



Pencarian Identitas Sosial: Studi Kasus Anak Individualis yang Gaya Hidupnya Berubah Negatif demi Penerimaan Sosial di Lingkup Kampus

Nelis Sagita Milla¹, Yolanda Septia Palupi², Ani Qotuz Zuhro' Fitriana³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Email : nelissagita12@gmail.com¹, yolanseptiap26@gmail.com², aniquotuz2402@gmail.com³

Article Info

Article history:

Received July 02, 2025

Revised July 10, 2025

Accepted July 20, 2025

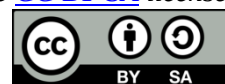
Keywords:

Social Identity, Individualistic Children, Social Acceptance, Lifestyle Changes

ABSTRACT

This study discusses the dynamics of social identity and individual lifestyle changes, especially among students who tend to be individualistic. Social identity is an important part of self-concept that is formed through membership in certain social groups, where individuals begin to define themselves based on social categories such as age, gender, and economic status. The desire to be accepted in a group drives many individuals to make lifestyle changes, both in the way they dress, speak, and participate in group activities. Interview results show that the main motivation for this change is the need to feel valued, accepted, and have strong social connections. The positive impacts of these changes include increased self-confidence, motivation, and social support obtained from the new environment. However, lifestyle changes can also have negative consequences, such as mental stress, loss of time for oneself, and loss of part of one's identity due to adjusting too much to the group. This phenomenon shows the importance of balance between social adaptation efforts and maintaining personal identity. This study recommends that individuals maintain their authenticity while adapting healthily to the social environment, so that social benefits can be achieved without sacrificing personal integrity. The results of this study are expected to be a consideration for educational institutions and communities in creating an inclusive social environment and supporting the development of positive identities in individuals.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received July 02, 2025

Revised July 10, 2025

Accepted July 20, 2025

Keywords:

Identitas Sosial, Anak Individualis, Penerimaan Sosial, Perubahan Gaya Hidup

ABSTRAK

Penelitian ini membahas dinamika identitas sosial dan perubahan gaya hidup individu, khususnya di kalangan mahasiswa yang cenderung individualis. Identitas sosial merupakan bagian penting dari konsep diri yang terbentuk melalui keanggotaan dalam kelompok sosial tertentu, di mana individu mulai mendefinisikan dirinya berdasarkan kategori sosial seperti umur, gender, dan status ekonomi. Keinginan untuk diterima dalam kelompok mendorong banyak individu melakukan perubahan gaya hidup, baik dalam cara berpakaian, berbicara, maupun mengikuti aktivitas kelompok. Hasil wawancara menunjukkan bahwa motivasi utama perubahan ini adalah kebutuhan untuk merasa dihargai, diterima, dan memiliki koneksi sosial yang kuat. Dampak positif dari perubahan tersebut antara lain meningkatnya rasa percaya diri, motivasi, serta dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan baru. Namun, perubahan gaya hidup juga dapat menimbulkan konsekuensi negatif, seperti tekanan batin, kehilangan waktu untuk diri sendiri, hingga hilangnya sebagian jati diri akibat terlalu menyesuaikan diri dengan kelompok. Fenomena ini menunjukkan pentingnya keseimbangan antara upaya adaptasi sosial dan mempertahankan identitas pribadi. Studi ini merekomendasikan



agar individu tetap menjaga keaslian diri sambil beradaptasi secara sehat dengan lingkungan sosial, sehingga manfaat sosial dapat diraih tanpa mengorbankan integritas pribadi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan sosial yang inklusif dan mendukung perkembangan identitas positif pada individu.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Nelis Sagita Milla

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

E-mail: nelissagita12@gmail.com

PENDAHULUAN

Identitas sosial merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang membedakan individu satu dengan yang lainnya. Identitas sosial terbentuk melalui keanggotaan seseorang dalam kelompok sosial tertentu serta hubungan yang terjalin antara individu dengan kelompok tersebut. Melalui proses ini, individu mulai mengenali dan mendefinisikan dirinya berdasarkan kategori sosial yang melekat padanya, seperti umur, gender, status sosial ekonomi, dan berbagai atribut sosial lainnya. Dengan demikian, identitas sosial tidak hanya sekadar label, melainkan sebuah kerangka yang membantu individu memahami siapa dirinya dalam konteks sosial yang lebih luas (White et al., 2012; Tajfel & Turner, 1986). Identitas sosial juga merupakan bagian integral dari konsep diri yang berasal dari afiliasi kelompok dan mencerminkan identitas personal yang unik pada setiap individu.

Identitas sosial berkaitan erat dengan evaluasi yang dilakukan individu terhadap kelompoknya. Evaluasi ini mencakup bagaimana individu menilai kelompok tempatnya bernaung, baik dari segi nilai, norma, maupun status sosial yang melekat pada kelompok tersebut. Identitas sosial tidak hanya menjadi penanda keanggotaan, tetapi juga memengaruhi bagaimana individu memandang dan membandingkan kelompoknya dengan kelompok lain dalam masyarakat. Hal ini menegaskan bahwa identitas sosial berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku individu dalam interaksi sosialnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Tougas & Beaton (2002), identitas sosial menggambarkan sejauh mana seseorang merasa menjadi bagian dari kelompok dan bagaimana persepsi terhadap kelompok tersebut dalam konteks sosial yang lebih luas.

Penerimaan sosial merupakan kondisi di mana individu diterima dan diakui keberadaannya oleh anggota suatu kelompok sosial. Pengakuan ini tidak hanya sebatas kehadiran fisik, melainkan juga mencakup penerimaan secara emosional dan sosial. Ketika seseorang diterima secara sosial, ia merasa dihargai dan dianggap sebagai bagian penting dalam kelompok tersebut. Hal ini menciptakan rasa nyaman dan aman bagi individu, karena mereka tidak merasa terasing atau ditolak oleh lingkungan sosialnya. Dengan kata lain, penerimaan sosial adalah fondasi utama yang memungkinkan terjalinnya hubungan interpersonal yang positif dan harmonis dalam suatu kelompok.



Selain itu, individu yang mendapatkan penerimaan sosial biasanya dipandang secara positif oleh anggota kelompok lainnya. Pandangan positif ini mencerminkan sikap apresiatif dan penghormatan terhadap karakter, perilaku, serta kontribusi individu tersebut dalam kelompok. Ketika individu dianggap memiliki nilai dan peran yang berarti, hal ini mendorong mereka untuk lebih aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan kelompok. Namun, penerimaan sosial juga menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan norma, nilai, dan aturan yang berlaku dalam kelompok, sehingga proses adaptasi dan integrasi menjadi sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Di sisi lain, perkembangan zaman dan perubahan sosial membawa pengaruh besar terhadap pola perilaku dan gaya hidup masyarakat, termasuk anak-anak dan remaja. Anak individualis, misalnya, adalah anak yang cenderung mengutamakan kebebasan dan kepentingan pribadi di atas kepentingan kelompok atau orang lain. Sikap individualisme ini sering muncul karena dorongan untuk menjadi mandiri dan mengekspresikan diri secara unik, namun dapat menimbulkan tantangan dalam interaksi sosial karena anak yang terlalu individualis cenderung kurang memiliki empati dan kepedulian terhadap lingkungan sosialnya (Widyapratistha, 2022). Dalam konteks pendidikan karakter, penting untuk menyeimbangkan antara kemandirian dan kemampuan bekerja sama agar anak tidak terjebak dalam individualisme yang berlebihan.

Gaya hidup juga menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku konsumtif dan pola penyesuaian diri dalam masyarakat. Menurut Wahyuni, Irfani, Syahrina, dan Mariana (2019) yang dikutip dari Alamanda (2018), gaya hidup adalah kegiatan konsumsi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pilihan menghabiskan waktu dan uang. Banyak individu, terutama generasi muda, merasa perlu mengubah gaya hidupnya agar dapat diterima oleh kelompok atau pertemanan tertentu. Perubahan ini dapat berupa penyesuaian cara berpakaian, mengikuti kegiatan yang sama, hingga mengubah cara berbicara. Walaupun membawa dampak positif seperti meningkatnya rasa percaya diri dan jaringan sosial, perubahan gaya hidup juga dapat menimbulkan tekanan, kehilangan waktu untuk diri sendiri, bahkan kehilangan sebagian jati diri. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan antara menyesuaikan diri dengan kelompok dan tetap mempertahankan identitas pribadi agar perubahan yang terjadi dapat membawa manfaat secara sehat dan positif.

Penelitian ini mengambil studi kasus beberapa mahasiswa dengan kecenderungan individualis yang mengalami perubahan gaya hidup secara signifikan dan negatif. Perubahan tersebut meliputi aspek cara berpakaian, cara berinteraksi sosial, serta keterlibatan dalam aktivitas yang tidak mencerminkan nilai-nilai pribadi sebelumnya. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong terjadinya perubahan tersebut, memahami dinamika internal yang dialami subjek dalam proses pencarian identitas sosial, serta menganalisis dampaknya terhadap kondisi psikologis dan integritas diri.

Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai fenomena pencarian identitas sosial di lingkungan kampus. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus, khususnya dalam merancang program pembinaan karakter dan layanan konseling yang lebih responsif terhadap dinamika psikososial mahasiswa, sehingga mampu menciptakan lingkungan inklusif yang menghargai keunikan individu tanpa kehilangan keaslian dirinya.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali secara mendalam proses pencarian identitas sosial pada anak individualis yang mengalami perubahan gaya hidup negatif demi mendapatkan penerimaan sosial di lingkungan kampus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi terstruktur dengan 5 informan yang merupakan mahasiswa dengan latar belakang individualis dan mengalami perubahan perilaku setelah berinteraksi dalam lingkungan kampus. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap makna, motivasi, dan dinamika sosial yang tersembunyi di balik perubahan gaya hidup mahasiswa dalam upaya memperoleh penerimaan sosial di lingkup kampus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas sosial merupakan konsep diri yang terbentuk dari keanggotaan individu dalam kelompok sosial tertentu serta hubungan yang terjalin antara individu dengan kelompok tersebut. Melalui proses ini, individu mulai mengenali dan mendefinisikan dirinya berdasarkan kategori sosial yang melekat padanya, seperti umur, gender, status sosial ekonomi, dan berbagai atribut sosial lainnya. Dengan demikian, identitas sosial tidak hanya sekadar label, melainkan sebuah kerangka yang membantu individu memahami siapa dirinya dalam konteks sosial yang lebih luas. Menurut White et al. (2012) dan Tajfel & Turner (1986), identitas sosial adalah bagian integral dari konsep diri yang berasal dari afiliasi dengan kelompok tertentu, sekaligus mencerminkan identitas personal yang unik pada setiap individu.

Konsep identitas sosial juga berkaitan erat dengan evaluasi yang dilakukan individu terhadap kelompoknya. Evaluasi ini mencakup bagaimana individu menilai kelompok tempatnya bernaung, baik dari segi nilai, norma, maupun status sosial yang melekat pada kelompok tersebut. Identitas sosial tidak hanya menjadi penanda keanggotaan, tetapi juga memengaruhi bagaimana individu memandang dan membandingkan kelompoknya dengan kelompok lain dalam masyarakat. Hal ini menegaskan bahwa identitas sosial berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku individu dalam interaksi sosialnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Tougas & Beaton (2002), identitas sosial menggambarkan sejauh mana seseorang merasa menjadi bagian dari kelompok dan bagaimana persepsi terhadap kelompok tersebut dalam konteks sosial yang lebih luas.

Dengan demikian, identitas sosial bukan hanya sekadar kesadaran kognitif tentang keanggotaan dalam kelompok, tetapi juga mencakup aspek emosional dan evaluatif yang memengaruhi hubungan sosial individu. Identitas sosial memberikan rasa memiliki dan kepastian posisi dalam struktur sosial, yang pada akhirnya membentuk cara individu berinteraksi dengan orang lain dan kelompok di sekitarnya. Proses pembentukan identitas sosial ini sangat penting dalam memahami dinamika sosial, karena melalui identitas sosial, individu dapat menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan sosialnya, sekaligus mengelola



hubungan antar kelompok dalam masyarakat yang kompleks (White et al., 2012; Tajfel & Turner, 1986; Tougas & Beaton, 2002).¹

Penerimaan sosial merupakan suatu kondisi di mana seorang individu diterima dan diakui keberadaannya oleh anggota suatu kelompok sosial. Pengakuan ini bukan sekadar kehadiran fisik, melainkan juga mencakup penerimaan secara emosional dan sosial. Ketika seseorang diterima secara sosial, ia merasa dihargai dan dianggap sebagai bagian yang penting dalam kelompok tersebut. Hal ini menciptakan rasa nyaman dan aman bagi individu, karena mereka tidak merasa terasing atau ditolak oleh lingkungan sosialnya. Dengan kata lain, penerimaan sosial adalah fondasi utama yang memungkinkan terjalinnya hubungan interpersonal yang positif dan harmonis dalam suatu kelompok.

Selain itu, individu yang mendapatkan penerimaan sosial biasanya dipandang secara positif oleh anggota kelompok lainnya. Pandangan positif ini mencerminkan sikap apresiatif dan penghormatan terhadap karakter, perilaku, serta kontribusi individu tersebut dalam kelompok. Ketika individu dianggap memiliki nilai dan peran yang berarti, hal ini mendorong mereka untuk lebih aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan kelompok. Dengan demikian, penerimaan sosial tidak hanya sekadar pengakuan pasif, melainkan juga membuka ruang bagi individu untuk berperan secara aktif, memberikan ide, dan berkontribusi dalam pencapaian tujuan bersama kelompok.

penerimaan sosial juga berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan norma, nilai, dan aturan yang berlaku dalam kelompok sosial tersebut. Penyesuaian diri ini penting agar individu dapat hidup berdampingan secara harmonis dengan anggota kelompok lainnya. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mudah membangun hubungan yang sehat dan menghindari konflik sosial. Oleh karena itu, penerimaan sosial tidak hanya mencerminkan kondisi eksternal berupa pengakuan dari kelompok, tetapi juga mencakup proses internal di mana individu belajar beradaptasi dan berintegrasi secara efektif dalam lingkungan sosialnya².

Anak individualis adalah anak yang cenderung mengutamakan kebebasan dan kepentingan pribadi di atas kepentingan kelompok atau orang lain. Sikap individualisme ini biasanya muncul karena dorongan untuk menjadi mandiri dan mengekspresikan diri secara unik sesuai dengan kepribadiannya. Dalam konteks pendidikan karakter, sifat individualisme pada anak dapat berkembang akibat tekanan lingkungan yang menilai keberhasilan seseorang berdasarkan pencapaian pribadi, bukan berdasarkan kerja sama atau kontribusi terhadap kelompok. Hal ini membuat anak lebih fokus pada dirinya sendiri dan pencapaian pribadi sehingga mengurangi kecenderungan untuk berkolaborasi atau melakukan gotong royong bersama teman-temannya.

Menurut Widyapratistha (2022), sikap individualisme yang tumbuh pada anak dapat menimbulkan tantangan dalam interaksi sosial karena anak yang terlalu individualis cenderung kurang memiliki rasa empati dan kepedulian terhadap lingkungan sosialnya. Namun, sifat

¹ Wibisono, Mahesa Diaz, and Musdalifah Sasia. "Pengembangan skala identitas sosial: Validitas, dan analisis faktor eksploratori." *Proyeksi* 15.1 (2020): 58-67.

² Dominika, Dominika, and Stefani Virlia. "Hubungan tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan penerimaan sosial pada siswa." (2018).



individualisme ini juga dapat diminimalisir dengan penerapan nilai-nilai seperti refleksi diri, gotong royong, dan pengorbanan tanpa pamrih yang dapat membantu anak mengenali dirinya lebih baik dan membuka diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, pendidikan karakter yang tepat dapat mengarahkan anak untuk menyeimbangkan antara kemandirian dan kemampuan bekerja sama, sehingga sifat individualisme yang berlebihan dapat berkurang dan digantikan oleh sikap persaingan sehat yang positif di antara teman-teman sebaya.³

Gaya hidup merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku konsumtif masyarakat. Menurut Wahyuni, Irfani, Syahrina, dan Mariana (2019) yang dikutip dari Alamanda (2018), gaya hidup dapat dipahami sebagai suatu kegiatan konsumsi yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk mengatur pilihan dalam menghabiskan waktu dan uangnya. Artinya, gaya hidup bukan hanya sekadar kebiasaan, melainkan sebuah keputusan yang disengaja dalam menentukan bagaimana seseorang menggunakan sumber daya yang dimilikinya. Melalui gaya hidup, individu mengekspresikan preferensi dan nilai-nilai yang dianut dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya memengaruhi pola konsumsi mereka. Dengan demikian, gaya hidup menjadi landasan bagi perilaku konsumtif yang muncul dalam masyarakat, karena setiap orang berusaha menyesuaikan diri dengan pola hidup yang dianggap ideal atau sesuai dengan kelompok sosialnya.⁴

Berdasarkan hasil wawancara banyak yang merasa ingin mengubah gaya hidupnya agar bisa diterima oleh kelompok atau pertemanan tertentu. Keinginan ini muncul karena mereka ingin merasa termasuk, dihargai, dan memiliki koneksi sosial yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Selain itu, kurangnya rasa percaya diri juga menjadi alasan utama mengapa seseorang terdorong untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Perubahan yang dilakukan biasanya bersifat spesifik dan nyata, seperti mengubah cara berpakaian agar sesuai dengan gaya kelompok, mengikuti kegiatan atau hobi yang sama, serta mengubah cara berbicara agar lebih cocok dengan teman-teman baru. Misalnya, seseorang yang biasanya pemalu mulai belajar berbicara di depan umum agar lebih percaya diri dan memiliki banyak teman.

Setelah bergabung dengan kelompok atau pertemanan tersebut, banyak yang merasakan dampak positif. Mereka menjadi lebih percaya diri, merasa didukung, dan mendapatkan motivasi serta inspirasi dari teman-teman baru. Hubungan sosial yang lebih banyak juga membuat mereka merasa lebih hidup dan bersemangat.

Namun, di sisi lain, ada juga dampak negatif yang dirasakan. Beberapa orang merasa kehilangan waktu untuk diri sendiri karena terlalu fokus menyesuaikan diri. Ada pula yang mulai melakukan kebiasaan buruk demi mendapatkan pengakuan, atau merasa tertekan karena

³ Devita Wahyu Azhari, Masduki Asbari, Gunawan Santoso, "Sikap Individualisme dalam Konteks Pendidikan Karakter: Perspektif Obed Kresna Widyapratistha," *Jurnal Pendidikan Transformatif* 1, no. 1 (2022): 7-12.

⁴ Lindratno, Nilla Evangelistha Ndaru, and Muhammad Anasrulloh. "Pengaruh Gaya Hidup Dan Pengendalian Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Masyarakat Tulungagung (Studi Kasus Pada Rumah Putih Coffee House)." *Jurnal Economina* 1.2 (2022): 272-284.



harus selalu memenuhi ekspektasi kelompok. Bahkan, ada yang merasa kehilangan sebagian dari jati dirinya karena terlalu menyesuaikan diri.

Perubahan gaya hidup yang dilakukan tidak selalu mudah dan tanpa konsekuensi. Kadang, seseorang merasa tidak menjadi diri sendiri sepenuhnya dan mengalami tekanan batin. Hal ini membuat mereka harus lebih bijak dalam menyeimbangkan antara menyesuaikan diri dan tetap mempertahankan identitas asli mereka.

Jadi mengubah gaya hidup demi diterima oleh orang lain memang bisa membawa banyak manfaat, seperti rasa percaya diri yang meningkat dan jaringan sosial yang luas. Namun, penting juga untuk tetap menjaga keseimbangan agar tidak kehilangan diri sendiri dan merasa tertekan. Menjadi diri sendiri sambil beradaptasi dengan lingkungan adalah kunci agar perubahan gaya hidup bisa berjalan dengan sehat dan positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara, banyak individu merasa terdorong untuk mengubah gaya hidupnya agar dapat diterima dalam kelompok atau pertemanan tertentu. Keinginan ini muncul dari kebutuhan untuk merasa termasuk, dihargai, dan memiliki koneksi sosial yang baik dengan orang lain. Selain itu, kurangnya rasa percaya diri menjadi faktor utama yang mendorong seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan baru agar dapat diterima dan dihargai oleh kelompok sosialnya.

Perubahan gaya hidup yang dilakukan biasanya bersifat spesifik dan nyata, seperti mengubah cara berpakaian, mengikuti kegiatan atau hobi yang sama dengan kelompok, serta mengubah cara berbicara agar lebih sesuai dengan teman-teman baru. Dampak positif dari perubahan ini terlihat pada meningkatnya rasa percaya diri, dukungan sosial, motivasi, dan inspirasi yang diperoleh dari lingkungan pertemanan baru. Hubungan sosial yang lebih luas juga membuat individu merasa lebih hidup dan bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Namun demikian, perubahan gaya hidup demi diterima oleh orang lain tidak selalu tanpa konsekuensi. Beberapa individu merasakan kehilangan waktu untuk diri sendiri, tekanan untuk memenuhi ekspektasi kelompok, bahkan kehilangan sebagian jati diri akibat terlalu menyesuaikan diri. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk menjaga keseimbangan antara menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mempertahankan identitas asli agar perubahan gaya hidup dapat berjalan dengan sehat dan positif, tanpa menimbulkan tekanan batin atau kehilangan keaslian diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Dominika, D., & Virlia, S. (2018). Hubungan tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan penerimaan sosial pada siswa.
- Lindratno, N. E. N., & Anasrulloh, M. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dan Pengendalian Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Masyarakat Tulungagung (Studi Kasus Pada Rumah Putih Coffee House). *Jurnal Economina*, 1(2), 272-284.



Devita Wahyu Azhari, Masduki Asbari, Gunawan Santoso. "Sikap Individualisme dalam Konteks Pendidikan Karakter: Perspektif Obed Kresna Widyapratistha." Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra), Vol. 01 No. 01 (2022): 7-12. e-ISSN: 2963-3176

Wibisono, M. D., & Sasia, M. (2020). Pengembangan skala identitas sosial: Validitas, dan analisis faktor eksploratori. *Proyeksi*, 15(1), 58-67.