

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PEMBENTUKAN IDENTITAS REMAJA

Harlines Destari Bato¹, Haerani Nur²

Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar

E-mail: harlinesdestari22@gmail.com¹, haerani.nur@unm.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas remaja melalui kajian literatur. Metode yang digunakan adalah tinjauan sistematis terhadap 30 artikel jurnal yang relevan, dipublikasikan antara tahun 2015-2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai platform eksplorasi identitas, memfasilitasi ekspresi diri, perluasan jaringan sosial, dan pengembangan kreativitas. Namun, penggunaan media sosial juga berdampak negatif, seperti ketergantungan pada validasi eksternal (*likes*, komentar), tekanan psikologis akibat perbandingan sosial, internalisasi standar kecantikan tidak realistis, serta risiko *cyberbullying* dan gangguan kesehatan mental. Remaja rentan mengalami krisis identitas ketika persona *online* tidak selaras dengan identitas asli. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembentukan identitas remaja di era digital bersifat multidimensi, dipengaruhi oleh dinamika positif dan negatif media sosial. Rekomendasi mencakup peningkatan literasi digital, dukungan psikososial, dan regulasi konten untuk meminimalisasi risiko sekaligus mengoptimalkan manfaat media sosial

Kata kunci

Media Sosial; Identitas Remaja; Pembentukan Identitas; Kesehatan Mental; Literasi Digital

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of social media on adolescent identity formation through a literature review. The method employed a systematic review of 30 relevant journal articles published between 2015-2025. The findings reveal that social media serves as a platform for identity exploration, facilitating self-expression, expanding social networks, and fostering creativity. However, social media use also carries negative impacts, including dependence on external validation (likes, comments), psychological pressure from social comparison, internalization of unrealistic beauty standards, and risks of cyberbullying and mental health disorders. Adolescents are vulnerable to identity crises when their online personas conflict with their real-life identities. The study concludes that adolescent identity formation in the digital age is multidimensional, shaped by both positive and negative dynamics of social media. Recommendations include enhancing digital literacy, providing psychosocial support, and regulating harmful content to mitigate risks while optimizing the benefits of social media.

Keywords

Social Media; Adolescent Identity; Identity Formation; Mental Health; Digital Literacy

1. PENDAHULUAN

Dalam era digital saat ini, teknologi sangat memengaruhi interaksi sosial manusia. Media sosial dan aplikasi komunikasi memiliki dampak besar terhadap pola keterikatan individu, baik secara positif maupun negatif. Media sosial adalah platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berkolaborasi, berbagi, dan berkomunikasi. Van Dijk (Kartini et al., 2020) mendefinisikan media sosial sebagai platform multimedia yang berfokus pada keterlibatan pengguna untuk mendukung aktivitas dan kolaborasi. Meskipun media sosial dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam membangun hubungan sosial, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan psikososial pada remaja, seperti gangguan makan, kecemasan, hingga depresi.

Menurut Erikson periode remaja merupakan fase kritis dalam pembentukan identitas, di mana individu mulai mengeksplorasi nilai, peran, dan eksistensi diri dalam konteks sosial (Kinasih et al., 2023). Proses ini melibatkan pencarian keseimbangan antara penerimaan diri dan penyesuaian dengan harapan lingkungan. Di era digital, media sosial telah menjadi "laboratorium identitas" baru bagi remaja, di mana mereka tidak hanya berinteraksi dengan kelompok sebaya secara fisik, tetapi juga terlibat dalam konstruksi identitas melalui representasi visual, narasi diri, dan partisipasi dalam komunitas virtual. Pergeseran ini menciptakan dinamika unik, di mana identitas tidak lagi sepenuhnya dibentuk oleh lingkungan langsung, tetapi juga oleh tekanan dan peluang yang muncul dari ruang digital.

Berdasarkan data dari *ataboks.katadata.co.id* pada tahun 2024, pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191 juta orang (73,7% populasi), dengan pengguna aktif sebanyak 167 juta orang (64,3% populasi). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), mayoritas pengguna media sosial berasal dari generasi Z (34,40%), diikuti oleh generasi milenial (30,62%), generasi X (18,98%), baby boomers (6,58%), dan pre boomer (0,24%).

Fenomena seperti *curated authenticity* yakni kecenderungan remaja menyajikan versi diri yang "terfilter" untuk mendapatkan validasi menjadi ciri khas penggunaan media sosial saat ini. Studi oleh Ayun (2015) mengungkapkan bahwa remaja kerap menciptakan identitas berbeda di setiap akun media sosialnya, seperti menampilkan citra positif atau menyembunyikan masalah pribadi demi kesan ideal. Perilaku ini tidak hanya mencerminkan kebutuhan akan penerimaan sosial, tetapi juga menciptakan ketegangan antara ekspresi diri yang autentik dan performativitas yang dipaksakan. Penelitian Sakti dan Yulianto (2018) lebih lanjut menunjukkan bahwa platform seperti Instagram digunakan remaja untuk mengonstruksi identitas melalui unggahan foto dan filter, di mana kepuasan diri sering kali bergantung pada respons digital seperti likes dan komentar. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial tidak hanya menjadi ruang ekspresi, tetapi juga arena kontestasi identitas yang rentan memicu krisis keaslian diri.

Remaja yang ada di Desa Gebangan terutama di keluarga kelas menengah cenderung menampilkan dirinya sebagai peran panjat sosial dalam ranah motivator dan sosialita dengan alasan kebahagiaan, kesenangan serta hiburan bagi diri sendiri dan bagi media massa, hal ini dilakukan untuk tampil menyesuaikan diri dan tidak merasa ketinggalan dan menambah follower atau pertemanan secara positif. Tidak hanya itu, remaja sering menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mencari validasi sosial

dan dukungan dari teman sebaya (Kalsum et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Abuk dan Iswahydi (2019) menunjukkan bahwa remaja yang aktif menggunakan Facebook cenderung kurang peka terhadap lingkungan sosialnya. Mereka menjadi kecanduan media sosial dan kurang peduli terhadap orang-orang di sekitar mereka, yang menyebabkan semakin jauhnya interaksi sosial.

Survei Talk Research tahun 2024 mengungkapkan bahwa 52% remaja mengalami perubahan suasana hati negatif akibat penggunaan media sosial. Media sosial berperan signifikan dalam membentuk identitas diri remaja melalui intensifikasi perilaku perbandingan sosial dan peningkatan rasa malu terhadap tubuh. Kedua faktor ini memengaruhi persepsi remaja terhadap kontrol atas penampilan fisik mereka, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pembentukan citra diri yang negatif (Zhuang, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis bagaimana pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas remaja. Dengan mengkaji berbagai literatur terkait, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai peran media sosial dalam pembentukan identitas remaja dan memberikan pemahaman agar dapat menggunakan media sosial sebagaimana mestinya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kajian pustaka (*literature review*) dengan tujuan untuk menelaah dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan mengenai pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas remaja. Kajian ini disusun melalui pengumpulan, peringkasan, dan analisis terhadap beragam sumber tertulis, seperti buku, artikel ilmiah, laporan hasil penelitian, serta dokumen lain yang berkaitan dengan topik tersebut (Sugiyono, 2016).

Proses pengumpulan data dalam kajian pustaka ini terdiri dari langkah-langkah berikut. Menentukan topik penelitian yang fokus pada hubungan antara media sosial dan remaja. Mencari sumber literatur yang relevan dengan menggunakan kata kunci yang spesifik. Selanjutnya menyaring sumber-sumber literatur yang lebih relevan dengan topik penelitian. Melakukan kategorisasi, menganalisis dan mengintegrasikan informasi dan terakhir menyimpulkan semua hasil *literature review*. Dan hasil analisis literatur akan disajikan secara sistematis dalam bentuk narasi yang menggambarkan bagaimana pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja.

Adapun kriteria artikel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, adalah: (1) hasil penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja, (2) penelitian menggunakan metode kualitatif dan *systematic review literature* (4) publikasi dalam 10 tahun terakhir (2015-2025). Penelusuran artikel pada umumnya dilakukan melalui *google scholar* dan *SciSpace*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 30 artikel jurnal dilibatkan dalam proses review untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja. Berikut artikel yang review dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Artikel Hasil Penelusuran

No.	Nama Penulis, Tahun, Jurnal/Prosiding	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1.	Marwan (2023), Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan. doi.org/10.56127/jush pen.v2i1.546	Analisis Dampak New Media Dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja	Deskriptif kualitatif	Banyak remaja menciptakan identitas diri yang berbeda dari kenyataan hanya untuk menarik perhatian, bahkan sering kali membuat beberapa akun untuk mengekspresikan sisi-sisi berbeda dari diri mereka.
2.	Silva et al. (2022), International Journal of Human Sciences Research. doi.org/10.22533/at.ed .5582112222048	The role of Instagram in the identity building process in adolescence	Deskriptif, pendekatan kualitatif.	Bahwa remaja yang berusia 12-18 tahun menciptakan identitas diri mereka melalui interaksi di media sosial, tetapi mereka tetap merasa kesepian meskipun terhubung secara online. Mereka menghabiskan waktu hanya untuk bermain Instagram yang akan sangat mempengaruhi aspek sosial dan psikologisnya.
3.	Satyaninrum et al. (2023). doi.org/10.58812/wsis .v1i6.95	Promoting Mental Health in The Digital Age: Exploring the Effects of Social Media use on Psychological Well-Being	Mixed method	Penggunaan media sosial yang cukup tinggi mempengaruhi rendahnya harga diri, ketidakpuasan terhadap citra tubuh, serta meningkatkan depresi dan kecemasan di kalangan remaja. Selain itu, banyak remaja yang mengaku bahwa mereka memiliki perasaan ketidakcukupan dan keraguan diri saat membandingkan diri dengan representasi ideal yang ada di media sosial.
4.	Simajuntak et al. (2025) Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora	Pengaruh media sosial terhadap identitas remaja	Library research	Remaja menjadikan media sosial tempat membentuk identitas, dimana mereka dapat berinteraksi dan mencari jati diri mereka. Selain itu, media sosial membuat remaja menjadi kecanduan.
5.	Ludhwina (2024). PKM: International Journal of Social Innovation and Empowerment	The Impact of Social Media Development on Social Transformation and Self-Identity of Adolescents in The 5.0 Era: Literature Review	Literature review	Media sosial memiliki pengaruh yang kompleks dan dinamis, baik positif maupun negatif. Selain itu, media sosial memfasilitasi komunikasi global, memperluas jaringan sosial, dan membuka akses terhadap berbagai informasi dan perspektif. Namun di sisi lain, media sosial juga berpotensi memunculkan tekanan sosial, kecemasan, dan krisis identitas, terutama pada tahap

				penemuan jati diri yang dialami oleh remaja.
6.	Sakti & Yulianto (2018). Interaksi Sosial	Penggunaan Media Sosial dalam pembentukan Identitas diri remaja	Deskriptif Kualitatif	Remaja memanfaatkan Instagram sebagai sarana dalam mencari jati diri. Remaja yang menggunakan media sosial Instagram, memanfaatkan berbagai macam fasilitas yang dimiliki oleh Instagram untuk mengkonstruksi identitas dirinya, dan sebagai wadah untuk unjuk diri. Pembentukan identitas diri dalam media sosial Instagram tersebut dipengaruhi oleh pikiran, pengalaman, dan masyarakat.
7.	Handayani et al. (2020), The International Journal of social sciences. https://doi.org/10.26811/PEURADEUN.V8I3.512	The Impact of Social Media on Adolescent Self-Concept: An Overview Based on Self Theory	Review literature	Media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap konsep diri remaja, secara positif maupun negative. Media sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja melalui interaksi sosial yang positif, di mana mereka dapat berbagi pencapaian dan mendapatkan dukungan dari teman-teman. Namun, di sisi lain, tekanan untuk mendapatkan "likes," komentar, dan pengikut dapat membuat remaja merasa tertekan dan tidak mampu menampilkan diri mereka yang sebenarnya.
8.	Syifa & Irwansyah (2022), Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi. https://doi.org/10.32897/buanakomunikasi.2022.3.2 .	Dampak Media Sosial Instagram terhadap Kepercayaan diri anak remaja	Kualitatif	Sikap kepercayaan diri remaja dari adanya media sosial Instagram ditunjukkan dari seberapa banyak postingan mereka menerima like. Remaja seringkali menjadikan selfie sebagai aktivitas yang dapat meningkatkan dan menurunkan kepercayaan diri mereka. Ketika remaja melihat selfie mereka sendiri yang telah telah dimanipulasi untuk ditampilkan dengan jumlah like yang tinggi, dapat berdampak juga pada proses kognisi sosial.
9.	Ayun (2015). https://doi.org/10.12928/CHANNEL.V3I2.3270	Fenomena Remaja menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas	Kualitatif, Fenomenologi	Remaja menunjukkan identitas diri yang berbeda-beda di tiap akun media sosialnya. Mereka menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan teman-teman. Selain itu, mereka membuat citra positif tentang diri di media sosial dan terkadang

				mengekspresikan diri mengenai masalah yang mereka alami, tetapi dalam bentuk tersirat.
10.	Rajesh & Draper (2022), Journal of Student Research. https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i4.3388	Impact of Adolescent Social Media Use on Body Image, Mental Health and Eating Disorders: A Review	Literature Review	Media sosial memiliki dampak besar pada kesehatan mental dan cara remaja melihat diri mereka sendiri. Baik perempuan, laki-laki, maupun transgender bisa terpengaruh secara negatif. Media sosial sering menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis, yang membuat remaja merasa tidak puas dengan penampilan mereka, bisa menyebabkan masalah seperti gangguan makan dan depresi.
11.	Towner et al. (2022). https://doi.org/10.31234/osf.io/evjxs	Revealing the self in a digital world: a systematic review of adolescent online and offline selfdisclosure	Literature Review	Media sosial mempengaruhi identitas diri remaja melalui self-disclosure, memungkinkan mereka mengeksplorasi identitas dan membangun hubungan. Meskipun pengungkapan online kurang memuaskan dibandingkan tatap muka, hal ini memberikan kenyamanan bagi remaja yang cemas dalam berinteraksi sosial.
12.	Sesady et al. (2022), Jurnal Sosiologi dan Humaniora. https://doi.org/10.26418/j-psh.v13i2.56728	Media sosial: perilaku sosial asmara dalam perubahan sosial remaja	Kualitatif deskriptif	Media sosial berpengaruh positif dan negative bagi remaja. Pengaruh positif memberikan ruang bagi remaja untuk berinovasi, berkreasi, dan mendapatkan dukungan emosional, serta meningkatkan pendapatan. Namun, perilaku sosial yang viral di media sosial bisa berdampak negatif, seperti mengharapkan pengakuan terhadap perilaku hubungan romantis dan persahabatan yang melanggar norma budaya, serta memungkinkan teman-teman untuk meniru demi kepopuleran.
13.	Merwe (2021), International Journal of Criminology and Sociology. https://doi.org/10.6000/1929-4409.2021.10.32	Examining the Relationship between Selfies, Adolescents and Archetypes: The Psychology of Taking Selfies and their Consequences on the Adolescent Self-Conscious	Kualitatif	Media sosial berdampak signifikan pada identitas remaja melalui kebiasaan selfie. Remaja merasa dapat mengontrol citra diri mereka dan membina hubungan sosial melalui selfie, tetapi mereka juga dapat merasakan tekanan untuk memenuhi ekspektasi penampilan. Banyak remaja mengalami kecemasan atau rasa rendah diri ketika membandingkan diri dengan

				foto teman mereka, terutama jika selfie mereka tidak mendapatkan respons positif. Meskipun media sosial memungkinkan ekspresi diri dan berbagi pengalaman, risiko terkait dengan kesehatan mental juga meningkat, seperti peningkatan kesadaran diri yang negatif tentang penampilan.
14.	(Sriranjan, 2022), International Journal of Applied Research. https://doi.org/10.22271/allresearch.2022.v8.i12a.10356	Exploring social media and its effects on adolescents: A critique	Kualitatif, tinjauan sistematis	Media sosial secara signifikan mempengaruhi identitas diri remaja dengan menyediakan platform untuk ekspresi dan koneksi. Tetapi media sosial juga dapat menyebabkan persepsi diri yang negatif, masalah citra tubuh, dan cyberbullying, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental dan rasa diri
15.	Parent (2023), Human Development. doi.org/10.1159/000529449	Basic Need Satisfaction through Social Media Engagement: A Developmental Framework for Understanding Adolescent Social Media Use	Tinjauan literatur	Media sosial dapat memuaskan atau membuat frustrasi kebutuhan psikologis remaja. Selain itu, berdampak pada pembentukan identitas, afiliasi teman sebaya, dan kesejahteraan keseluruhan yang dipelajari.
16.	Chen (2023), SHS Web of Conferences. doi.org/10.1051/shsconf/202316501020	The Influence of Social Media Platforms on Self- Identity in the New Media Environment: the Case of TikTok and Instagram	Kualitatif	Penggunaan TikTok dan Instagram secara signifikan memengaruhi pembentukan identitas diri remaja. Meskipun platform ini memungkinkan ekspresi diri dan eksplorasi identitas, penggunaan yang tidak tepat dapat mengarah pada krisis identitas akibat tekanan sosial, informasi menyesatkan, dan umpan balik negatif. Pengguna yang tidak memiliki keterampilan literasi media yang kuat mungkin kesulitan mengembangkan pemahaman diri yang kohesif.
17.	Shidiqie et al. (2023), SIMPATI: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Bahasa. https://doi.org/10.59024/simpativ1i3.225	Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja	Literature review	Instagram memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk identitas diri remaja. Para remaja memiliki kesempatan untuk membangun dan mengelola citra diri mereka melalui foto dan konten yang mereka unggah di platform ini. Penggunaan Instagram juga

				mempengaruhi norma sosial dan standar kecantikan remaja. Remaja sering kali terpengaruh oleh gambar-gambar yang diunggah oleh tema sebaya, selebritas, atau influencer yang dianggap sebagai model yang ideal. Hal ini dapat menyebabkan tekanan sosial bagi remaja untuk menyesuaikan diri dengan standar tersebut, baik secara penampilan fisik maupun gaya hidup.
18.	Darmawan et al. (2019), Jurnal Kajian Komunikasi	Pengembangan hubungan interpersonal remaja dalam penggunaan media sosial di Kota Bandung	Kualitatif, studi kasus	Remaja mempunyai banyak identitas atau akun di media sosial, baik pada akun asli maupun akun palsu. Pada kenyataannya terdapat perbedaan antara pribadi di dunia nyata dengan pribadi di dunia maya. Efektivitas komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh seberapa besar keterbukaan dari remaja yang sedang berinteraksi, sehingga dapat meningkatkan hubungan antar personal remaja tersebut, menjadi lebih dekat dan erat walaupun mereka berkomunikasi dengan menggunakan media sosial.
19.	Regita et al. (2024), Jurnal Kajian dan Penelitian Umum. https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.630	Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia	Kualitatif	Media sosial memengaruhi persepsi diri dan pembentukan identitas seseorang adalah fenomena yang kompleks yang memiliki efek positif dan negatif. Media sosial dapat menjadi alat yang kuat untuk berkomunikasi dan membangun identitas, tetapi juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, perbandingan negatif, dan tekanan sosial. Cara orang melihat diri mereka sendiri dapat dipengaruhi oleh konten yang diedit, filter balon, dan tekanan untuk mematuhi standar. Sebaliknya, media sosial dapat memfasilitasi dukungan sosial, interaksi positif, dan pertukaran ide yang dapat meningkatkan keyakinan seseorang.
20.	Zhuang (2023), Journal of Education, Humanities and Social Sciences. https://doi.org/10.54097/ehss.v22i.12283	The Impact of Social Media on Self-Image Control in Adolescents and Relevant Factors	Analisis literatur	Media sosial sangat mempengaruhi bagaimana remaja membentuk identitas diri mereka. Banyak remaja, terutama perempuan, merasa tertekan oleh standar kecantikan yang tidak realistis, yang dapat menurunkan rasa

				percaya diri mereka. Selain itu, remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, yang dapat menyebabkan rasa malu dan ketidakpuasan terhadap penampilan.
21.	Hidayat et al. (2023), Advances in Social Science, Education and Humanities Research. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-07-7_22	The Impact of Social Media Use on Adolescents	Literature review	Penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan dalam pembentukan identitas remaja. Media sosial memungkinkan remaja untuk mengeksplorasi diri, memperluas jaringan pertemanan, dan meningkatkan kreativitas. Tetapi, media sosial juga berisiko menyebabkan masalah seperti ketergantungan dan cyberbullying, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan nilai-nilai lokal mereka.
22.	Syahril (2024), World Journal of Advanced Research and Reviews. https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.22.1.1280	The influence of social media use on adolescent mental health: A literature review	Literature review	Penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja dan pembentukan identitas mereka. Media sosial memungkinkan remaja untuk mengekspresikan diri, berinteraksi, dan menjelajahi berbagai aspek dari identitas mereka. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat memicu masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang berdampak negatif pada proses pembentukan identitas.
23.	Hughes et al. (2017), Int. J. Social Media and Interactive Learning Environments. https://doi.org/10.1504/IJSMILE.2017.087673	The adolescent bricoleur: constructing identities through social networking sites	Mixed Method	Media sosial tidak hanya meningkatkan interaksi sosial di kalangan siswa tetapi juga membantu mereka mengubah dan menampilkan identitas mereka. Melalui fitur-fitur asinkron seperti pembaruan status, unggahan video/foto, thread diskusi, serta fungsi blog dan komentar, siswa dapat berinteraksi secara sosial dan mengekspresikan identitas mereka di dalam dan di luar kelas.
24.	Wulandari et al. (2023), Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya. https://doi.org/10.58578/yasin.v3i4.1531	Pengaruh Sosial Media Dikalangan Anak dan Remaja	Kualitatif	Media sosial memiliki dampak signifikan pada pembentukan identitas remaja. Media sosial memberikan platform untuk mengekspresikan diri dan menjalin hubungan sosial, yang penting bagi perkembangan identitas mereka. Namun, ketergantungan pada media

				sosial dapat mengarah pada perilaku negatif dan gangguan emosional, yang dapat memengaruhi pembentukan identitas secara negatif.
25.	Balt et al. (2023), Child Adolesc Psychiatry Ment Health. https://doi.org/10.1186/s13034-023-00597-9	Social media use of adolescents who died by suicide : lessons from a psychological autopsy study	analisis psikologis autopsy dengan wawancara semi-terstruktur	Media sosial secara signifikan mempengaruhi identitas remaja dengan memfasilitasi interaksi teman sebaya dan ekspresi diri. Namun, hal itu juga dapat menyebabkan ketergantungan, rasa tidak aman, dan pengembangan persona online, terutama di sekitar pikiran untuk bunuh diri, yang berdampak pada kesejahteraan dan persepsi diri mereka secara keseluruhan.
26.	Agarwal (2024), World Journal of Advanced Research and Reviews. https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.3.2685	The effect of social media in identity formation in adolescence	Kualitatif, analisis	Media sosial mempengaruhi pembentukan identitas remaja dengan memfasilitasi eksplorasi diri, membangun komunitas, dan pembelajaran keterampilan. Namun, itu juga mengarah pada hasil negatif seperti penurunan harga diri, perbandingan sosial, kebingungan identitas, dan peningkatan kecemasan dan depresi, menyoroti dampak kompleks pada pengembangan identitas.
27.	Pérez-torres (2024), Current Psychology. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z	Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence	Kualitatif	Media sosial memengaruhi identitas remaja dengan memfasilitasi presentasi diri, memungkinkan perbandingan sosial, memberikan panutan, dan melibatkan audiens online. Interaksi ini berkontribusi pada validasi konsep diri dan eksplorasi identitas, membentuk rasa diri yang lebih jelas dan lebih terintegrasi selama masa remaja.
28.	Murad (2024), International Journal of Innovative Science and Research Technology. https://doi.org/10.38124/ijisrt/IJISRT24APR1823	Investigating The Impact of Digital Technology on Adolescent Identity Formation on Selected Students in SAIS : A Psychological Approach	Kualitatif, analisis	Hasil penelitian menunjukkan bahwa identitas memiliki hubungan negatif dengan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan jaringan media sosial dan berkomunikasi. Di sisi lain, gaya identitas juga memiliki hubungan positif dengan kognisi terkait media yang adaptif, seperti mendapatkan manfaat dari metaverse online untuk terus-menerus menyerap pengetahuan baru.

29.	Saputra et al. (2025), Journal of Comprehensive Science. https://doi.org/10.59188/jcs.v4i1.2956	Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja	Tinjauan Literatur	Media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku remaja, memberikan manfaat seperti membantu tugas sekolah, namun juga berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti cyberbullying dan gangguan kesehatan mental jika tidak digunakan dengan bijak. Sehingga
30.	Ramadhanti et al. (2023), Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE). https://doi.org/10.37676/mude.v2i3.4323	Pengaruh Medsos Terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja	Kualitatif	Media sosial memengaruhi identitas remaja dengan mengekspos mereka pada gambar dan gaya hidup yang ideal, yang mengarah pada perbandingan sosial dan potensi ketidakpuasan. Ini dapat membentuk konsep diri dan kesejahteraan emosional mereka, saat mereka menavigasi tekanan dan harapan dari interaksi virtual. Selain itu, adanya intimidasi dan pelecehan daring (cyberbullying) juga menjadi salah satu dampak negatif penggunaan medsos pada kesejahteraan emosional remaja. Remaja sering kali menjadi sasaran pelecehan verbal, ancaman, atau pencemaran nama baik melalui platform medsos.

Berdasarkan analisis ditemukan beberapa tema utama yang menggambarkan pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas remaja. Temuan ini mencakup dinamika positif dan negatif, serta kompleksitas interaksi antara remaja dengan platform digital. Media sosial telah menjadi sarana penting bagi remaja dalam mengeksplorasi dan mengekspresikan identitas diri mereka. Platform seperti Instagram memungkinkan remaja membangun citra diri melalui unggahan foto, video, dan konten kreatif. Dalam proses ini, tidak jarang remaja membuat akun alternatif untuk menampilkan sisi berbeda dari kepribadian mereka. Fitur asinkron seperti pembaruan status juga memfasilitasi ekspresi diri dan memperkaya interaksi sosial. Meskipun demikian, eksplorasi identitas melalui media sosial juga membawa risiko terbentuknya identitas yang tidak autentik, terutama ketika remaja terdorong untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi populer sehingga menyembunyikan diri yang sebenarnya (Hughes et al., 2017; Sakti & Yulianto, 2018; Sesady et al., 2022; Marwan, 2023; Shidiqie et al., 2023).

Kebutuhan akan validasi sosial menjadi faktor dominan dalam penggunaan media sosial oleh remaja. Kepercayaan diri sering kali bergantung pada respons berupa *likes*, komentar, dan jumlah pengikut terhadap unggahan mereka, khususnya dalam konten *selfie*. Ketergantungan terhadap validasi eksternal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Selain itu, paparan terhadap konten media sosial yang terfilter atau tidak realistis mendorong perbandingan sosial negatif, yang berdampak pada penurunan harga diri dan

peningkatan risiko gangguan makan (Rajesh & Draper, 2022; Syifa & Irwansyah, 2022; Balt et al., 2023; Satyaninrum et al., 2023; Zhuang, 2023).

Media sosial juga memperkuat internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis, terutama di kalangan remaja perempuan. Platform seperti TikTok dan Instagram menampilkan citra tubuh ideal yang sulit dicapai, sehingga memicu ketidakpuasan tubuh dan rasa malu. Proses perbandingan dengan *influencer* atau teman sebaya memperparah krisis identitas, terlebih dalam budaya *selfie* yang mendorong remaja untuk terus memoles citra diri mereka di ruang daring (Handayani et al., 2020; Merwe, 2021; Chen, 2023; Ludhwina, 2024; Simajuntak et al., 2025). Meskipun demikian, media sosial juga menawarkan berbagai manfaat positif. Remaja menggunakan platform digital untuk memperluas jaringan sosial, berbagi ide, dan mengembangkan kreativitas. Media sosial berfungsi sebagai ruang yang mendukung bagi kelompok-kelompok marginal serta menjadi sarana edukasi dan pengembangan keterampilan di berbagai bidang (Darmawan et al., 2019; Hidayat et al., 2023; Parent, 2023; Agarwal, 2024).

Penggunaan media sosial secara berlebihan membawa konsekuensi serius terhadap kesehatan mental remaja. Sebanyak 52% remaja dilaporkan mengalami perubahan suasana hati negatif akibat paparan konten media sosial. Selain itu, fenomena *cyberbullying* dan pelecehan daring menjadi ancaman yang nyata, meningkatkan risiko isolasi sosial hingga munculnya pikiran untuk melakukan bunuh diri (Balt et al., 2023; Ramadhanti et al., 2023; Syahril, 2024). Ketergantungan terhadap media sosial turut mengaburkan batas antara identitas *online* dan *offline* remaja. Banyak remaja yang membangun persona daring yang berbeda dari identitas aslinya, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan kebingungan identitas. Tingginya intensitas penggunaan media sosial juga berkorelasi negatif dengan tingkat kematangan identitas, terutama jika tidak diimbangi dengan literasi digital yang memadai (Murad, 2024; Regita et al., 2024).

Secara keseluruhan, pembentukan identitas remaja di era digital merupakan proses multidimensi yang dipengaruhi oleh tarik-menarik antara kebutuhan untuk mengekspresikan diri dan tekanan sosial yang diinternalisasi melalui media sosial. Media sosial berfungsi sebagai "cermin digital" yang memantulkan harapan, ketakutan, dan aspirasi remaja. Meskipun platform ini membuka peluang untuk eksplorasi identitas, pengembangan kreativitas, dan perluasan koneksi sosial, kurangnya kontrol penggunaan serta rendahnya literasi media dapat memperburuk krisis identitas dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik dari pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan untuk mengoptimalkan manfaat media sosial sekaligus meminimalisasi dampak negatifnya (Pérez-torres, 2024).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai literatur yang relevan, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh kompleks dan multidimensi terhadap pembentukan identitas remaja. Di satu sisi, media sosial menjadi platform penting bagi remaja untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan identitas diri melalui fitur kreatif seperti unggahan foto, video, dan interaksi asinkron. Remaja juga memanfaatkannya untuk memperluas jaringan sosial, mengembangkan keterampilan, serta menemukan komunitas yang mendukung, terutama bagi kelompok marginal. Namun, di sisi lain,

penggunaan media sosial berpotensi menimbulkan tekanan psikologis akibat ketergantungan pada validasi sosial (*likes*, komentar, pengikut), perbandingan dengan standar kecantikan tidak realistis, dan paparan konten negatif seperti *cyberbullying*.

Temuan kritis menunjukkan bahwa remaja rentan mengalami krisis identitas ketika persona *online* yang dibangun tidak selaras dengan identitas asli. Penggunaan berlebihan juga berkorelasi dengan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan tubuh, serta meningkatkan risiko isolasi sosial. Selain itu, minimnya literasi digital memperparah dampak negatif ini, seperti kebingungan identitas dan ketidakmampuan mengelola tekanan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif dari pendidik, orang tua, dan pemerintah untuk memitigasi risiko tersebut. Rekomendasi meliputi:

1. Pendidikan Literasi Digital: Meningkatkan pemahaman remaja tentang penggunaan media sosial yang bertanggung jawab, termasuk cara mengelola identitas *online* dan menghindari perbandingan sosial negatif.
2. Dukungan Psikososial: Menyediakan layanan konseling untuk membantu remaja mengatasi tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial.
3. Regulasi Konten: Pemerintah perlu memperkuat kebijakan untuk membatasi konten berbahaya dan mempromosikan konten edukatif yang mendukung perkembangan identitas sehat.
4. Peran Keluarga dan Sekolah: Orang tua dan pendidik harus aktif membangun komunikasi terbuka guna memantau penggunaan media sosial remaja dan memberikan panduan tentang nilai-nilai autentisitas diri.

Dengan langkah-langkah tersebut, media sosial dapat dioptimalkan sebagai alat positif dalam mendukung pembentukan identitas remaja yang sehat, sekaligus mengurangi dampak negatif yang mengancam kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abuk, L., & Iswahydi, D. (2019). Dampak Penggunaan Media Sosial Facebook Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Pendidikan*, 3, 311–318.
- Agarwal, A. (2024). The effect of social media in identity formation in adolescence. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(03), 775–779. <https://doi.org/https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.3.2685>
- Ayun, P. Q. (2015). *Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas*. 3(2), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.12928/CHANNEL.V3I2.3270>
- Balt, E., Mérelle, S., Robinson, J., Popma, A., Creemers, D., Brand, I. Van Den, Bergen, D. Van, Rasing, S., Mulder, W., & Gilissen, R. (2023). Social media use of adolescents who died by suicide : lessons from a psychological autopsy study. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 17(48). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13034-023-00597-9>
- Chen, S. (2023). The Influence of Social Media Platforms on Self-Identity In the New Media Environment : the Case of TikTok and Instagram. *SHS Web of Conferences*, 165. <https://doi.org/https://doi.org/10.1051/shsconf/202316501020>
- Darmawan, C., Silvana, H., Zaenudin, H. N., & Effendi, R. (2019). Pengembangan hubungan interpersonal remaja dalam penggunaan media sosial di Kota Bandung. *Jurnal Kajian*

Komunikasi, 7(2), 159–169.

- Handayani, A., Sudargo, Yulianti, P. D., & Ardini, S. N. (2020). The Impact of Social Media on Adolescent Self-Concept : An Overview Based on Self Theory. *The International Journal of Social Sciences*, 8(3). <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v8i3.512>
- Hidayat, F. P., Lubis, F. H., Hardiyanto, S., Ananda, F. R., & Anfasa, I. (2023). The Impact of Social Media Use on Adolescents. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 178–183. <https://doi.org/10.2991/978-2-494069-07-7>
- Hughes, J., Morrison, L., & Burke, A. (2017). The adolescent bricoleur : constructing identities through social networking sites. *International Journal of Social Media and Interactive Learning Environments*, 5(2), 87–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.1504/IJSMILE.2017.087673>
- Kalsum, U., Bukhori, I., & Winarshih, N. (2024). Analisis Self Presenting Remaja di Media Sosial. *Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*, 5(1), 20–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.24239/moderasi.Vol5.Iss1.222>
- Kartini, Harahap, I. A., Arwana, N. Y., & Rambe, S. W. T. B. (2020). Teori dalam Penelitian Media. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 2(2), 136–140.
- Kinasih, N. K., Mazaya, T. N., Eleazar, R. N., Fabian, Z. S., & Ediyono, S. (2023). *Ruang dialog antara identitas dan konsep diri remaja dengan psikologi filsafat*.
- Ludhwina, F. (2024). The Impact of Social Media Development on Social Transformation and Self-Identity of Adolescents in The 5 . 0 Era : Literature Review. *PKM: International Journal of Social Innovation and Empowerment*, 01(01), 12–16.
- Marwan, M. R. (2023). Analisis dampak new media dalam pembentukan identitas diri remaja. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan (JUSHPEN)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.56127/jushpen.v2i1.546>
- Merwe, P. Van Der. (2021). Examining the Relationship between Selfies , Adolescents and Archetypes : The Psychology of Taking Selfies and their Consequences on the Adolescent Self-Conscious. *International Journal of Criminology and Sociology*, 10, 260–271. <https://doi.org/https://doi.org/10.6000/1929-4409.2021.10.32>
- Murad, H. R. (2024). Investigating The Impact of Digital Technology on Adolescent Identity Formation on Selected Students in SAIS : A Psychological Approach. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 9(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.38124/ijisrt/IJISRT24APR1823>
- Parent, N. (2023). Basic Need Satisfaction through Social Media Engagement : A Developmental Framework for Understanding Adolescent Social Media Use. *Human Development*, 67, 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000529449>
- Pérez-torres, V. (2024). Social media : a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43, 22170–22180. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Rajesh, S., & Draper, L. (2022). Impact of Adolescent Social Media Use on Body Image , Mental Health and Eating Disorders : A Review. *Journal of Student Research*, 11(4), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i4.3388>
- Ramadhanti, D. N. N., Twoizah, K., Susilowati, H., Dzulkarnain, I., & Radianto, D. O. (2023). Pengaruh Medsos Terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, 2(3), 353–358. <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/mude.v2i3.4323>
- Regita, E., Luthfiyyah, N., & Marsuki, N. R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.630>

- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2018). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DALAM PEMBENTUKAN. *Interaksi Online*, 6(4), 1–12.
- Saputra, W., Islam, F., & Iswinarti. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Journal of Comprehensive Science*, 4(1), 18–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.59188/jcs.v4i1.2956>
- Satyaninrum, I. R., Rumondor, P., Kurniawati, H., & Aziz, A. M. (2023). *Promoting Mental Health in The Digital Age : Exploring the Effects of Social Media use on Psychological Well-Being*. 01(06), 248–256. <https://doi.org/https://doi.org/10.58812/wsis.v1i6.95>
- Sesady, S. F., Raf, N., & Muhammad, R. N. (2022). Media sosial: perilaku sosial asmara dalam perubahan sosial remaja. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*, 13(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/j-psh.v13i2.56728>
- Shidique, N. A., Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *SIMPATI: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Bahasa*, 1(3), 98–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.59024/simpativ1i3.225>
- Silva, C. E. da, Taetti, E. B., Rodrigues, J. dos S., Rosa, A. Q., Collare, L. A., Torma, S. M. T., & Nardi, S. C. dos S. N. (2022). The Role of Instagram in the Identity Building Process in Adolescence. *International Journal of Human Sciences Research*, 2(11), 1–10. <https://doi.org/10.22533/at.ed.5582112222048>
- Simajuntak, T., Situmorang, Y., Harianja, T., Gaol, D. W. L., & Hutahaean, R. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Identitas Remaja. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 354–363.
- Sriranjan, P. (2022). Exploring social media and its effects on adolescents : A critique. *International Journal of Applied Research*, 8(12), 13–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.22271/allresearch.2022.v8.i12a.10356>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT Alfabet. Danandjadja.
- Syahril, S. A. (2024). The influence of social media use on adolescent mental health : A literature review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 22(01), 1820–1824. <https://doi.org/https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.22.1.1280>
- Syifa, A. N., & Irwansyah. (2022). Dampak Media Sosial Instagram terhadap Kepercayaan diri anak remaja. *Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi*, 3(2), 102–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.32897/buanakomunikasi.2022.3.2.2162>
- Towner, E., Grint, J., Levy, T., Blakemore, S.-J., & Tomova, L. (2022). *Revealing the self in a digital world: a systematic review of adolescent online and offline self disclosure*. 1–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/evjxs>
- Wulandari, V., Ramadiani, P., Yunita, E., & Harahap, R. A. (2023). Pengaruh Sosial Media Dikalangan Anak dan Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 3(4), 807–817. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/yasin.v3i4.1531>
- Zhuang, X. (2023). The Impact of Social Media on Self-Image Control in Adolescents and Relevant Factors. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 22, 41–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.54097/ehss.v22i.12283>