemasan dan krisis makna. Dalam konteks pendidikan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan literasi digital-wellbeing yang tidak hanya menekankan aspek teknis penggunaan teknologi, tetapi juga kemampuan reflektif, pengelolaan identitas, dan keseimbangan hidup. Selain itu, kebijakan di tingkat kampus dan komunitas dapat diarahkan pada penciptaan ruang aman dialogis yang mendukung proses pemaknaan diri generasi muda.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Fokus penelitian masih terbatas pada konteks sosial tertentu dan belum sepenuhnya merepresentasikan keberagaman latar belakang kelas sosial, budaya, dan tingkat akses digital. Selain itu, penggunaan satu pendekatan metodologis kualitatif membatasi generalisasi temuan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek dari latar sosial yang lebih beragam, membandingkan pengalaman pada berbagai platform digital, serta mengombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif. Studi longitudinal juga diperlukan untuk memahami dinamika pengalaman dan pemaknaan generasi digital secara lebih mendalam dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa memahami generasi digital modern memerlukan pendekatan yang memandang teknologi sebagai bagian dari pengalaman eksistensial manusia. Integrasi fenomenologi dan psikologi eksistensial memberikan kontribusi teoretis dan praktis yang signifikan dalam membaca kompleksitas pengalaman subjektif generasi digital, sekaligus membuka ruang bagi pendekatan intervensi yang lebih humanis dan berorientasi pada makna hidup.

Daftar Pustaka

Aulia, R. J., & Rahmadhani, S. (2025). Analisis Fenomenologi terhadap Peran Musik

- HINDIA dalam Memberi Makna Hidup pada Kalangan Gen Z. *Interaction: Communication Studies Journal*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.47134/interaction.v2i1.4122>
- Ayu, W. R. G., Sumaryati, S., & Urbayatun, S. (2023). Kajian Kebenaran Psikologi Eksistensial Rollo May Dalam Dunia Klinis. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.18924>
- Dira, A. F., Prambudi Utomo, K., & Sofyanty, D. (2025). Pengaruh Digitalisasi Terhadap Gaya Hidup, Kesehatan Mental Dan Interaksi Sosial Gen Z Dan Alpha: Perspektif Generasi Swipe Di Era Digital. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 25(3), 317–330. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI/article/view/4363>
- Fahriansyah, M. A., & Paryontri, R. A. (2025). Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1608–1620. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532>
- Firstania, S. A. D., Hakim, A. R., & Tyas, D. M. (2024). Interpretative Phenomenological Analysis tentang Penyesuaian Diri Mahasiswa Indonesia yang Kuliah di Thailand. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 629–638. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.452>
- Majid, M. K. A., Sa'dullah, N., & Rahmawati, L. (2024). Fenomena dan Perilaku Belanja Online Melalui Tiktok Shop pada Generasi Z Perspektif Konsumsi Islam. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam (JIEI)*, 10(02), 1796–1806. <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/jei/article/download/13383/5587/45052>
- Miranda, S. C., Giriati, G., Mayasari, E., & Shalahuddin, A. (2024). Pengaruh Psychological Well-Being Dan Work-Life Balance Terhadap Mental Health Melalui Social Support Pada Wirausahawan Generasi Z Di Indonesia. *Master: Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan*, 4(2), 113–125. <https://doi.org/10.30595/jmbt.v4i2.24438>
- Nurismawan, A. S., Lisnanti, A. U., Nafilasari, H. I., & Purwoko, B. (2023). Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(1), 126–131.
- Oktavianus, J., Wijaya, L. I., & Sutedjo, B. S. (2025). Faktor-Faktor Yangmempengaruhi Financial Wellbeing Generasi Z Berpenghasilan Di Surabaya, Indonesia. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, Dan Akuntansi)*, 9(1), 333–359.
- Pekuali, S., & Kaborang, V. D. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Dan Perkembangan Identitas Sosial Pada Remaja. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 3(1), 91–100.
- Praptiningsih, N. A., Mil, S., Mulyono, H., Villarama, J. A., Tulo, N. B., & Olarte, N. S. (2025). Quarter life crisis in the communication process on early adulthood. *Jurnal ASPIKOM*, 10(1), 111–126.
- Purwanto, M. B. (2025). Generasi Gelisah: Pendekatan Fenomenologis Kecemasan Eksistensial Gen Z Pasca Lulus Kuliah. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 3(2), 301–320. <https://doi.org/10.61930/pjpi.v3i2>
- Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 28–47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543>
- Rahmatsari, Y. R., Abidin, Z., & Lubis, F. O. (2025). Identitas Diri Fandom Seventeen Carat. *Jurnal Network Media*, 8(2), 463–468.
- Salamah, I. H., & Supena, I. (2025). Fomo Dan Krisis Eksistensi: Membongkar

- Kecemasan Modern Melalui Lensa Eksistensialisme Dan Solusi Al-Qur'an. *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman*, 9(2), 355–366. <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v9i2.2071>
- Samudra, A. (2025). Detoks Digital Sebagai Adaptasi Sosial Generasi Z: (Studi Fenomenologi: 12 Pemuda Di Kecamatan Rawamangun). *Basis Invensi Analitik Mahasiswa Sosiologi (BIMALA)*, 2(1), 161–173.
- Sipayung, M. A., & Simarmata, N. I. P. (2025). Pengaruh Fomo (Fear of Missing Out) Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Di Kota Medan. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 5(2), 1973–1980. https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal/article/view/1210
- Thohirah, M. D., Nur, H., & Daud, M. (2025). @RealMe dan Dualitas Identitas Digital pada Remaja: Pengaruh Second Account sebagai Ruang Aman Ekspresi Diri di Media Sosial. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 82–94. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15291107>
- Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna Hidup dan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 225–244. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544>
- Yandri, H., Suhaili, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2023). The Impact Of Using Existential Therapy To Build Awareness Of Death For Victims Of Bullying. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 369–378. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631394>