

DAMPAK POSITIF DAN DAMPAK NEGATIF MEDIA SOSIAL DALAM PEMBENTUKAN IDENTITAS DIRI

Asdalifa¹, Haerani Nur²

Prodi Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar

E-mail: asdalifa011@gmail.com¹, haerani.nur@unm.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak positif dan negatif penggunaan media sosial terhadap pembentukan identitas diri pada remaja dan generasi Z melalui pendekatan studi literatur terhadap 30 artikel jurnal yang diterbitkan dalam kurun waktu 2017–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial dapat berperan positif dalam mendukung eksplorasi identitas, ekspresi diri, penguatan komunitas, pengembangan keterampilan digital, dan perluasan jaringan sosial. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak bijak juga berisiko menimbulkan dampak negatif seperti perbandingan sosial yang berlebihan, ketergantungan pada validasi eksternal, fragmentasi identitas antara dunia nyata dan virtual, hingga gangguan kesehatan mental. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan reflektif dan penggunaan yang sadar terhadap media sosial agar dapat mendukung pembentukan identitas diri yang sehat dan autentik di era digital.

Kata kunci

Media Sosial, Dampak Positif, Dampak Negatif, Identitas Diri, Remaja.

ABSTRACT

This study aims to examine the positive and negative impacts of social media use on the formation of self-identity in adolescents and generation Z through a literature study approach to 30 journal articles published in the period 2017–2025. The results of the study indicate that social media can play a positive role in supporting identity exploration, self-expression, community strengthening, digital skill development, and expanding social networks. On the other hand, unwise use of social media also risks causing negative impacts such as excessive social comparison, dependence on external validation, fragmentation of identity between the real and virtual worlds, and mental health disorders. This study emphasizes the importance of a reflective approach and conscious use of social media in order to support the formation of a healthy and authentic self-identity in the digital era.

Keywords

Social Media, Positive Impact, Negative Impact, Self-Identity, Teenagers.

1. PENDAHULUAN

Di era digital, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Menurut Databox (2023), sekitar 84,37% anak muda Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial. RRInews (2024) mencatat bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191 juta orang (73,7% dari populasi), dengan YouTube, Instagram, Facebook, WhatsApp, dan TikTok sebagai platform paling populer. Unairnews (2024) mengemukakan bahwa 90% remaja menggunakan media sosial pada usia 13-17 tahun, dan menggunakan setidaknya satu media sosial.

Carr & Hayes (2015) menyoroiti terkait definisi media sosial, dimana secara umum media sosial didefinisikan sebagai teknologi digital yang menekankan pada konten yang dibuat oleh pengguna serta interaksi antara pengguna. Adapun di dalam artikel ini Howard dan Parks mendefinisikan media sosial secara lebih kompleks yang meliputi tiga bagian utama, yaitu pertama infrastruktur dan alat informasi yang digunakan untuk membuat dan mendistribusikan konten, kedua konten digital dalam bentuk pesan pribadi, berita, ide, dan produk budaya, serta ketiga yaitu orang, organisasi, dan industri yang menghasilkan serta mengonsumsi konten digital. Adapun Rudianto dan Hidayat (2023) media sosial adalah media yang memungkinkan untuk bersosialisasi, berinteraksi, berbagi informasi, serta menjalin kerja sama, dimana terdapat tiga jenis media sosial, yaitu social networking, blog, dan microblogging.

Berdasarkan konteks psikologis, masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri. Berdasarkan teori perkembangan sosioemosi Erikson, masa remaja berada pada tahap krisis identity versus identity diffusion, di mana individu mulai mengeksplorasi nilai, minat, dan tujuan hidup untuk membangun identitas yang solid (Santrock, 2012; Berk, 2012). Pada tahap ini, lingkungan sekitar, termasuk media sosial, memainkan peran signifikan dalam mempengaruhi cara remaja memandang diri mereka dan dunia di sekitar. Namun, penggunaan media sosial tidak selalu membawa dampak positif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan yang berlebihan dapat menurunkan harga diri akibat perbandingan sosial yang tidak sehat, yang pada akhirnya bisa memicu krisis identitas atau perasaan tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain (Swari & Tobing, 2024; Mahmud, 2024; Ananda, Suriansyah, & Rafianti, 2024).

Adapun di sisi lain, penggunaan media sosial yang bijak dapat memberikan manfaat, seperti membantu eksplorasi identitas, membangun komunitas, meningkatkan keterampilan, memperkuat konsep diri, serta menjadi sumber inspirasi melalui model sosial. Selain itu, media sosial juga dapat mendorong refleksi diri melalui umpan balik dan perbandingan sosial yang sehat (Avci et al., 2024; Agarwal, 2024; Pérez-Torres, 2024). Berdasarkan kedua perspektif ini, secara lebih lanjut pemaparan ini diharapkan dapat menjadi acuan edukasi sebagai upaya informasi dalam mengakses media sosial secara bijak dengan penuh kesadaran untuk pembentukan identitas diri yang positif di kalangan remaja.

Seiring dengan perkembangan teknologi saat ini yang tidak dapat dihindari keberadaanya, khususnya penggunaan teknologi dalam mengakses media sosial, maka diperlukan penelusuran untuk mengidentifikasi berbagai dampak yang ditimbulkan baik itu positif maupun negatif. Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk memahami apa saja dampak positif dan dampak negatif penggunaan media sosial dalam pembentukan identitas diri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman khususnya remaja mengenai penggunaan media sosial yang bijak untuk pengembangan identitas diri yang baik, serta mawas diri terhadap dampak negatif yang dimunculkan dari penggunaan media sosial secara berlebihan yang tidak terkontrol dengan baik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *literature review*. *Literature review* merupakan sebuah analisis kritis dan sistematis terhadap penelitian-penelitian terdahulu, berhubungan dengan topik penelitian yang dikaji (Riswanto et al, 2023). *Lliterature review* dilakukan secara sistematis yang diawali dengan penelusuran artikel penelitian yang membahas mengenai dampak positif maupun dampak negatif penggunaan media sosial terhadap pembentukan identitas diri.

Adapun kriteria artikel penelitian yang digunakan, yaitu hasil penelitian mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap pembentukan identitas diri, serta publikasi artikel dalam 10 tahun terakhir (2017-2025). Penelusuran artikel pada umumnya dilakukan melalui *google scholar*. Melalui penelusuran yang dilakukan, diperoleh sebanyak 30 artikel jurnal penelitian yang menjadi dasar untuk memperoleh gambaran mengenai dampak positif dan negatif penggunaan media sosial terhadap pembentukan identitas diri. Berikut merupakan tabel *review* artikel penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.3. Review Artikel

No	Nama Penulis, Tahun, Jurnal/Prosiding	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1	Hamide Avcı, Laura Baams, & Tina Kretschmer (2024). <i>Adolescent Research Review</i>	<i>A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development</i>	<i>Systematic literature review</i>	Bukan berapa lama remaja menghabiskan waktu di media sosial yang memengaruhi perkembangan identitas remaja, tetapi aktivitas spesifik yang mereka lakukan di dalamnya. Partisipasi aktif dan autentik di media sosial cenderung mendukung eksplorasi dan kejelasan identitas, sementara perbandingan sosial dan presentasi diri yang tidak otentik dapat berdampak negatif.
2	Ayushi Agarwal (2024). <i>World Journal of Advanced Research and Reviews</i>	<i>The effect of social media in identity formation in adolescence</i>	Literature review	Media sosial membantu remaja mengeksplorasi identitas, membangun komunitas, dan belajar hal baru. Namun, perbandingan sosial berlebihan, presentasi diri yang ideal, dan kecanduan dapat

				menurunkan harga diri, memicu kebingungan identitas, serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan.
3	Vanesa Pérez-Torres (2024). <i>Current Psychology</i>	<i>Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence</i>	Literature review and theoretical analysis	Media sosial memungkinkan remaja mengeksplorasi identitas melalui interaksi, umpan balik dari audiens, dan role model yang mereka ikuti, namun juga berisiko menimbulkan tekanan sosial, perbandingan tidak realistis, dan kecemasan citra diri.
4	Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah, & Nur Riswandy Marsuki (2024). <i>Jurnal Kajian dan Penelitian Umum</i>	Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia	library research	Pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas remaja adalah fenomena kompleks dengan efek positif dan negatif. Media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk ekspresi diri, tetapi juga dapat memicu tekanan sosial, perbandingan negatif, dan masalah kesehatan mental.
5	Muhammad Farih Ramdlani, Hani Atul Khoiriyah, & Uthman Shehu Lawal (2024). <i>Education and Society Journal</i>	<i>Influence of Social Media on Self-Identity Formation and the Development of Interpersonal Ability in University Students</i>	Kualitatif	Media sosial berperan besar dalam pembentukan identitas mahasiswa, namun juga menimbulkan tekanan untuk menyesuaikan diri dan menciptakan identitas digital yang sering berbeda dari identitas nyata. Beberapa mahasiswa merasa perlu menyesuaikan diri dengan tren media sosial agar tetap relevan dan diterima secara sosial.
6	Arjun K.C. (2024). <i>Contemporary Social Sciences</i>	<i>Exploring Identity in the Digital Age: Social Media on Self-Perception and</i>	Mix Method (Kuantitatif dan Kualitatif)	Penelitian menunjukkan bahwa banyak responden menampilkan versi ideal diri di media sosial sesuai standar sosial, yang memicu tekanan, ketidakamanan, dan krisis identitas. Ketergantungan

		<i>Interpersonal Relationships</i>		tinggi pada media sosial juga mengurangi kualitas interaksi langsung dan hubungan nyata.
7	Uzma Zaidi (2023). AIMS International Journal of Management.	<i>Self-Identity and Social Media: Analytical Study of Content and its Influence on Ideal and Imperative Self Development</i>	Kuantitatif	Mayoritas responden menganggap bahwa tubuh langsing adalah standar utama kecantikan, yang memengaruhi persepsi tentang "Ideal Self". Media sosial berkontribusi terhadap ekspektasi kecantikan yang tidak realistis, yang berisiko menyebabkan gangguan citra tubuh dan kecemasan sosial.
8	Siyao Chen (2023). SHS Web of Conferences	<i>The Influence of Social Media Platforms on Self-Identity In the New Media Environment: the Case of TikTok and Instagram</i>	Kualitatif	Media sosial (TikTok dan Instagram) memiliki dua sisi dalam pembentukan identitas diri. Di satu sisi, platform tersebut dapat membantu individu mengeksplorasi dan mengekspresikan diri mereka. Namun, di sisi lain, ekspektasi sosial dan tekanan digital dapat menyebabkan krisis identitas dan gangguan psikologis.
9	Chia-chen Yang, Sean M. Holden, & Mollie D.K. Carter (2017). Journal of Youth and Adolescence	<i>Social Media Social Comparison of Ability (but not Opinion) Predicts Lower Identity Clarity: Identity Processing Style as a Mediator</i>	Kuantitatif	Mahasiswa yang sering membandingkan kemampuan mereka di media sosial lebih cenderung mengalami penurunan kejelasan identitas. Individu yang menggunakan gaya pemrosesan identitas informasi memiliki harga diri yang lebih tinggi, sementara mereka yang menggunakan gaya difusif-avoidant cenderung memiliki harga diri lebih rendah dan identitas yang kurang jelas.
10	Asmaul Husna, Kamaruddin Hasan, & Awaluddin Arifin	Identitas dan Penciptaan Diri	Kualitatif	Media sosial memberi generasi Z peluang dikenal luas dan mendapatkan penghasilan. Namun, identitas digital juga

	(2024). Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)	di Era Disrupsi Digital.		berdampak pada kesehatan mental, seperti kegelisahan saat kehilangan akses internet yang memengaruhi tampilan konten dan pendapatan.
11	Fanny Hendro Aryo Putro (2017). Jurnal Transformasi	Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Identitas Diri	Kualitatif	Media sosial menjadi alat untuk berbagi informasi dan menyalurkan emosi, tetapi juga menciptakan tantangan seperti potensi perilaku berlebihan atau kehilangan fokus pada kehidupan nyata. Media sosial seringkali digunakan untuk membangun identitas diri melalui postingan yang menampilkan kehidupan ideal yang berbeda dari kenyataan.
12	Yunita Dwi Wulansari, Julia Shandra Afcarina, Shalsa Aina Widi Zahrafani, & Wafiatul Afifah (2024). Jurnal Mahasiswa Humanis	Pengaruh Media Sosial terhadap Konstruksi Identitas Mahasiswa Universitas Jember	Kualitatif	Media sosial memperkuat personal branding, memperluas relasi, dan membuka peluang karier. Dukungan pengguna lain juga dapat meningkatkan kepercayaan diri. Namun, tekanan untuk tampil sempurna dan perbandingan dengan kehidupan ideal orang lain bisa memicu stres, kecemasan, dan ketidakpuasan diri.
13	Yueping Chen (2025). Proceedings of the 3rd International Conference on Social Psychology and Humanity Studies	<i>Analyzing the Impact of Social Media Usage on the Formation of Self-Identity among Chinese Adolescents</i>	Kualitatif	Media sosial berdampak positif bagi remaja dalam mengekspresikan diri dan menunjukkan bakat. Umpan balik seperti like dan komentar mendorong introspeksi serta meningkatkan kepercayaan diri. Komunitas daring juga memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan emosional. Namun, media sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti pencitraan palsu yang

				membbingungkan identitas diri, perbandingan sosial yang memicu kecemasan, serta paparan budaya ekstrem yang dapat menggeser nilai pribadi.
14	Lola Utama Sitompul, Fitri Noviani, & Santana Sembiring (2023). Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha	<i>Constructing Self Identity through Social-Media: In the Perspective of Gen Z</i>	Kualitatif	Media sosial memberi ruang bagi generasi Z untuk membentuk identitas diri, meski identitas digital sering kompleks dan tidak sepenuhnya utuh. Like dan komentar dianggap sebagai bentuk validasi, mencerminkan popularitas dan kepercayaan diri. Banyak partisipan memiliki dua akun, satu untuk citra ideal yang ditujukan publik, dan satu lagi untuk konten pribadi yang dibagikan ke teman dekat.
15	Xizhi Jiao (2024). School of Literature and Journalism, Changsha University of Science & Technology,	<i>The Impact of Posting and Viewing Selfies on Social Media on Self -Identity: A Case Study of xiaohongshu</i>	Kuantitatif	Penggunaan media sosial secara mindful dapat mendukung pengembangan identitas diri yang positif. mengedit dan mengunggah selfie berkontribusi pada kepuasan terhadap tubuh, yang secara tidak langsung memengaruhi cara individu memandang dan membentuk identitas diri mereka di media sosial. Selain itu, komentar positif tentang penampilan meningkatkan kepuasan terhadap tubuh dan memberikan efek positif pada identitas diri. Sebaliknya, komentar negatif menurunkan kepuasan tubuh, yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap identitas mereka.

16	Anita Rosana & Irfan Fauzi (2024). Journal of social science	<i>The Role of Digital Identity in the Age of Social Media: Literature Analysis on Self-Identity Construction and Online Social Interaction</i>	Literature review	Media sosial memungkinkan individu membentuk identitas digital ideal melalui unggahan dan interaksi. Fitur seperti like, komentar, dan share dapat meningkatkan kepercayaan diri, namun juga menimbulkan tekanan untuk menjaga citra. Beragam identitas di berbagai platform dapat memicu ketegangan antara identitas daring dan nyata.
17	Wuman Hong & Nor Shafrin Ahmad (2025). International Journal of Academic Research in Business and Social Science.	<i>The Shaping of Youths' Body Image by Social Media: The Interplay between Virtual and Real Self-Identity</i>	Kualitatif	Media sosial memengaruhi citra tubuh dan identitas diri, dengan ketidaksesuaian antara identitas virtual dan nyata yang memicu ketidakpercayaan diri dan rasa takut akan penilaian. Komentar positif meningkatkan kepercayaan diri, sementara komentar negatif menciptakan keraguan. Media sosial juga mempromosikan standar kecantikan ideal yang menyebabkan kecemasan dan rendah diri pada banyak peserta.
18	Faradita Sari Eka Putri, Siti Khumayah, & Farida Nurfalah (2023). IMAGINARY: Jurnal Seni, Desain dan Multimedia	<i>Formation of Self-Identity of Generation Z Through Instagram Social Media Amongst Students</i>	Kualitatif	Generasi Z menggunakan Instagram secara intens untuk membangun identitas diri. Mereka membentuk citra diri berdasarkan persepsi orang-orang sekitar, dan kehadiran mereka di platform ini menjadi indikator penting identitas sosial mereka. Penelitian ini juga mengidentifikasi hambatan, seperti pengaruh lingkungan (termasuk kontrol berlebihan dari keluarga) dan ketergantungan yang tinggi pada teknologi. Penggunaan Instagram secara berlebihan menjadi salah satu faktor yang

				menghambat perkembangan interpersonal mereka.
19	Farah Aulia & Kinkin Yuliaty Subarsa Putri (2024). International Journal of Media and Communication Research (IJMCR)	<i>Use of Instagram as a Medium for Adolescence Self-Identity Construction</i>	Kuantitatif	Penelitian menunjukkan bahwa Instagram memungkinkan pengguna membangun identitas diri melalui konten seperti foto, video, dan deskripsi profil. Platform ini efektif untuk memperluas jaring
20	Meiheriguli Aizezi & Tianlin Chen (2021). Advances in Social Science, Education and Humanities Research	<i>A Preliminary Study on the Construction of College Students' Self-identity Under the Online Media</i>	Literature review	Media daring memberi mahasiswa platform untuk memahami diri dan membangun identitas, serta meningkatkan rasa kesetaraan, keberlanjutan identitas, dan keterlibatan sosial. Namun, media daring juga dapat memicu krisis identitas, mengurangi rasa tanggung jawab sosial, dan menekan konsumsi berlebihan. Fragmentasi informasi dan interaksi virtual membuat mahasiswa sulit membangun nilai-nilai inti, yang dapat menyebabkan hilangnya panduan moral dalam kehidupan sehari-hari.
21	Peili Fan (2023). Media and Communication Research	<i>The Shaping and Influence of Virtual Communities on Adolescent Identity in the Social Media Era</i>	Literature review	Penelitian ini menunjukkan bahwa komunitas virtual memiliki dampak ganda pada identitas remaja. Positifnya, komunitas virtual memperluas wawasan, membangun jaringan, dan mengekspresikan kreativitas. Negatifnya, dapat memicu krisis identitas, tekanan sosial, dan kekerasan virtual (cyberbullying), yang mengancam kesehatan mental dan harga diri remaja.

22	Akilah Mahmud (2024). Jurnal Ushuluddin	Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial Pada Era Media Sosial	Kualitatif	Generasi Z menghadapi krisis identitas akibat penggunaan media sosial berlebihan. Meskipun platform ini mendukung ekspresi diri, media sosial sering memperburuk kebingungan identitas dengan tekanan sosial, standar kecantikan tidak realistis, dan kebutuhan akan validasi eksternal, yang dapat memicu kecemasan, depresi, serta perilaku
23	Denny Rope (2024). Jurnal Kala Nea	Hubungan Media Sosial Terhadap Krisis Identitas Remaja: Studi Kuantitatif	Kuantitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial tidak sepenuhnya signifikan memengaruhi krisis identitas remaja, namun penggunaannya tetap dapat berdampak apabila tidak dikontrol dengan baik.
24	Ni'amulloh Ash Shidiqie, Nouval Fitra Akbar, & Andhita Risko Faristiana (2023). SIMPATI: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Bahasa	Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja	Literature review	Penelitian ini menunjukkan bahwa Instagram memengaruhi pembentukan identitas diri remaja melalui unggahan foto, video, dan konten lainnya. Namun, penggunaan Instagram juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti tekanan sosial akibat standar kecantikan tidak realistis dan perbandingan sosial yang berlebihan, yang berdampak pada kesehatan mental remaja.
25	Sonia, Sri Rahmadani, & Hanafi Saputra (2024). Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama.	Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja di Kecamatan Palmatak	Kualitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan identitas diri remaja melalui Instagram sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial yang terjadi antar pengguna. Remaja cenderung menyesuaikan diri berdasarkan penilaian dari pengguna lain di sekitar

		Kabupaten Kepulauan Anambas.		mereka. Identitas diri mereka terbentuk melalui interpretasi tanggapan terhadap unggahan yang mereka lihat dan unggah sendiri. Selain itu, role model atau figur panutan yang mereka ikuti di Instagram menentukan arah pembentukan identitas diri yang mereka tampilkan di media sosial.
26	Bulan Cahya Sakti & Much Yulianto (2018). Jurnal Ilmu Komunikasi	Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja	Kualitatif	Instagram berperan penting dalam pembentukan identitas remaja, di mana mereka memanfaatkan fitur-fiturnya untuk membentuk citra diri ideal yang dipengaruhi oleh interaksi sosial, pengalaman, dan motivasi pribadi. Identitas ini sering kali berbeda dari kehidupan nyata, karena dikonstruksi untuk mendapat penerimaan dan pengakuan di media sosial.
27	Dwi Susanti & Prihatin Dwihantoro (2022). Jurnal Komunikator	<i>Indonesian Netizens' Digital Self and Identity Creation on Social Media.</i>	Kuantitatif	Penelitian mengemukakan bahwa beberapa pengguna media sosial memiliki lebih dari satu akun di media sosial, termasuk akun palsu. Akun-akun ini sering kali digunakan untuk tujuan tertentu, seperti kebebasan berekspresi atau menjaga privasi, tetapi juga berpotensi menimbulkan risiko negatif, seperti penyebaran informasi palsu dan cyberbullying.
28	Tania Rachidi & Dicky Yangzom (2022). Journal of Student Research	<i>Negative Effects of Social Media on Adolescent Behavior from Self-Identity to Interpersonal</i>	Deskriptif analitis	Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap identitas diri, terutama melalui aspek gangguan kesehatan mental akibat mengekspos diri mereka

		<i>Relationships Today in France</i>		pada gambaran kesempurnaan di media sosial, interaksi interpersonal (media sosial memungkinkan remaja untuk menciptakan identitas digital yang sering kali berbeda dari identitas asli mereka), serta Engagement Sosial dan Aktivisme (media sosial mengalihkan perhatian remaja dari ruang sosial fisik ke ruang virtual).
29	Mutya Ananda, Ahmad Suriansyah, & Wardah Refia Rafianti (2024). MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin	Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Diri pada Generasi Z	Kualitatif (studi kepustakaan)	Media sosial memiliki dampak ganda terhadap identitas Generasi Z. Positifnya, menjadi wadah ekspresi diri, minat, dan kreativitas, serta membangun kepercayaan diri. Namun, paparan standar ideal dapat memicu kecemasan dan rasa rendah diri. Identitas digital yang dibentuk sering berbeda dari kenyataan, menimbulkan risiko identitas ganda. Teknologi, budaya, dan interaksi sosial turut memengaruhi cara Gen Z membangun eksistensi di media sosial.
30	M Ravii Marwan (2023). Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan	Analisis Dampak New Media dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja.	Deskriptif Kualitatif	Ketidakselarasan antara identitas yang dikonstruksi di media sosial dengan identitas asli dapat menurunkan moral dan kepercayaan diri remaja, terutama jika identitas palsu tersebut terungkap. Ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka dan menimbulkan tekanan sosial.

Berdasarkan hasil analisis sejumlah jurnal, ditemukan beberapa tema utama yang menggambarkan dampak positif dan negatif media sosial terhadap pembentukan identitas

diri pada remaja. Dari sisi positif, media sosial berperan sebagai ruang eksplorasi dan ekspresi identitas, di mana remaja dapat mencoba berbagai aspek diri, mengekspresikan minat, dan menunjukkan kreativitas mereka tanpa batasan geografis (Avci et al., 2024; Agarwal, 2024; Pérez-Torres, 2024). Selain itu, platform digital ini juga memfasilitasi pembangunan komunitas virtual yang memberikan rasa kebersamaan dan dukungan emosional, terutama bagi remaja yang merasa terpinggirkan di lingkungan nyata (Chen, 2025; Fan, 2023). Penggunaan media sosial juga mendorong pengembangan keterampilan, seperti literasi digital, kreativitas, dan kemampuan komunikasi (Agarwal, 2024; Wulansari et al., 2024), serta mendorong refleksi diri melalui umpan balik yang konstruktif dari pengguna lain (Chen, 2025; Pérez-Torres, 2024). Tak hanya itu, media sosial turut membuka peluang untuk memperluas jaringan sosial dan membangun personal branding, yang berkontribusi terhadap pengembangan karir remaja (Aulia & Putri, 2024; Wulansari et al., 2024).

Namun, di sisi lain, media sosial juga membawa dampak negatif terhadap pembentukan identitas. Salah satu isu utama adalah perbandingan sosial, yang sering kali menurunkan harga diri dan kejelasan identitas karena paparan terhadap citra kehidupan yang tampak ideal (Yang et al., 2017; Arjun, 2024). Selain itu, ketidaksesuaian antara identitas virtual dan identitas nyata dapat menimbulkan fragmentasi identitas serta kebingungan diri (Hong & Ahmad, 2025; Ramdlani et al., 2024; Putro, 2017). Ketergantungan pada validasi eksternal melalui like, komentar, dan jumlah pengikut juga dapat melemahkan pengembangan identitas yang otonom dan berbasis nilai internal (Sitompul et al., 2023; Rosana & Fauzi, 2024). Lebih lanjut, paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial berdampak pada persepsi negatif terhadap tubuh sendiri, terutama pada remaja perempuan (Zaidi, 2023; Hong & Ahmad, 2025). Akhirnya, penggunaan media sosial secara berlebihan telah dikaitkan dengan krisis identitas dan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, serta gangguan citra tubuh, terutama pada remaja yang rentan terhadap tekanan sosial (Mahmud, 2024; Rachidi & Yangzom, 2022).

Berdasarkan beberapa temuan mengenai dampak positif dan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap pembentukan identitas diri, maka hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara bijak dapat memberikan dampak positif terhadap pembentukan identitas diri. Adapun sebaliknya penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat memberikan dampak krisis identitas pada remaja. Temuan ini memberikan pembelajaran khususnya remaja untuk bisa lebih mengeksplorasi identitas diri secara bijak di sosial media dan menjadikan media sosial sebagai wadah pembelajaran yang lebih positif.

3. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa media sosial memainkan peran proses pembentukan identitas pada remaja dan generasi Z. Di satu sisi, media sosial menyediakan ruang yang memungkinkan eksplorasi identitas, ekspresi diri, serta pembentukan komunitas yang mendukung. Namun, di sisi lain, kecenderungan untuk menampilkan identitas yang tidak otentik, melakukan perbandingan sosial, dan bergantung pada validasi eksternal dapat menghambat perkembangan identitas yang sehat. Adapun Dampak media sosial terhadap pembentukan identitas tidak ditentukan semata oleh durasi penggunaannya, melainkan oleh

cara pengguna berinteraksi dengan platform tersebut. Penggunaan media sosial yang aktif, reflektif, dan otentik cenderung mendorong perkembangan identitas yang positif. Sebaliknya, penggunaan yang bersifat pasif dan didominasi oleh perbandingan sosial justru berpotensi menimbulkan dampak negatif. Sebagai upaya mengoptimalkan manfaat media sosial sekaligus meminimalkan risikonya dalam konteks pembentukan identitas, diperlukan upaya kolaboratif dari berbagai pihak. Remaja, orang tua, pendidik, penyedia platform media sosial, dan pembuat kebijakan perlu bekerja sama membangun pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika media sosial. Melalui hal tersebut, diharapkan generasi muda dapat didukung dalam membangun identitas diri yang sehat dan autentik di era digital ini.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, A. (2024). The effect of social media in identity formation in adolescence. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(3), 775–779. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.3.2685>.
- Aizezi, M., & Chen, T. (2021). A Preliminary Study on the Construction of College Students' Self-identity Under the Online Media. *Proceedings of the 2021 International Conference on Diversified Education and Social Development (DESD 2021)*, 569(Desd), 132–136. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210803.028>.
- Arjun, K. C. (2024). Exploring Identity in the Digital Age : Social Media on Self-Perception and Interpersonal Relationships. *Contemporary Social Science*, 33(3), 98-108. <https://doi.org/10.62047/CSS.2024.09.30.97>.
- Ananda, M., Suriansyah, A., & Rafianti, W. R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Diri pada Generasi Z. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2279-2289. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i4.634>.
- Aulia, F., & Putri, K. Y. S. (2024). Use of Instagram as a Medium for Adolescence Self-Identity Construction. *International Journal of Media and Communication Research*, 5(1), 33–43. <https://doi.org/10.25299/ijmcr.v5i1.15007>.
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>.
- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Life Span Per* (ed 5). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1). 1-43. doi: 10.1080/15456870.2015.972282.
- 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 (4), 1-4. 01020. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202316501020>.
- Chen, Y. (2025). *Analyzing the Impact of Social Media Usage on the Formation of Self-Identity among Chinese Adolescents*. 85 (28), 186–192. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/85/2025.21366>.
- Databox. (2024). Persentase Mayoritas Anak Muda Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial. Diakses pada tanggal 15 Maret 2025 <https://databoks.katadata.co.id/teknologitelekomunikasi/statistik/69fcdde6f50870/mayoritas-anak-muda-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial>.

- Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah, & Nur Riswandy Marsuki. (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/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830>.
- Fan, P. (2023). The Shaping and Influence of Virtual Communities on Adolescent Identity in the Social Media Era. *Media and Communication Research*, 4(7), 65–73. <https://doi.org/10.23977/mediacr.2023.040709>.
- Hong, W., & Ahmad, N. S. (2025). *The Shaping of Youths ` Body Image by Social Media : The Interplay between Virtual and Real*. 15(3), 761–773. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v15-i3/24868>.
- Husna, A., Hasan, K., & Arifin, A. (2024). Identitas Dan Penciptaan Diri Di Era Disrupsi Digital. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)*, 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.29103/jspm.v5i1.11590>.
- Jiao, X. (2024). *The Impact of Posting and Viewing Selfies on Social Media on Self- Identity : A Case Study of xiaohongshu*. 1–7.
- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial Pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin*, 26(2).
- Marwan, M. R. (2023). Analisis Dampak New Media dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.56127/jushpen.v2i1.546>
- Ni'amulloh Ash Shidiqie, Nouval Fitra Akbar, & Andhita Risiko Faristiana. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpati*, 1(3), 98–112. <https://doi.org/10.59024/simpati.v1i3.225>.
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43(26), 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>.
- Putri, F. S. E., Khumayah, S., & Nurfalah, F. (2023). Formation of Self-Identity of Generation Z Through Instagram Social Media Amongst Students. *Imaginary*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.51353/jim.v2i1.814>.
- Putro, F. H. A. (2017). Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Identitas Diri (Studi Deskriptif Kualitatif Tentang Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Identitas Diri di Kalangan Mahasiswa S1 Jurusan Komunikasi Universitas Slamet Riyadi Surakarta). *Transformasi Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, II(32), 76–167. <http://www.kompasiana.com/niningrasada>.
- Rachidi, T., & Yangzom, D. (2022). Negative Effects of Social Media on Adolescent Behavior from Self-Identity to Interpersonal Relationships Today in France. *Journal of Student Research*, 11(4), 1–20.
- Ramdlani, M. F., Khoiriyah, H. A., & Lawal, U. S. (2024). *Influence of Social Media on Self-Identity Formation and the Development of Interpersonal Ability in University Students*. 1(2), 73–82.
- Riswanto, A., et al. (2023). Metodologi Penelitian Ilmiah (Panduan Praktis Untuk Penelitian. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rosana, A., & Fauzi, I. (2024). The Role of Digital Identity in the Age of Social Media: Literature Analysis on Self-Identity Construction and Online Social Interaction. *Join: Journal of Social Science*, 1(4), 477–489. <https://doi.org/10.59613/a8yyff42>.
- Rope, D. (2022). Hubungan Media Sosial Terhadap Krisis Identitas Remaja: Studi Kualitatif. *Jurnal Kala Nea*, 3(1), 44–54. <https://doi.org/10.61295/kalanea.v3i1.95>.

- Rudianto., & Hidayat, F. P. (2023). *Perkembangan Teknologi Komunikasi*. Medan: UMSU Press.
- RRI.com. (2024). Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024. Diakses pada tanggal 15 Maret 2025 <https://www.rri.co.id/ipitek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>.
- Sakti, B. C. (2018). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(4), 1-12.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development Dari Prenatal Sampai Remaja: Transisi menjelang Dewasa* (ed 13). Jakarta: Erlangga.
- Sitompul, L. U., Noviani, F., & Sembiring, S. (2023). *Constructing Self Identity through Social-Media: In the Perspective of Gen Z*. 1–6. <https://doi.org/10.4108/eai.1-6-2023.2341418>.
- Sonia., Rahmadani, S., & Saputra, H. (2024). Penggunaan Sosial Media Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja di Kecamatan Palmatak Kabupaten Kepulauan Anambas. *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama*, 7(1), 31-44.
- Susanti, D., & Dwihantoro, P. (2022). Indonesian Netizens' Digital Self and Identity Creation on Social Media. *Jurnal Komunikator*, 14(2), 104-113. <https://doi.org/10.18196/jkm.16541>.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>.
- Unairnews. (2024). Media Sosial dan Hubungannya dengan Harga Diri di Antara Remaja. Diakses pada tanggal 15 Maret 2025 <https://unair.ac.id/media-sosial-dan-hubungannya-dengan-harga-diripdi-antara-remaja/>.
- Wulansari, Y. D., Afcarina, J. S., Zahrafani, S. A. W., & Afifah, W. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Konstruksi Identitas Mahasiswa Universitas Jember. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(2), 336–346. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i2.768>.
- Yang, C. chen, Holden, S. M., & Carter, M. D. K. (2018). Social Media Social Comparison of Ability (but not Opinion) Predicts Lower Identity Clarity: Identity Processing Style as a Mediator. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(10), 2114–2128. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0801-6>.
- Zaidi, U. (2023). Self-Identity and Social Media: Analytical Study of Content and its Influence on Ideal and Imperative Self Development. *AIMS International Journal of Management*, 17(2), 69–85. <https://doi.org/10.26573/2023.17.2.1>.