

Peran Psikologi Dalam Membentuk Kepribadian Manusia Di Era Modern

Heriyanto¹, Sindy Cahyani², Desi Lestari³, Andini⁴

Abstrak

The rapid development of technology and globalization has significantly influenced the formation of human personality. In this context, psychology plays a crucial role in understanding, guiding, and shaping individuals to adapt to the dynamics of the modern era without losing their sense of identity. Through psychological approaches encompassing cognitive, affective, and conative aspects, individuals can develop balanced personalities that harmonize personal needs and social demands. This article explores the contribution of psychology to personality formation through classical and modern personality theories, the impact of digital environments on behavior, and strategies for strengthening mental health amid modern life pressures. This study aims to provide a comprehensive understanding of the essential role psychology plays in maintaining human personality integrity and balance in the fast-paced global era.

Kata Kunci : *Psychology, Personality, Modern Era, Mental Health, Globalization*

Abstract

Perkembangan zaman yang ditandai dengan kemajuan teknologi dan globalisasi telah membawa dampak signifikan terhadap pembentukan kepribadian manusia. Dalam konteks ini, psikologi memiliki peran penting dalam memahami, membimbing, dan mengarahkan individu agar mampu menyesuaikan diri dengan dinamika era modern tanpa kehilangan jati diri. Melalui pendekatan psikologis yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan konatif, manusia dapat membangun kepribadian yang seimbang antara kebutuhan pribadi dan tuntutan sosial. Artikel ini membahas bagaimana psikologi berkontribusi terhadap pembentukan kepribadian manusia melalui teori-teori kepribadian klasik dan modern, pengaruh lingkungan digital terhadap perilaku, serta strategi penguatan kesehatan mental di tengah tekanan kehidupan modern. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya peran psikologi dalam menjaga keutuhan dan keseimbangan kepribadian manusia pada era globalisasi yang serba cepat.

Keywords: *Psikologi, Kepribadian, Era Modern, Kesehatan Mental, Globalisasi*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang begitu pesat di era modern telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Globalisasi, kemajuan teknologi informasi, serta transformasi sosial budaya menciptakan pola hidup yang semakin kompleks dan dinamis. Dalam kondisi seperti ini, manusia dituntut untuk mampu beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan yang terjadi agar tidak tertinggal dan tetap mampu mempertahankan eksistensinya. Untuk beradaptasi dengan dunia ilmu pengetahuan dan teknologi yang berubah dengan cepat, pendidik harus memiliki pengetahuan di bidang psikologi. (Putra et al., n.d.) Namun, di balik kemajuan tersebut, muncul tantangan baru berupa krisis identitas, stres psikologis, serta degradasi nilai moral dan sosial yang dapat memengaruhi kepribadian seseorang.

Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia memiliki peran sentral dalam membantu individu memahami dirinya dan lingkungannya. Melalui pendekatan ilmiah, psikologi berupaya menjelaskan bagaimana faktor internal seperti emosi, motivasi, dan persepsi, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan budaya, dapat membentuk kepribadian seseorang. Pemahaman ini menjadi penting dalam konteks era modern, di mana manusia sering kali dihadapkan pada tekanan hidup yang tinggi dan tuntutan sosial yang kompleks.

Kepribadian manusia tidak hanya terbentuk secara biologis, tetapi juga merupakan hasil interaksi antara faktor bawaan dan pengalaman hidup. Dalam perspektif psikologi, kepribadian mencerminkan pola berpikir, perasaan, dan perilaku yang relatif stabil pada diri seseorang. Oleh karena itu, membentuk kepribadian yang sehat dan seimbang menjadi suatu keharusan agar individu dapat berfungsi secara optimal di tengah perubahan sosial yang cepat. Psikologi berperan dalam memberikan pemahaman tentang bagaimana kepribadian terbentuk, berkembang, dan dapat diarahkan menuju kematangan psikologis.

Era modern juga ditandai oleh perkembangan teknologi digital yang mengubah cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi. Media sosial, internet, dan kecerdasan buatan (AI) memberikan kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, namun di sisi lain, dapat menimbulkan efek negatif seperti isolasi sosial, kecanduan digital, serta gangguan kesehatan mental. Dalam konteks ini, psikologi memiliki tanggung jawab untuk membantu individu menavigasi tantangan psikologis tersebut agar tetap memiliki kepribadian yang kuat dan stabil.

Selain itu, modernisasi telah menggeser banyak nilai tradisional yang sebelumnya menjadi pedoman hidup masyarakat. Perubahan nilai-nilai ini dapat menyebabkan kebingungan identitas dan konflik batin, terutama pada generasi muda. Melalui penerapan teori-teori psikologi kepribadian seperti teori psikoanalisis, behavioristik, humanistik, dan kognitif, manusia dapat diarahkan untuk memahami dirinya secara lebih mendalam serta menemukan keseimbangan antara tuntutan modernitas dan nilai-nilai kemanusiaan.

Pentingnya psikologi dalam membentuk kepribadian manusia di era modern juga berkaitan erat dengan upaya menjaga kesehatan mental. Perkembangan yang ada mulai dipelajari dan dilihat dari konteks kebutuhan dalam pengembangan ilmu psikologi perkembangan manusia. (Putra, n.d.) Tekanan hidup, persaingan kerja, serta ketidakstabilan sosial sering kali menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis. Melalui terapi, konseling, dan pendekatan psikologi positif, individu dapat dibantu untuk mengelola emosi, membangun rasa percaya diri, serta menemukan makna hidup.



yang lebih mendalam. Dengan demikian, psikologi tidak hanya berfungsi sebagai ilmu teoritis, tetapi juga sebagai sarana praktis untuk meningkatkan kualitas hidup manusia.

Selain aspek individual, psikologi juga berperan penting dalam membangun kepribadian sosial. Individu yang memiliki kepribadian sehat akan berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang harmonis dan produktif. Psikologi sosial menjelaskan bagaimana interaksi antarindividu dapat membentuk pola perilaku kolektif dan nilai-nilai bersama. Dalam era modern yang penuh kompetisi, penting bagi setiap individu untuk mengembangkan empati, toleransi, dan komunikasi yang efektif agar hubungan sosial dapat terjalin dengan baik.

Dengan demikian, pembahasan mengenai peran psikologi dalam membentuk kepribadian manusia di era modern menjadi sangat relevan untuk dikaji secara mendalam. Artikel ini akan menguraikan konsep kepribadian menurut perspektif psikologi, peran psikologi dalam membentuk dan mengarahkan kepribadian individu, serta tantangan yang dihadapi manusia modern dalam menjaga keseimbangan diri di tengah arus globalisasi. Harapannya, kajian ini dapat memberikan kontribusi pemikiran bagi dunia pendidikan, keluarga, dan masyarakat dalam membangun karakter manusia yang sehat secara psikologis dan berintegritas di era modern.

B. KAJIAN TEORI

A. Pengertian Psikologi dan Kepribadian

Psikologi sebagai ilmu memfokuskan diri pada pemahaman proses mental dan perilaku manusia serta interaksinya dengan lingkungan sosial dan budaya. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan perubahan cepat seperti digitalisasi, globalisasi dan mobilitas sosial psikologi memiliki peran penting untuk memberikan kerangka pemahaman bagaimana manusia mengembangkan dirinya agar mampu bertahan sekaligus mempertahankan integritas diri. Kepribadian (personality) sendiri dapat dipahami sebagai pola khas dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang relatif stabil dalam individu, yang juga membedakan satu individu dengan lainnya. Sebagai contoh kepribadian pada masa remaja merupakan masa dimana seorang individu beralih dari usia anak-anak ke usia dewasa dan mengalami perubahan secara Fisik, Emosi, Pola Perilaku dan Berbagai masalah di kehidupan. (Putra, 2022) Dalam kajian literatur Indonesia terkini ditemukan bahwa perkembangan kepribadian tidak sepenuhnya statis; perubahan atau adaptasi dapat terjadi terutama ketika individu menghadapi transisi kehidupan atau tantangan sosial baru. (Irqon et al., 2023)

B. Teori Teori Utama dalam Pembentukan Kepribadian

Pembentukan kepribadian manusia dapat dijelaskan melalui beberapa teori utama dalam psikologi: teori psikoanalisis yang menekankan konflik internal antara dorongan naluriah dan norma sosial; teori behavioristik yang melihat kepribadian sebagai hasil pembelajaran melalui stimulus-respons dan penguatan; teori humanistik yang menggarisbawahi aktualisasi diri dan konsep diri; serta pendekatan kognitif-sosial yang memfokuskan pada observasi, imitasi, dan keyakinan diri (self-efficacy). Paradigma-klassik ini tetap relevan untuk memahami bagaimana individu membentuk kecenderungan perilaku, karakteristik tetap dan adaptasi terhadap lingkungan. Dalam perspektif modern, kepribadian dipahami tidak hanya sebagai struktur yang statis, tetapi juga sebagai mekanisme dinamis yang berkembang melalui pengalaman sosial, interaksi digital, dan konteks budaya.



Dalam konteks Indonesia, penelitian terbaru juga menyoroti bagaimana tipe kepribadian individu berpengaruh terhadap pola perilaku digital, seperti pengungkapan diri di media sosial. Misalnya, penelitian pada pengguna Instagram menunjukkan bahwa dimensi-dimensi utama dari model Big Five personality traits (ekstroversi, neurotisisme, keterbukaan, kesesuaian, dan tanggung jawab) berkontribusi terhadap strategi presentasi diri di platform daring. (Nurhayati, 2020) Hal ini menunjukkan bahwa teori-kontemporer kepribadian memiliki relevansi kuat dalam era modern yang dipenuhi dengan teknologi dan interaksi daring.

Lebih lanjut, pengaruh kepribadian terhadap perilaku digital tidak hanya mencakup pengungkapan diri, tetapi juga aspek seperti sharing information, cyberloafing, belanja daring impulsif, atau bahkan cyberbullying. Sebagai contoh, penelitian di Indonesia menemukan bahwa dimensi seperti ekstroversi, keterbukaan, dan kesesuaian berkorelasi signifikan dengan intensi berbagi informasi di media sosial. (Afriyeni et al., 2019) Hal ini memperluas pemahaman bahwa kepribadian bukan hanya mempengaruhi bagaimana seseorang “menjadi” dalam dunia nyata, tetapi juga bagaimana mereka “berperilaku” dalam ekosistem digital.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa konteks budaya dan sosial Indonesia turut membentuk bagaimana kepribadian muncul dalam perilaku digital. Nilai-nilai seperti gotong royong, rasa hormat terhadap hierarki sosial, dan kolektivisme dapat memoderasi atau memperkuat bagaimana dimensi kepribadian diterjemahkan ke aktivitas media sosial. Maka dari itu, relevansi teori kepribadian global perlu disesuaikan dengan konteks lokal Indonesia — termasuk bahasa, norma sosial, dan kondisi akses teknologi. Penelitian tentang hubungan antara kepribadian dark triad dan ujaran kebencian di media sosial di Indonesia menjadi contoh betapa perilaku digital seringkali merupakan hasil interaksi kompleks antara kepribadian, identitas sosial, dan teknologi.

Di masa depan, perkembangan teknologi seperti kecerdasan buatan, algoritma personalisasi, dan realitas virtual akan semakin memperkaya dan sekaligus mempersulit bagaimana kepribadian dan perilaku digital saling mempengaruhi. Sebagai contoh, algoritma yang menampilkan konten sesuai preferensi bisa memperkuat kecenderungan kepribadian tertentu — seperti pengguna yang sangat terbuka terhadap pengalaman baru lebih sering mendapatkan konten baru yang memicu keterbukaan mereka, atau pengguna dengan neurotisisme tinggi yang lebih sering terpapar konten stres/pensaran. Oleh sebab itu, penelitian psikologi kepribadian harus memasukkan variabel teknologi digital baik sebagai moderator maupun mediator dari hubungan kepribadian dan perilaku. Penelitian di Indonesia yang mengeksplorasi fenomena “cyber-loafing” dari kepribadian ekstroversi adalah satu contoh awalnya.

C. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Kepribadian

Faktor-internal seperti aspek biologis/genetis, temperamen, keadaan psikologis, dan motivasi individu memang menjadi fondasi pembentukan kepribadian. Mereka menentukan kecenderungan dasar seseorang misalnya seseorang dengan temperamen mudah gelisah mungkin akan lebih rentan terhadap kecemasan digital, sementara individu dengan motivasi tinggi bisa lebih cepat beradaptasi dengan teknologi. Namun faktor internal ini tidak bersifat deterministik secara mutlak; artinya, walaupun seseorang memiliki predisposisi, bagaimana ia mengekspresikannya sangat dipengaruhi oleh konteks kehidupan dan interaksi sosialnya.



Sementara itu, faktor-eksternal seperti lingkungan keluarga, pendidikan, budaya, kelompok sosial, serta media digital dan teknologi juga memiliki pengaruh yang signifikan dan seringkali saling memperkuat satu sama lain. Misalnya, pola asuh dalam keluarga yang mendukung kreativitas dan teknologi akan lebih memungkinkan munculnya kepribadian yang adaptif terhadap dunia daring. Sebaliknya, apabila lingkungan sosial atau budaya memegang norma yang lebih konservatif, individu bisa mengalami konflik identitas ketika aktivitas daringnya menuntut pola yang berbeda. Sebuah artikel menjelaskan bahwa faktor-internal dan faktor eksternal memang “berasal dari dalam diri dan dari luar individu” sebagai dua kubu yang saling berinteraksi. (Fadhil & Munir, 2024)

Dalam konteks era modern dan globalisasi, paparan terhadap media sosial, identitas daring, serta nilai-nilai global memperkenalkan “elemen baru” dalam proses pembentukan kepribadian. Misalnya, teknologi memungkinkan individu untuk mengembangkan identitas daring (online self) yang kadang berbeda dengan identitas luring (offline self). Perbedaan ini dapat menghasilkan adaptasi positif — seperti kepekaan global, kemampuan berjejaring lintas budaya — ataupun tantangan seperti kecemasan digital, tekanan untuk tampil atau eksposur berlebih, serta konflik identitas ketika identitas daring dan tradisional bertabrakan. Konteks Indonesia dengan budaya kolektivistik, nilai gotong-royong dan norma sosial lokal menjadikan interaksi digital bukan hanya soal individu dan teknologi, tetapi juga soal bagaimana komunitas dan budaya merespons pergeseran tersebut.

D. Relevansi Psikologi dalam Era Modern

Peran psikologi dalam pembentukan kepribadian di era modern bukanlah sekadar memahami perilaku individu, tetapi juga menyediakan kerangka intervensi yang sistematis untuk membantu manusia beradaptasi dengan perubahan cepat, kompleksitas sosial, dan tuntutan teknologi. Psikologi perkembangan, psikologi kepribadian dan psikologi sosial menawarkan teori dan metode seperti pengendalian diri (self-regulation), kecerdasan emosional, resilien, dan fleksibilitas kognitif — yang semuanya dibutuhkan agar individu tidak hanya “bertahan”, tetapi juga berkembang dalam lingkungan yang dinamis. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa pembentukan kepribadian multikultural — yaitu kemampuan untuk menjalin relasi dan menghormati perbedaan budaya — terkait secara signifikan dengan kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri. (Kahar, 2020)

Dalam praktik di Indonesia, penerapan psikologi terlihat sangat nyata dalam bidang pendidikan karakter, konseling, pengembangan potensi manusia, hingga intervensi di lingkungan digital. Sekolah-sekolah, misalnya, mengadopsi program pendidikan karakter yang menggabungkan pendekatan psikologis — seperti pelatihan kecerdasan emosional, pengembangan identitas diri, serta pembiasaan perilaku prososial. Sebuah studi terbaru membahas bagaimana “psikologi kepribadian dalam pendidikan di sekolah” membantu memetakan karakter siswa dan merancang intervensi yang sesuai dengan keunikan konteks sekolah Indonesia. (Sabrina et al., 2023)

Selain itu, psikologi juga berfungsi sebagai alat dalam membentuk kepribadian manusia yang adaptif, etis, dan bermakna di tengah era digital — di mana identitas daring, interaksi sosial melalui media sosial, dan globalisasi menjadi bagian dari hidup sehari-hari. Untuk itu, aspek-aspek seperti literasi digital, pengelolaan stres teknologi, dan identitas diri dalam konteks online menjadi sangat krusial. Perhatian terhadap nilai-nilai etika, tanggung jawab sosial, dan kesejahteraan psikologis juga makin penting karena pengaruh media digital dapat

memperkuat ataupun menekan aspek kepribadian. Sebagai contoh, penelitian tentang “dimensi psikologis dalam pembentukan karakter kebangsaan” membahas bagaimana nilai nasional dan identitas kolektif berinteraksi dengan kondisi psikologis individu di tengah globalisasi. (Lusiawati, 2025)

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan dan menganalisis peran psikologi dalam membentuk kepribadian manusia di era modern secara mendalam. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena psikologis yang bersifat kompleks dan dinamis. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti berusaha memahami makna, persepsi, serta pengalaman manusia dalam proses pembentukan kepribadian, bukan hanya melalui angka atau data statistik, tetapi melalui pemaknaan kontekstual yang lebih mendalam.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui studi pustaka (library research) dengan menelaah berbagai literatur ilmiah seperti buku-buku psikologi, jurnal akademik, artikel penelitian, serta sumber daring terpercaya yang relevan dengan topik kajian. Sumber-sumber tersebut digunakan untuk menelusuri teori-teori psikologi kepribadian klasik dan modern, serta menganalisis bagaimana teori-teori tersebut diterapkan dalam konteks kehidupan manusia di era modern. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengkategorikan, dan mensintesis hasil temuan dari berbagai sumber agar diperoleh gambaran utuh tentang hubungan antara psikologi dan pembentukan kepribadian.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis isi (content analysis), yaitu dengan menafsirkan isi teks dari literatur yang telah dikumpulkan untuk menemukan pola, tema, dan hubungan konseptual antar variabel. Setiap temuan dari literatur dikaji secara kritis dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya masyarakat modern. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis untuk menjawab rumusan masalah penelitian, sehingga menghasilkan kesimpulan yang valid dan relevan dengan tujuan penelitian, yaitu menggambarkan peran fundamental psikologi dalam membentuk kepribadian manusia di tengah tantangan modernitas.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Observasi dan Analisis Literatur

Berdasarkan kajian literatur terbaru dan penelitian empiris di Indonesia, ditemukan bahwa psikologi memiliki peran signifikan dalam membentuk kepribadian manusia, terutama dalam konteks modern yang dipenuhi media digital dan globalisasi. Individu yang memiliki pemahaman psikologis yang baik mampu mengelola emosi, mengidentifikasi potensi diri, serta menyesuaikan perilaku dengan tuntutan sosial. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens tanpa kesadaran psikologis dapat memengaruhi tingkat kecemasan, kepercayaan diri, dan cara individu menampilkan identitasnya secara daring. (Mocodompis et al., 2024)

Selain itu, kajian literatur menunjukkan bahwa trait kepribadian seperti ekstroverti dan keterbukaan terhadap pengalaman berkorelasi dengan kemampuan adaptasi dalam lingkungan modern yang kompleks. Individu dengan



tingkat ekstroversi tinggi cenderung lebih mudah membangun jejaring sosial online maupun offline, sedangkan individu yang terbuka terhadap pengalaman mampu menyesuaikan diri dengan perubahan teknologi dan sosial secara lebih cepat. Fenomena ini menegaskan bahwa kepribadian bukan statis, melainkan dinamis dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal.

Lebih jauh lagi, penelitian di konteks Indonesia menunjukkan bahwa trait kepribadian yang kurang adaptif misalnya tingkat neurotisisme yang tinggi dapat memicu efek negatif dalam lingkungan digital, seperti kecemasan terhadap kehilangan momen (fear of missing out – FoMO) atau perbandingan sosial yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Contohnya, studi pada pengguna media sosial aktif menemukan bahwa neurotisisme berkorelasi positif dengan FoMO. (Astuti, 2021)

Dalam konteks media sosial dan digitalisasi, peran identitas daring juga penting untuk diperhatikan: individu tidak hanya menampilkan versi dirinya yang ada di dunia nyata, tetapi juga membangun “identitas online” yang dapat berbeda dan bahkan bertentangan dengan identitas offline. Interaksi dengan audiens, tekanan sosial daring, dan ekspektasi budaya visual atau gaya hidup bisa mempengaruhi bagaimana seseorang memilih untuk menampilkan dirinya, yang akhirnya menjadi bagian dari kepribadian yang dibentuk dalam era digital. Sebagai ilustrasi, penelitian tentang hubungan ekstraversi dengan perilaku narsistik di media sosial menunjukkan bagaimana trait kepribadian dapat memanifestasikan diri secara berbeda di lingkungan daring. (Alfiah & Maslihah, 2022)

Lebih lanjut, penting juga dicatat bahwa faktor eksternal seperti budaya, norma sosial, lingkungan keluarga, dan pendidikan memoderasi pengaruh kepribadian terhadap perilaku digital. Di Indonesia, konteks budaya kolektivistik, norma sosial yang kuat, dan kelompok-teman sebaya memiliki pengaruh besar dalam bagaimana trait kepribadian diterjemahkan menjadi aksi dalam lingkungan daring ataupun luring. Sebagai contoh, penelitian menyebut bahwa kepribadian dan penggunaan media sosial berpengaruh terhadap tekanan sosial yang dialami oleh remaja perempuan di Indonesia. (Novita, 2025)

Maka dapat dikatakan bahwa pendekatan psikologi kepribadian dalam era digital sangat relevan dan perlu terus dikembangkan. Untuk peneliti, praktisi, pendidik dan pembuat kebijakan di Indonesia, penting untuk mempertimbangkan bagaimana trait kepribadian individu, paparan media digital, dan konteks budaya lokal saling berinteraksi. Intervensi yang efektif bukan hanya fokus pada trait kepribadian itu sendiri, tetapi juga bagaimana dunia digital dan sosial membentuk dan dibentuk oleh kepribadian tersebut agar individu bisa mengembangkan kepribadian yang adaptif, sehat secara psikologis, dan bermakna dalam era modern.

B. Pengaruh Psikologi terhadap Perkembangan Kepribadian di Era Modern

Psikologi memberikan kerangka bagi individu untuk mengenali diri dan mengembangkan kepribadian yang adaptif. Melalui pendidikan karakter, konseling, dan pendekatan humanistik, individu belajar mengelola stres, konflik sosial, dan tekanan teknologi. Misalnya, penelitian di sekolah menengah dan perguruan tinggi Indonesia menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program pengembangan kecerdasan emosional mampu menampilkan perilaku sosial yang lebih positif, meningkatkan empati, dan menurunkan perilaku impulsif. (Handayani, 2024)



Di era digital, psikologi kognitif-sosial sangat relevan karena individu belajar dari observasi figur publik dan interaksi daring. Self-efficacy menjadi kunci untuk menilai sejauh mana seseorang mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan teknologi. Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung mampu menyeimbangkan identitas offline dan online, serta mempertahankan konsistensi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, sebuah penelitian di Indonesia menemukan bahwa self-efficacy dan literasi digital memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi belajar mahasiswa. (Azizah et al., 2024)

C. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepribadian di Era Modern

Faktor internal seperti genetika, temperamen, dan kondisi psikologis, serta faktor eksternal seperti keluarga, lingkungan sosial, pendidikan, budaya, dan media digital berperan penting dalam pembentukan kepribadian. Kedua faktor tersebut saling berinteraksi membentuk ciri khas individu dan memengaruhi bagaimana seseorang merespons tantangan hidup. Dalam konteks modern, kepribadian tidak hanya terbentuk melalui interaksi langsung, tetapi juga melalui pengalaman digital dan media sosial. Karena itu, individu perlu memiliki kemampuan refleksi diri dan kesadaran psikologis untuk menjaga keseimbangan antara pengaruh internal dan eksternal.

Di era modern, interaksi daring dan paparan media global menambah kompleksitas dalam pembentukan kepribadian. Akses terhadap informasi lintas budaya memungkinkan terbentuknya nilai, sikap, dan identitas yang lebih terbuka, tetapi juga berpotensi menimbulkan disonansi nilai antara budaya lokal dan global. Dalam situasi ini, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi, empati, dan pemahaman sosial agar tetap memiliki identitas diri yang stabil di tengah arus informasi yang masif. (Gunawan, 2024)

Fenomena nyata yang diamati dalam literatur Indonesia menunjukkan bahwa siswa dan mahasiswa yang terbiasa memanfaatkan media sosial tanpa bimbingan psikologis dapat mengalami ketidakstabilan identitas dan tekanan sosial. Kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dapat menimbulkan stres, kecemasan, atau bahkan perilaku kompulsif untuk mendapatkan validasi sosial. Di sisi lain, penggunaan media digital secara sadar, dengan pengawasan dan pembelajaran psikologis, dapat menjadi sarana pengembangan diri yang positif.

Penelitian di berbagai perguruan tinggi Indonesia menegaskan bahwa pendidikan karakter, pelatihan psikologis, dan konseling adaptif berperan besar dalam membantu individu mengembangkan kepribadian yang sehat dan resilien. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan pengembangan kecerdasan emosional, pelatihan empati, dan program mindfulness menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah dan hubungan sosial yang lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikologi dapat memperkuat kemampuan adaptasi terhadap perubahan sosial dan teknologi.

Selain itu, pembentukan kepribadian di era digital memerlukan sinergi antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai budaya Indonesia. Nilai gotong royong, tanggung jawab sosial, dan kesantunan digital menjadi dasar penting bagi karakter yang seimbang antara modernitas dan moralitas. Institusi pendidikan dan keluarga berperan sebagai mediator dalam menjaga keseimbangan ini melalui literasi digital yang berlandaskan pada kesadaran psikologis dan etika sosial. (ICHANO, 2024)

D. Diskusi Temuan



Hasil kajian dan observasi ini menegaskan bahwa psikologi tidak hanya penting untuk memahami perilaku, tetapi juga sebagai alat untuk membentuk kepribadian manusia di era modern. Psikologi berfungsi sebagai jembatan antara ilmu dan praktik sosial, memungkinkan individu mengembangkan kesadaran diri serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan zaman. Di tengah globalisasi dan digitalisasi, pendekatan psikologi menjadi fondasi untuk menjaga keseimbangan antara rasionalitas, emosi, dan moralitas.

Interaksi antara teori psikologi klasik seperti psikoanalisis yang menyoroiti konflik batin, behavioristik yang menekankan penguatan perilaku, dan humanistik yang mengedepankan potensi manusia dengan konteks modern yang ditandai oleh teknologi digital dan globalisasi menghasilkan pemahaman kepribadian yang lebih komprehensif. Teori-teori ini kini diterapkan dalam pendidikan, manajemen sumber daya manusia, hingga konseling berbasis daring di Indonesia. Sinergi teori klasik dengan media modern membantu menjembatani konsep lama dengan realitas digital masa kini.

Selain itu, faktor internal dan eksternal berinteraksi secara dinamis dalam membentuk kepribadian. Faktor internal seperti genetika, temperamen, dan motivasi bekerja bersama dengan faktor eksternal seperti budaya, keluarga, dan teknologi dalam menentukan arah perkembangan individu. Di Indonesia, studi psikologi menunjukkan bahwa keseimbangan kedua faktor tersebut berkontribusi terhadap munculnya kepribadian yang resilien dan adaptif di tengah tekanan sosial.

Pendidikan psikologi dan intervensi berbasis positive psychology terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi tekanan era modern. Melalui kegiatan seperti mindfulness training, pelatihan empati, dan pengembangan kecerdasan emosional, peserta didik di sekolah maupun universitas mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan optimisme, dan memperbaiki relasi sosial. Program-program ini kini banyak diadopsi di lembaga pendidikan Indonesia untuk memperkuat karakter dan kesehatan mental siswa.

Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis psikologi dapat menumbuhkan kemampuan adaptasi sosial dan emosional yang lebih baik. Individu yang memiliki kesadaran psikologis tinggi mampu menavigasi interaksi daring dengan lebih bijak, menghindari perilaku impulsif, serta menjaga keseimbangan antara identitas digital dan identitas nyata. Hal ini membuktikan bahwa pemahaman psikologi tidak hanya bermanfaat bagi kehidupan pribadi, tetapi juga bagi stabilitas sosial masyarakat modern.

Dengan demikian, pembentukan kepribadian modern tidak hanya bergantung pada faktor bawaan, tetapi juga pada pemahaman psikologi dan pengalaman belajar yang sadar. Psikologi modern menekankan pentingnya lifelong learning belajar sepanjang hayat untuk terus menyesuaikan diri dengan perubahan sosial, budaya, dan teknologi. Individu yang memiliki kesadaran psikologis akan lebih siap menghadapi ketidakpastian, menjaga keseimbangan mental, serta berkontribusi positif dalam masyarakat digital yang terus berkembang. (ICHANO, 2024)

Pembentukan kepribadian di era modern dapat dipahami melalui pendekatan psikologi perkembangan yang memandang kepribadian sebagai sesuatu yang dinamis dan terus berubah sepanjang kehidupan. Santrock menyatakan bahwa perkembangan kepribadian dipengaruhi oleh interaksi yang berkelanjutan antara faktor biologis, kemampuan kognitif, dan lingkungan sosial. Dalam masyarakat modern yang mengalami perubahan teknologi secara cepat,



individu dituntut memiliki kelenturan psikologis agar mampu beradaptasi dengan tuntutan sosial tanpa kehilangan kejelasan identitas diri (Santrock, 2019).

Di sisi lain, psikologi sosial memberikan penjelasan mengenai peran lingkungan dan interaksi sosial dalam membentuk kepribadian individu. Baron dan Byrne menjelaskan bahwa sikap, nilai, serta perilaku seseorang berkembang melalui proses pembelajaran sosial, seperti pengamatan, peniruan, dan penguatan dari lingkungan sekitar. Pada era digital, media sosial berfungsi sebagai agen sosialisasi yang sangat berpengaruh karena individu terus terpapar pada standar sosial, perbandingan diri, dan harapan kolektif. Oleh karena itu, kemampuan berpikir kritis dan kesadaran diri menjadi penting agar individu tidak membangun kepribadian yang sepenuhnya bergantung pada pengakuan atau penilaian eksternal (Baron & Byrne, 2015).

Selanjutnya, teori kepribadian modern menekankan pentingnya keterpaduan antara aspek kognitif, emosional, dan moral dalam membentuk kepribadian yang sehat. Feist, Feist, dan Roberts mengemukakan bahwa kepribadian yang matang ditandai oleh kemampuan individu untuk memahami dirinya secara mendalam, mengelola emosi secara adaptif, serta bertindak sesuai dengan nilai dan tujuan hidup yang diyakini. Dalam konteks kehidupan modern yang sarat dengan tekanan dan ketidakpastian, integrasi ketiga aspek tersebut menjadi dasar penting bagi terbentuknya kepribadian yang tangguh, bertanggung jawab, dan mampu berperan positif dalam kehidupan sosial (Feist et al., 2018).

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian teori dan penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kepribadian manusia merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti genetika, temperamen, dan kondisi psikologis menjadi dasar biologis dan emosional individu, sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, pendidikan, budaya, serta paparan media digital memberikan pengaruh kontekstual terhadap perkembangan kepribadian. Sinergi antara kedua faktor ini membentuk pola kepribadian yang dinamis, adaptif, dan kontekstual dengan perubahan zaman.

Psikologi berperan penting bukan hanya sebagai ilmu yang menjelaskan perilaku manusia, tetapi juga sebagai instrumen dalam membentuk kepribadian yang sehat dan resilien. Melalui penerapan teori psikoanalisis, behavioristik, humanistik, serta pendekatan kognitif-sosial, psikologi membantu individu memahami diri, mengelola stres, mengembangkan empati, dan memperkuat hubungan sosial. Dalam konteks Indonesia, pendekatan psikologi telah diterapkan dalam berbagai bidang seperti pendidikan karakter, konseling, dan pengembangan potensi diri, yang secara nyata memberikan dampak positif terhadap perilaku sosial individu.

Selain itu, hasil penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa penerapan intervensi berbasis positive psychology seperti pelatihan kecerdasan emosional dan program mindfulness mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menurunkan tingkat stres di kalangan siswa dan mahasiswa. Hal ini membuktikan bahwa pendidikan psikologis memiliki peranan strategis dalam membentuk karakter adaptif yang mampu menghadapi tantangan globalisasi dan teknologi digital. Dengan demikian, psikologi tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga praktis dalam kehidupan sosial dan pendidikan di era modern.



Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kepribadian modern memerlukan keseimbangan antara pemahaman teori psikologi dan penerapannya dalam konteks kehidupan nyata. Kepribadian manusia tidak bersifat statis, tetapi terus berkembang melalui proses refleksi diri, pembelajaran sosial, serta adaptasi terhadap perubahan budaya dan teknologi. Oleh karena itu, pengembangan kesadaran psikologis dan pembelajaran sepanjang hayat (lifelong learning) menjadi kunci dalam menciptakan individu yang tangguh, beretika, dan memiliki karakter positif di tengah dinamika kehidupan global.

F. SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar pemangku kepentingan di bidang pendidikan, keluarga, dan kebijakan publik lebih serius mengintegrasikan pendekatan psikologi dalam upaya pembentukan kepribadian manusia di era modern. Penguatan pendidikan karakter berbasis psikologi, pengembangan layanan konseling yang adaptif terhadap tantangan digital, serta penerapan intervensi psikologis seperti pelatihan kecerdasan emosional dan mindfulness perlu dilakukan secara berkelanjutan. Selain itu, diperlukan peningkatan kesadaran individu untuk terus mengembangkan pemahaman diri melalui pembelajaran sepanjang hayat agar mampu membentuk kepribadian yang sehat, resilien, dan beretika dalam menghadapi dinamika sosial, budaya, dan teknologi yang terus berkembang.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Afriyeni, N., Psikologi, P., Kedokteran, F., Andalas, U., Limau, J., Pauh, M., & Sumatera, P. (2019). *TIPE KEPERIBADIAN DAN INTENSI BERBAGI INFORMASI DI MEDIA PERSONALITY TYPE AND INTENTION OF SHARING INFORMATION IN SOCIAL MEDIA*. 6(April), 33–39.
- Alfiah, H., & Maslihah, S. (2022). *Pengaruh Kepribadian Extraversion terhadap Perilaku Narsisme di Media Sosial Dimoderasi Social Media Engagement pada Usia Dewasa Awal*. 6(1), 75–84.
- Astuti, C. N. (2021). *Hubungan Kepribadian Neurotisme dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial*. 12(2), 245–258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34086>
- Azizah, S. N., Putry, L. D., Devi, D. A., Pahlevi, T., & Maula, F. I. (2024). *Pengaruh self-efficacy dan literasi digital terhadap motivasi belajar mahasiswa*. 5(2), 157–166.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2015). *Psikologi sosial* (Edisi 10). Erlangga.
- Fadhil, M., & Munir, I. El. (2024). *Implementasi Pembelajaran Akidah Akhlak Dalam Pengembangan Kepribadian Siswa di MTs Negeri 1 Tanjung Jabung Timur*. 2, 101–113.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2018). *Theories of personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gunawan, I. (2024). *Pendidikan Karakter: Tantangan dan Solusi di Era Digital*. 159–172.
- Handayani, S. (2024). *INTEGRATION OF TECHNOLOGY AND ISLAMIC VALUES IN ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION (PAI) LEARNING STRATEGIES*. *August*, 653–662. <https://doi.org/10.30868/ei.v13i03.8784>



- ICHSANO, A. (2024). *BAHASA INDONESIA DAN RESILIENSI PSIKOLOGIS: PERAN BAHASA MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL INDIVIDU DALAM MENGHADAPI TANTANGAN HIDUP*. 4(2).
- Irqon, A. M., Setiawan, I., & Abdullah, A. (2023). *Konsep Perkembangan Psikologi Kepribadian Pada Manusia*. 04(01), 59–65.
- Kahar, A. P. B. (2020). *Pembiasaan Menabung di Sekolah dalam Upaya Membentuk Kepribadian Anak*. 3(2).
- Lusiawati, I. (2025). *DIMENSI PSIKOLOGIS DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER KEBANGSAAN*. 2(2), 33–41.
- Mocodompis, K., Runtu, C., Kotambunan, A., Bandjolu, C., Sengkey, S. B., & Wantah, M. E. (2024). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERSEPSI DIRI*. 1206, 181–187.
- Novita. (2025). *Pengaruh Kepribadian dan Media Sosial Terhadap Tekanan Sosial Mahasiswa Perempuan dalam Menghadapi Dinamika Teknologi*. 11(1), 22–30.
- Nurhayati. (2020). *Kontribusi Big Five Personality Terhadap Strategi Presentasi Diri pada Pengguna Instagram*. 4, 2488–2494.
- Putra, S. (n.d.). *Psikologi Perkembangan*.
- Putra, S. (2022). *UPAYA ORANG TUA UNTUK MENCEGAH KECANDUAN MEROKOK PADA REMAJA*. 5(2), 163–167.
- Putra, S., Putu, N., & Puspita, I. (n.d.). *Psikologi Belajar Peserta Didik*.
- Sabrina, H. F., Septiana, K., Aisyah, N., & Hafizi, N. (2023). *Psikologi Kepribadian dalam Pendidikan di Sekolah*. 1(3).
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.