

Lompatan Iman di Era Ketidakpastian: Relevansi Eksistensialisme Kierkegaard terhadap Krisis Identitas di Dunia Digital

Gabriel Abdi Susanto
abdisusanto@yahoo.com
Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara

Abstrak

Era digital membawa perubahan besar dalam cara individu membangun dan memahami identitas mereka. Kemajuan teknologi, terutama media sosial, menciptakan krisis identitas akibat arus informasi yang berlebihan, tekanan sosial, dan kecenderungan untuk menampilkan citra ideal yang tidak selalu mencerminkan diri sejati. Søren Kierkegaard, seorang filsuf eksistensial, menawarkan konsep "lompatan iman" sebagai solusi dalam menghadapi ketidakpastian dan keterasingan eksistensial. Artikel ini mengkaji relevansi pemikiran Kierkegaard dalam konteks krisis identitas digital, dengan menyoroti pentingnya refleksi diri, keberanian untuk mengambil keputusan tanpa jaminan kepastian, serta melepaskan ketergantungan pada validasi eksternal. Melalui pendekatan kualitatif dengan analisis literatur dan refleksi filosofis, tulisan ini menunjukkan bahwa lompatan iman dapat menjadi strategi bagi individu untuk menemukan otentisitas di tengah paradoks dunia digital, sehingga memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan autentik.

Keywords: *Søren Kierkegaard, eksistensialisme, lompatan iman, krisis identitas digital, otentisitas, validasi sosial, refleksi diri*

1. Pendahuluan

Dunia digital telah mengubah secara radikal cara manusia berinteraksi, berpikir, dan memahami diri mereka sendiri. Seiring dengan kemajuan teknologi, terutama dengan munculnya media sosial dan platform digital lainnya, individu kini dihadapkan pada arus

informasi yang begitu melimpah. Hal ini menciptakan lingkungan yang penuh dengan peluang sekaligus tantangan yang kompleks. Di satu sisi, teknologi digital menawarkan kemudahan komunikasi, akses cepat terhadap informasi, dan kesempatan untuk terhubung dengan orang-orang dari berbagai belahan dunia. Namun, di sisi lain, situasi ini juga menimbulkan berbagai masalah, salah satunya adalah krisis identitas.¹

Krisis identitas di era digital muncul ketika individu merasa terasing dari diri mereka sendiri akibat tekanan untuk membentuk citra ideal yang sesuai dengan ekspektasi sosial (Przybylski et al., 2013).² Dalam dunia yang semakin terhubung ini, individu sering kali merasa perlu untuk mempresentasikan diri mereka dengan cara tertentu agar diterima oleh komunitas daring. Fenomena ini menciptakan tantangan baru dalam mempertahankan otentisitas diri.³ Banyak orang merasa terjebak dalam pencitraan yang tidak mencerminkan siapa mereka sebenarnya, sehingga mengakibatkan disonansi antara identitas digital dan realitas keseharian mereka.

- 1 Andi Nurlela, "Dampak Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Sosial Anak Di Era Digital," *Jurnal Neo Societal*; Vol. 9; No. 4; Oktober 2024,
- 2 Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral consequences of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848
- 3 Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2). <https://doi.org/10.24252/jumdpi.v26i2.51032>

Søren Kierkegaard, seorang filsuf eksistensial asal Denmark yang hidup pada abad ke-19, menawarkan wawasan yang mendalam mengenai kondisi manusia yang relevan dengan tantangan zaman modern ini. Kierkegaard dikenal sebagai salah satu pelopor eksistensialisme dan pemikirannya berfokus pada pengalaman individu serta pencarian makna dalam hidup. Dalam karyanya⁴, ia mengkritik kecenderungan manusia untuk tenggelam dalam kepalsuan sosial dan menyerahkan kebebasan eksistensialnya kepada arus mayoritas. Ia berargumen bahwa banyak orang memilih untuk hidup dalam kepatuhan terhadap norma-norma sosial tanpa mempertanyakan nilai-nilai yang mendasari pilihan mereka.

Salah satu konsep penting yang diperkenalkan oleh Kierkegaard adalah "lompatan iman" (the leap of faith).⁵ Konsep ini merujuk pada tindakan yang berani mengambil keputusan penting meskipun tidak ada jaminan atau kepastian atas hasilnya. Lompatan iman bukanlah tindakan irasional. Sebaliknya, merupakan keputusan eksistensial yang diambil dengan kesadaran penuh akan ketidakpastian dan kompleksitas kehidupan. Dalam konteks krisis identitas yang dialami banyak anak muda di era digital ini, lompatan iman dapat dimaknai sebagai keberanian untuk melepaskan ketergantungan pada pengakuan eksternal dan menemukan nilai-nilai pribadi yang lebih bermakna.

Dalam dunia digital saat ini, fenomena yang dikritik oleh Kierkegaard semakin nyata. Banyak individu kehilangan otentisitas diri mereka karena terlalu larut dalam pencitraan di media sosial. Mereka sering kali mengikuti tren yang tidak selalu sejalan dengan nilai-nilai pribadinya atau bahkan mengalami disonansi antara identitas digital dan realitas keseharian mereka. Sherry Turkle (2011) menyoroti bagaimana media sosial menciptakan ilusi keterhubungan yang sering kali memperburuk rasa kesepian dan keterasingan individu. Meskipun terhubung secara virtual, banyak orang merasa lebih terasing daripada sebelumnya.

Krisis identitas ini juga diperburuk oleh tekanan untuk selalu tampil sempurna di depan publik. Media sosial sering kali menjadi ruang di mana individu

merasa perlu menunjukkan versi terbaik dari diri mereka, bahkan jika itu berarti mengorbankan kejujuran dan otentisitas. Proses filterisasi konten pribadi menjadi hal biasa; banyak orang menggunakan aplikasi untuk mengedit foto atau menyusun narasi kehidupan yang tidak sepenuhnya akurat hanya untuk mendapatkan validasi dari orang lain. Dalam konteks ini, Kierkegaard menawarkan pendekatan filosofis yang dapat membantu individu menemukan jalan keluar dari krisis identitas ini.

Kierkegaard (1849/1983, p. 45) menekankan pentingnya refleksi mendalam dan komitmen terhadap nilai-nilai pribadi sebagai cara untuk menemukan "diri sejati" (the true self).⁶ Diri sejati bukanlah identitas yang dibentuk oleh ekspektasi orang lain atau norma-norma sosial, tetapi merupakan hasil dari proses introspeksi dan pemahaman mendalam tentang siapa kita sebagai individu. Dalam dunia digital yang penuh dengan kebisingan informasi dan tekanan sosial, menemukan diri sejati menjadi semakin sulit tetapi juga semakin penting.

Melalui lompatan iman, individu diajak untuk berani mengambil langkah menuju otentisitas meskipun ada risiko kehilangan pengakuan atau penerimaan dari orang lain. Ini adalah bentuk keberanian eksistensial yang menuntut individu untuk berani memilih jalan hidup yang sesuai dengan panggilan terdalamnya, meskipun bertentangan dengan arus sosial yang dominan. Dalam konteks digital, ini berarti memiliki kesadaran kritis terhadap bagaimana kita membangun identitas daring kita dan berani mengekspresikan diri secara jujur tanpa terperangkap dalam kepalsuan sosial. Pentingnya pemikiran Kierkegaard dalam memahami krisis identitas di era digital tidak dapat diremehkan. Dengan pendekatan filsafat eksistensialnya, kita dapat merenungkan bagaimana kita dapat menghadapi tantangan-tantangan ini dan menemukan makna serta otentisitas dalam hidup kita di tengah ketidakpastian dunia digital.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana konsep lompatan iman Kierkegaard dapat memberikan wawasan bagi manusia modern dalam menghadapi krisis identitas di dunia digital. Dengan menganalisis tantangan-tantangan yang dihadapi individu saat ini serta menerapkan pemikiran Kierkegaard sebagai panduan, kita dapat menemukan cara-cara baru untuk menjalani kehidupan yang lebih otentik dan bermakna di tengah arus informasi dan ekspektasi sosial yang terus berkembang.

4 Kritik ini tersebar di berbagai karya Kierkegaard, terutama dalam *The Present Age* dan *The Sickness Unto Death*, yang menyoroti bahaya konformitas dan pentingnya otentisitas individu. Untuk pembahasan lebih lanjut, lihat Kierkegaard (1983; 1985).

5 Konsep "lompatan iman" dieksplorasi secara mendalam dalam karya Kierkegaard, terutama dalam *Fear and Trembling* (1843). Lihat, misalnya, diskusi tentang Abraham dan pengorbanan Ishak, yang menggambarkan tindakan iman yang melampaui akal dan etika.

6 Tjaya, T. H. (2004). *Kierkegaard dan Pergulatan Menjadi Diri Sendiri* (hal. 45). KPG, Indonesia.

2. Metode Penelitian

2.1 Pendekatan

Metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis relevansi pemikiran Søren Kierkegaard, khususnya konsep "lompatan iman,"⁷ terhadap krisis identitas di dunia digital terdiri dari pendekatan kualitatif dengan analisis literatur dan refleksi filosofis.

1. Pendekatan Kualitatif: Pendekatan kualitatif dipilih untuk memahami secara mendalam fenomena krisis identitas di era digital serta untuk mengeksplorasi pemikiran Kierkegaard yang berkaitan dengan isu tersebut. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali makna dan konteks yang lebih luas dari pengalaman individu dalam menghadapi tantangan identitas di dunia digital.

2. Analisis Literatur: Analisis literatur dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber yang relevan, termasuk karya-karya Søren Kierkegaard, tulisan-tulisan tentang eksistensialisme, serta penelitian terkini mengenai krisis identitas dan dampak media sosial.

Beberapa langkah dalam analisis literatur ini meliputi:

1. Studi Karya Kierkegaard: Peneliti membaca dan menganalisis karya-karya utama Kierkegaard seperti "Fear and Trembling" (Kierkegaard, 1985) dan "The Sickness Unto Death" (Kierkegaard, 1983) untuk memahami konseplompatan iman serta pandangannya tentang otentisitas dan eksistensi manusia.
2. Tinjauan Penelitian Terkait: Peneliti mengkaji studi-studi terkini mengenai krisis identitas di era digital seperti tulisan Sherry Turkle (2011) dan Charles Taylor (1991) untuk mendapatkan perspektif lebih luas tentang bagaimana teknologi mempengaruhi cara individu memahami diri mereka sendiri. Selain itu, penelitian-penelitian empiris mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan identitas diri juga dianalisis untuk memberikan landasan empiris yang lebih kuat.
3. Sintesis Pemikiran: Setelah mengumpulkan data dari berbagai sumber, peneliti melakukan sintesis pemikiran untuk menghubungkan konsep-konsep

Kierkegaard dengan tantangan identitas yang dihadapi individu saat ini.

2.2 Refleksi Filosofis

Penulis menggunakan metode refleksi filosofis untuk merenungkan dan mengeksplorasi implikasi pemikiran Kierkegaard dalam konteks modern. Dalam proses ini, penulis melakukan langkah-langkah berikut:

1. Refleksi Diri: Peneliti melakukan refleksi pribadi terhadap pengalaman dan pengamatan mengenai krisis identitas di dunia digital guna memahami bagaimana konseplompatan iman dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Diskusi Filosofis: Peneliti berpartisipasi dalam forum-forum diskusi untuk mendapatkan wawasan tambahan mengenai relevansi pemikiran Kierkegaard dalam konteks kontemporer. Diskusi ini juga melibatkan analisis kritis terhadap argumen-argumen yang ada dan eksplorasi terhadap berbagai interpretasi yang mungkin.

2.3 Penyajian Temuan

Setelah melalui proses analisis literatur dan refleksi filosofis, peneliti menyusun temuan-temuan utama yang akan disajikan dalam artikel ini:

1. Identifikasi Tantangan Identitas: Menggambarkan berbagai tantangan yang dihadapi individu di era digital terkait dengan otentisitas dan pencitraan diri.
2. Relevansi Lompatan Iman: Menjelaskan bagaimana konseplompatan iman Kierkegaard dapat memberikan wawasan bagi individu dalam menghadapi krisis identitas.
3. Implikasi Praktis: Memberikan rekomendasi praktis bagi individu untuk menemukan nilai-nilai pribadi serta menjalani hidup secara otentik di tengah ketidakpastian dunia digital.

2.4 Pembatasan Penelitian

Dalam proses penelitian ini, penulis hendak menyampaikan disclaimer bahwa penulis memang sengaja memberi batasan dalam pembahasan. Penulis hanya memfokuskan diri pada karya-karya Kierkegaard dengan pertimbangan bahwa pemikiran Kierkegaard memberikan fondasi filosofis yang kuat untuk memahami konseplompatan iman dan relevansinya terhadap krisis identitas. Pembatasan ini memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis yang lebih mendalam terhadap karya-karya Kierkegaard tanpa terlalu

7 Pendekatan kualitatif dengan analisis literatur dan refleksi filosofis dipilih karena sifat eksploratif dan interpretatif dari penelitian ini. Untuk pembahasan lebih lanjut mengenai metode analisis literatur dan refleksi filosofis dalam konteks studi eksistensialisme Kierkegaard, lihat Fear and Trembling (Kierkegaard, 1843) dan The Sickness Unto Death (Kierkegaard, 1849).

melebar ke berbagai perspektif eksistensial lainnya. Meskipun demikian, penulis menyadari bahwa pendekatan ini memiliki keterbatasan dalam mencakup seluruh spektrum pemikiran eksistensial atau perspektif lain mengenai krisis identitas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami dalam konteks fokus yang spesifik pada pemikiran Kierkegaard.

3. Pembahasan

3.1 Tantangan Identitas di Era Digital

Dunia digital telah menciptakan lingkungan yang kompleks bagi individu dalam membentuk dan mempertahankan identitas mereka. Perkembangan teknologi informasi, media sosial, dan globalisasi budaya membawa tantangan yang signifikan terhadap cara individu memahami diri mereka sendiri. Berikut ini adalah beberapa tantangan utama yang dihadapi individu terkait identitas di era digital, yang saling berhubungan dan memperkuat satu sama lain.

a. Arus Informasi Berlembaban

Kemudahan akses informasi melalui internet dan media sosial sering kali membuat individu terjebak dalam arus informasi yang melimpah. Informasi yang terus-menerus mengalir tanpa henti dapat menyebabkan kebingungan mengenai siapa mereka sebenarnya. Sherry Turkle (2011) menggambarkan bagaimana media sosial menciptakan "kebisingan digital" yang mengaburkan refleksi diri. Individu menjadi lebih reaktif terhadap tren atau opini populer daripada melakukan introspeksi mendalam untuk menemukan nilai-nilai pribadi yang otentik.

Arus informasi ini juga memperburuk fenomena "*overload kognitif*,"⁸ di mana otak manusia kesulitan memproses dan memilah informasi yang relevan dari yang tidak relevan. Akibatnya, banyak orang merasa kehilangan arah dalam menentukan apa yang benar-benar penting bagi mereka. Dalam konteks ini, Kierkegaard menekankan pentingnya refleksi mendalam sebagai cara untuk menemukan makna hidup yang sejati, bukan sekadar mengikuti arus informasi eksternal (Kierkegaard, 1985, hlm. 134).

b. Fenomena FOMO: Ketakutan Ketinggalan

FOMO (Fear of Missing Out) adalah fenomena psikologis yang menggambarkan perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Fenomena ini semakin marak di era digital karena media sosial memungkinkan individu untuk melihat secara langsung kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik atau sukses dibandingkan dengan diri mereka sendiri (Przybylski et al., 2013).

FOMO mendorong individu untuk terus-menerus memantau aktivitas orang lain di media sosial dan merasa tertekan untuk ikut serta dalam tren atau kegiatan tertentu meskipun tidak sesuai dengan preferensi pribadi mereka. Hal ini sering kali menyebabkan keputusan impulsif atau perilaku konformis demi terlihat "baik" di mata orang lain. Sebagai contoh, remaja sering kali merasa perlu memposting foto liburan atau mengikuti tren mode terbaru agar tetap relevan di komunitas daring mereka (Choukas-Bradley & Prinstein, 2015; Valkenburg & Peter, 2011).

FOMO juga berkaitan erat dengan validasi sosial, di mana individu mengukur nilai diri mereka berdasarkan jumlah "like," komentar, atau pengikut di media sosial. Kierkegaard mengkritik ketergantungan pada validasi eksternal ini sebagai bentuk "penyerahan diri kepada kerumunan," yang menghalangi individu untuk menemukan otentisitas sejati mereka (Kierkegaard, 1983, hlm. 45).

c. YOLO: Mencari Kebebasan dalam Batas Waktu Sempit

YOLO (You Only Live Once) adalah filosofi hidup yang mendorong individu untuk menikmati hidup sepenuhnya tanpa rasa takut akan konsekuensi masa depan. Di satu sisi, prinsip ini dapat mendorong keberanian untuk mencoba hal-hal baru dan keluar dari zona nyaman. Namun, dalam konteks dunia digital, YOLO sering kali diterjemahkan menjadi perilaku impulsif yang tidak mempertimbangkan dampak jangka panjang (Bennett & O'Rourke, 2016).

Media sosial memainkan peran besar dalam memperkuat filosofi YOLO melalui narasi seperti "hidup hanya sekali" atau "nikmati momen." Akibatnya, banyak individu merasa tertekan untuk mengejar pengalaman demi pengalaman agar terlihat menarik di mata orang lain. Misalnya, seseorang mungkin mengambil

8 Shenk (1997) berpendapat bahwa banjir informasi di era digital dapat membanjiri kemampuan kognitif manusia, yang mengakibatkan hilangnya fokus, kreativitas, dan kemampuan berpikir kritis.

risiko finansial besar untuk bepergian ke tempat-tempat eksotis hanya demi mendapatkan foto-foto Instagramable. Bisa jadi, seorang pemuda/pemudi yang baru saja beberapa tahun bekerja (2-3 tahun), rela mengeluarkan uang jutaan hanya untuk menonton konser musik di Singapura. Alasannya, karena tidak ingin ketinggalan dari teman-temannya.

Perilaku impulsif ini dapat menyebabkan hilangnya jati diri asli karena keputusan sering kali tidak didasarkan pada nilai yang lebih luhur melainkan karena tren sementara. Anak-anak muda tidak pernah (tidak terbiasa) untuk melakukan refleksi mendalam tentang apa yang benar-benar bermakna bagi individu tersebut. Kierkegaard menekankan bahwa keberanian eksistensial tidak berarti mengikuti arus tren semata melainkan lebih berkomitmen pada nilai-nilai pribadi meskipun bertentangan dengan norma sosial (Kierkegaard, 1985, hlm. 98).

d. Fragmentasi Diri

Fragmentasi diri adalah fenomena di mana seseorang memiliki persona berbeda antara kehidupan nyata dan kehidupan daring mereka. Dalam dunia digital, individu sering kali merasa perlu membangun citra ideal di media sosial yang tidak selalu mencerminkan siapa mereka sebenarnya (Turkle, 2011). Fenomena ini menciptakan disonansi antara identitas digital dan identitas sejati.

Sebagai contoh, banyak pengguna media sosial menggunakan filter atau aplikasi pengeditan untuk menciptakan versi ideal dari diri mereka sendiri.⁹ Meskipun hal ini memberikan rasa percaya diri sementara, dalam jangka panjang dapat menyebabkan perasaan keterasingan karena identitas digital menjadi tidak selaras dengan identitas sejati. Bayangkan seorang mahasiswa yang selalu memposting foto-foto dirinya sedang membaca buku dan menghadiri seminar, padahal sebenarnya ia lebih sering menghabiskan waktu bermain game dan menonton film. Dalam kasus ini,

identitas digitalnya sebagai "intelektual" tidak mencerminkan realitas kehidupannya, yang dapat menyebabkan perasaan bersalah dan tidak autentik.

Kierkegaard mengingatkan bahwa keutuhan diri (self-integrity) adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian batin (Kierkegaard, 1983, hlm. 78). Fragmentasi diri menghalangi individu untuk mencapai keutuhan ini karena mereka terus-menerus berusaha untuk memenuhi ekspektasi orang lain daripada menjadi diri mereka sendiri. Dalam konteks ini, lompatan iman dapat dimaknai sebagai keberanian untuk melepaskan citra palsu dan merangkul diri sejati, dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada.

3.2. Relevansi Lompatan Iman dalam Menghadapi Krisis Identitas Digital

Setelah membahas berbagai tantangan identitas di era digital, penting untuk memahami bagaimana konsep lompatan iman dari Kierkegaard dapat memberikan wawasan dan solusi bagi individu yang mengalami krisis identitas. Lompatan iman bukanlah tindakan irasional atau tindakan tanpa pertimbangan. Sebaliknya, merupakan keputusan eksistensial yang diambil dengan kesadaran penuh akan ketidakpastian dan kompleksitas kehidupan. Berikut ini adalah beberapa cara di mana konsep lompatan iman dapat relevan dalam konteks krisis identitas digital:

a. Refleksi Diri dan Penemuan Nilai Pribadi

Lompatan iman dimulai dengan refleksi diri yang mendalam. Kierkegaard menekankan pentingnya introspeksi sebagai cara untuk memahami siapa kita sebenarnya, apa yang kita yakini, dan apa yang benar-benar penting bagi kita. Dalam dunia digital yang penuh dengan kebisingan dan gangguan, individu perlu meluangkan waktu untuk merenungkan nilai-nilai pribadi mereka dan mengidentifikasi apa yang memberi mereka makna dalam hidup.

Refleksi diri dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti menulis jurnal, meditasi, atau berdiskusi dengan orang-orang terpercaya. Tujuannya adalah untuk memisahkan diri dari ekspektasi sosial dan menemukan suara hati yang sejati. Dalam konteks digital, ini berarti memiliki kesadaran kritis terhadap bagaimana media sosial memengaruhi pikiran dan perasaan kita, serta

9 Fenomena ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkorelasi dengan kekhawatiran tentang citra tubuh dan upaya untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis. Lihat, misalnya, Tigge-mann & Slater (2020) dan Cohen, Newton-John, & Slater (2017). Upaya untuk menciptakan "versi ideal" ini dapat menyebabkan disonansi antara identitas digital dan identitas sejati, yang berpotensi meningkatkan perasaan keterasingan (Turkle, 2011).

berani untuk membatasi atau mengubah cara kita berinteraksi dengan teknologi jika diperlukan. Sebagai contoh, seorang individu mungkin memutuskan untuk mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial agar memiliki lebih banyak waktu untuk melakukan kegiatan yang benar-benar mereka nikmati, seperti membaca, berolahraga, atau menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman.

b. Keberanian Mengambil Keputusan Tanpa Jaminan

Salah satu aspek utama dari lompatan iman adalah keberanian untuk mengambil keputusan penting tanpa jaminan kepastian. Kierkegaard berpendapat bahwa hidup adalah pilihan dan setiap pilihan membawa risiko. Dalam konteks krisis identitas digital, ini berarti berani untuk melepaskan ketergantungan pada validasi eksternal dan membuat keputusan yang didasarkan pada nilai-nilai pribadi, meskipun ada risiko kehilangan pengakuan atau penerimaan dari orang lain.

Misalnya, seorang seniman mungkin memutuskan untuk memposting karya-karyanya di media sosial meskipun ada risiko mendapatkan kritik atau komentar negatif. Sebaliknya, mereka mungkin memutuskan untuk tidak memposting sama sekali dan hanya fokus pada proses kreatif mereka, tanpa terganggu oleh opini orang lain. Dalam kedua kasus tersebut, keputusan tersebut didasarkan pada nilai-nilai pribadi dan komitmen terhadap otentisitas, bukan pada keinginan untuk mendapatkan validasi dari orang lain.

c. Melepaskan Ketergantungan pada Validasi Eksternal

Kierkegaard mengkritik kecenderungan manusia untuk mencari validasi eksternal sebagai bentuk "penyerahan diri kepada kerumunan" (*submission to the crowd*).¹⁰ Ia berpendapat bahwa validasi eksternal bersifat sementara dan tidak dapat memberikan makna sejati dalam hidup. Dalam konteks digital, ini berarti berani untuk melepaskan ketergantungan pada "like," komentar, atau pengikut di media sosial sebagai ukuran nilai diri.

Sebaliknya, Kierkegaard mendorong individu untuk menemukan nilai diri dalam diri mereka

sendiri, melalui refleksi diri dan komitmen terhadap nilai-nilai pribadi. Ini berarti menerima diri sendiri apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangan, dan tidak berusaha untuk menjadi seseorang yang bukan diri kita sendiri hanya untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain.¹¹ Dalam praktiknya, ini dapat berarti berhenti membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, berhenti mengkhawatirkan jumlah "like" atau komentar yang kita dapatkan, dan fokus pada kegiatan yang memberi kita kepuasan dan makna.

d. Hidup dalam Ketidakpastian dengan Keyakinan

Lompatan iman menuntut individu untuk hidup dalam ketidakpastian dengan keyakinan. Kierkegaard percaya bahwa hidup adalah paradoks dan tidak ada jaminan kepastian. Namun, ia juga berpendapat bahwa justru dalam ketidakpastian inilah kita menemukan kebebasan dan kesempatan untuk menciptakan makna hidup kita sendiri.¹²

Dalam konteks krisis identitas digital, ini berarti menerima bahwa identitas kita tidaklah statis dan terus berubah seiring dengan pengalaman dan interaksi kita dengan dunia. Kita tidak perlu memiliki jawaban pasti tentang siapa kita atau apa yang ingin kita lakukan dalam hidup. Sebaliknya, kita dapat merangkul ketidakpastian dan menjalani hidup dengan rasa ingin tahu dan keberanian untuk mencoba hal-hal baru.

3.3. Implikasi Praktis: Menemukan Otentisitas di Era Digital

Setelah memahami relevansi konsep lompatan iman dalam menghadapi krisis identitas digital, penting untuk membahas beberapa implikasi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini beberapa rekomendasi praktis dari para ahli (Brown, 2012; Neff, 2011) untuk individu yang ingin menemukan otentisitas di era digital¹³:

- 11 Thomas Hidy Tjaya, *Kierkegaard dan Pergulatan Menjadi Diri Sendiri*, Kepustakaan Populer Gramedia, 2005, hlm. 24.
- 12 Kierkegaard, S. (1980). *The Concept of Anxiety* (R. Thomte, Trans.). Princeton University Press, pp. 30-35.
- 13 Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books; Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.

10 Kierkegaard, S. (1846). *The Crowd is Untruth*. Dalam *The Present Age* (R. F. Brown, Trans.). Princeton University Press, pp. 25-30.

1. Batasi Penggunaan Media Sosial: Kurangi waktu yang dihabiskan di media sosial dan gunakan waktu tersebut untuk melakukan kegiatan yang benar-benar Anda nikmati dan memberi Anda makna dalam hidup.

2. Lakukan Refleksi Diri Secara Teratur: Luangkan waktu untuk merenungkan nilai-nilai pribadi Anda, apa yang Anda yakini, dan apa yang benar-benar penting bagi Anda.

3. Berani Mengambil Keputusan Berdasarkan Nilai Pribadi: Jangan takut untuk membuat keputusan yang didasarkan pada nilai-nilai pribadi Anda, meskipun ada risiko kehilangan pengakuan atau penerimaan dari orang lain.

4. Berhenti Membandingkan Diri dengan Orang Lain: Ingatlah bahwa setiap orang memiliki perjalanan hidup yang unik dan tidak ada gunanya membandingkan diri Anda dengan orang lain.

5. Terima Diri Anda Apa Adanya: Rangkul diri Anda dengan segala kelebihan dan kekurangan Anda, dan jangan berusaha untuk menjadi seseorang yang bukan diri Anda sendiri.

6. Cari Dukungan dari Orang-Orang Terpercaya: Bicarakan perasaan dan pikiran Anda dengan orang-orang yang Anda percayai dan dapat memberikan dukungan dan perspektif yang berbeda.

7. Fokus pada Pengalaman Nyata: Alihkan perhatian Anda dari dunia digital dan fokus pada pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari. Habiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman, lakukan kegiatan yang Anda nikmati, dan jelajahi dunia di sekitar Anda.

4. Kesimpulan

Sejauh ini kita telah mengeksplorasi relevansi pemikiran Søren Kierkegaard, khususnya konsep "lompatan iman," dalam konteks krisis identitas di era digital. Krisis identitas di era digital muncul akibat arus informasi yang berlebihan, tekanan sosial, dan kecenderungan untuk menampilkan citra ideal yang tidak selalu mencerminkan diri sejati. Kierkegaard menawarkan konsep "lompatan iman" sebagai solusi dalam menghadapi ketidakpastian dan keterasingan eksistensial.

Melalui analisis literatur dan refleksi filosofis, artikel ini telah menunjukkan bahwalompatan iman dapat menjadi strategi bagi individu untuk menemukan otentisitas di tengah paradoks dunia digital, sehingga memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan autentik. Lompatan

iman dimulai dengan refleksi diri yang mendalam, keberanian untuk mengambil keputusan tanpa jaminan kepastian, dan melepaskan ketergantungan pada validasi eksternal.

Dalam konteks krisis identitas digital,lompatan iman dapat dimaknai sebagai keberanian untuk melepaskan ketergantungan pada pengakuan eksternal dan menemukan nilai-nilai pribadi yang lebih bermakna. Ini berarti memiliki kesadaran kritis terhadap bagaimana media sosial memengaruhi pikiran dan perasaan kita, serta berani untuk membatasi atau mengubah cara kita berinteraksi dengan teknologi jika diperlukan.

Dalam pembahasan, juga telah diajukan beberapa rekomendasi praktis bagi individu yang ingin menemukan otentisitas di era digital, seperti membatasi penggunaan media sosial, melakukan refleksi diri secara teratur, berani mengambil keputusan berdasarkan nilai pribadi, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, menerima diri apa adanya, mencari dukungan dari orang-orang terpercaya, dan fokus pada pengalaman nyata.

Dengan menerapkan konseplompatan iman dan rekomendasi praktis ini, diharapkan individu dapat menghadapi tantangan identitas di era digital dengan lebih percaya diri dan menemukan makna serta otentisitas dalam hidup mereka.

Daftar Pustaka

- Bennett, V. S., & O'Rourke, J. (2016). YOLO: The Impact of You Only Live Once on Consumer Behavior. *Journal of Marketing Research*, 53(5), 703-717.
- Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2015). Peer influence on adolescent development. *Child Development Perspectives*, 9(1), 22-27.
- Kierkegaard, S. (1983). *The Sickness unto Death*. (A. Hannay, Trans.). Penguin Books. (Karya asli diterbitkan tahun 1849)
- Kierkegaard, S. (1985). *Fear and Trembling*. (A. Hannay, Trans.). Penguin Books.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Taylor, C. (1991). *The Ethics of Authenticity*. Harvard University Press.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We*

Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books.

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation, compensation, social displacement, and the social augmentation hypotheses. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 149-156.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Instagram Use and body image concerns among young women. *Body Image*, 23, 36-39.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2020). Facebook and body image concerns in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 88-96.
- Tjaya, T. H. (2005). *Kierkegaard dan Pergulatan Menjadi Diri Sendiri*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.
- Kierkegaard, S. (1980). *The Concept of Anxiety* (R. Thomte, Trans.). Princeton University Press.
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books, pp. 45-50.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow, pp. 78-80.
- Kierkegaard, S. (1846). *The crowd is untruth*. Dalam *The present age* (R. F. Brown, Trans.). Princeton University Press.
- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2). <https://doi.org/10.24252/jumdpi.v26i2.51032>
- Andi Nurlela, "Dampak Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Sosial Anak Di Era Digital," *Jurnal Neo Societal*; Vol. 9; No. 4; Oktober 2024.