

TANTANGAN PENGEMBANGAN IDENTITAS DIRI REMAJA DI MEDIA SOSIAL: TELAAH LITERATUR

Najiba^{1*}, Haerani Nur², Witasari³

¹⁻² Universitas Negeri Makassar, Indonesia

³ Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

*Email: alimuddinnajiba@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Received: 22 April 2025 Revised: 27 April 2025 Published: 30 April 2025</p> <p>Keywords: Self-identity; Adolescents; Social Media; Literature Review; Mental Health.</p>	<p><i>The development of digital technology, especially social media, has had a significant impact on the process of forming adolescents' self-identity. This study aims to comprehensively examine the challenges faced by adolescents in developing their self-identity on social media through a literature study approach. Data were obtained from twenty relevant national and international scientific literatures in the period 2015–2024. The data analysis technique used was descriptive content analysis by identifying the main themes of each related literature. The results of the study show that adolescents experience pressure to display an ideal self-image, a tendency to make social comparisons, and a dependence on external validation such as likes and comments. This pressure triggers identity confusion, decreased self-esteem, and the emergence of mental health disorders such as anxiety and depression. In addition, other challenges include violations of privacy, the influence of global cultural values, and low digital literacy. However, social media also has positive potential as a space for self-exploration and personal expression if used wisely. Therefore, the active role of families, educators, and policy makers is needed in providing digital assistance and education to support the formation of a healthy and authentic adolescent self-identity in the digital era.</i></p>
Artikel Info	Abstrak
<p>Sejarah Artikel Diterima: 22 April 2025 Direvisi: 27 April 2025 Dipublikasi: 30 April 2025</p> <p>Kata kunci: Identitas Diri; Remaja; Media Sosial; Literatur Review; Kesehatan Mental.</p>	<p><i>Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah membawa dampak signifikan terhadap proses pembentukan identitas diri remaja. Studi ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif tantangan yang dihadapi remaja dalam mengembangkan identitas diri mereka di media sosial melalui pendekatan studi pustaka. Data diperoleh dari dua puluh literatur ilmiah nasional dan internasional yang relevan dalam kurun waktu 2015–2024. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis) secara deskriptif dengan mengidentifikasi tema-tema utama dari setiap literatur terkait. Hasil kajian menunjukkan bahwa remaja mengalami tekanan untuk menampilkan citra diri ideal, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, serta ketergantungan pada validasi eksternal seperti likes dan komentar. Tekanan tersebut memicu kebingungan identitas, menurunnya harga diri, serta munculnya gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, tantangan lain meliputi pelanggaran privasi, pengaruh nilai budaya global, dan rendahnya literasi digital. Namun demikian, media sosial juga memiliki potensi positif sebagai ruang eksplorasi diri dan ekspresi personal jika digunakan secara bijak. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif keluarga, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam memberikan pendampingan serta edukasi digital guna mendukung pembentukan identitas diri remaja yang sehat dan autentik di era digital.</i></p>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi, khususnya media sosial, telah mengubah cara remaja membangun dan mengekspresikan identitas diri mereka. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter menjadi ruang sosial yang dominan bagi remaja untuk membentuk citra diri, menjalin relasi, serta mencari validasi sosial. Namun, proses ini tidak selalu berjalan secara positif. Identitas diri remaja yang seharusnya berkembang secara alami dalam konteks sosial nyata kini mengalami tantangan karena tekanan untuk menampilkan citra ideal di dunia maya (Santrock, 2011). Remaja cenderung menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial yang muncul di media sosial, sehingga mereka kerap kali menyusun narasi diri yang tidak autentik. Fenomena ini dikenal dengan istilah *self-presentation*, di mana individu berusaha membentuk persepsi orang lain terhadap dirinya melalui unggahan yang dipilih secara selektif (Goffman, 1959). Akibatnya, terjadi ketegangan antara identitas nyata dengan identitas digital yang dibentuk, yang dapat memicu krisis identitas dan menurunnya kepercayaan diri.

Selain itu, algoritma media sosial yang mengedepankan konten populer atau viral turut memperkuat tekanan terhadap remaja untuk menyesuaikan diri dengan tren tertentu. Tekanan ini mendorong terbentuknya identitas yang homogen dan rentan terhadap pengaruh eksternal, menghambat pengembangan jati diri yang otentik dan kritis. Menurut Turkle (2011), media sosial dapat menjauhkan remaja dari refleksi diri yang mendalam karena terlalu sibuk membangun persona online yang sesuai dengan standar komunitas digital. Tidak hanya itu, dinamika interaksi di media sosial juga membuka peluang bagi terjadinya perundungan siber (*cyberbullying*) dan perbandingan sosial yang intens. Hal ini berpotensi meningkatkan kecemasan, depresi, dan gangguan citra tubuh pada remaja, terutama jika identitas diri mereka sangat bergantung pada validasi eksternal berupa *likes*, komentar, dan jumlah pengikut (Perloff, 2014). Ketergantungan terhadap media sosial untuk penguatan identitas dapat memperlemah ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi penolakan sosial.

Tantangan lainnya adalah kurangnya literasi digital dan kontrol diri remaja dalam menggunakan media sosial secara sehat. Tanpa bimbingan yang memadai, remaja dapat terjebak dalam pola penggunaan media sosial yang tidak produktif atau bahkan merusak. Dalam konteks ini, peran keluarga dan institusi pendidikan sangat penting untuk menanamkan nilai-nilai kritis serta keterampilan reflektif dalam menghadapi pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas (Livingstone & Helsper, 2007). Melalui kajian literatur ini, diharapkan akan diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika pengembangan identitas diri remaja dalam era digital. Literatur review ini juga menjadi dasar untuk merumuskan strategi intervensi yang relevan, baik dalam bentuk edukasi digital, penguatan karakter, maupun pengembangan kurikulum yang mendukung pembentukan identitas diri yang sehat dan tangguh di tengah pengaruh media sosial yang kian kompleks.

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja di era digital saat ini. Menurut laporan *We Are Social* sebuah Lembaga survey internasional pada taun 2023, lebih dari 90% remaja mengakses media sosial setiap hari, menjadikannya ruang utama dalam membentuk interaksi sosial dan pencarian jati diri. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya platform komunikasi, tetapi juga medium penting dalam proses pembentukan identitas remaja. Remaja berada pada fase perkembangan psikososial yang sangat krusial, di mana mereka berusaha menjawab pertanyaan "Siapa saya?" dan membangun gambaran diri yang stabil. Erikson (1968) menyebutkan bahwa tugas utama remaja adalah membentuk identitas diri yang kohesif dan terintegrasi. Kehadiran media sosial dalam kehidupan sehari-hari membawa pengaruh yang besar terhadap dinamika pencarian identitas ini, baik secara positif maupun negatif.

Di satu sisi, media sosial menawarkan ruang bagi remaja untuk berekspresi, mencoba berbagai peran sosial, dan menerima umpan balik dari lingkungan sosial mereka. Namun di sisi lain, platform ini juga dapat menimbulkan tekanan sosial yang tinggi, terutama berkaitan dengan penampilan fisik, gaya hidup, dan eksistensi digital. Remaja cenderung memodifikasi citra diri mereka agar sesuai dengan norma dan ekspektasi komunitas daring, yang sering kali tidak mencerminkan diri mereka yang sebenarnya (boyd, 2014). Fenomena seperti *fear of missing out* (FoMO), perbandingan sosial, dan ketergantungan terhadap validasi eksternal melalui *likes* atau *followers* dapat mengganggu proses pembentukan identitas yang sehat. Studi oleh Perloff (2014) menunjukkan bahwa paparan media sosial secara intens dapat meningkatkan kecemasan dan ketidakpuasan diri, terutama pada remaja perempuan. Ini menandakan perlunya pemahaman mendalam mengenai pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri.

Topik ini juga relevan untuk dikaji karena meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental pada remaja yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. WHO (2021) mencatat bahwa prevalensi gangguan kecemasan dan depresi pada remaja mengalami peningkatan signifikan dalam satu dekade terakhir. Salah satu faktor penyumbangannya adalah tekanan sosial yang timbul dari media digital, termasuk masalah citra tubuh, ekspektasi sosial, dan cyberbullying. Pemilihan pendekatan literatur review memungkinkan peneliti untuk menggali berbagai studi terdahulu secara komprehensif guna merumuskan pemahaman yang utuh dan sistematis mengenai permasalahan ini. Dengan mengkaji berbagai perspektif dan hasil penelitian sebelumnya, literatur review dapat membantu mengidentifikasi kesenjangan penelitian dan merumuskan arah penelitian atau intervensi di masa mendatang (Snyder, 2019).

Akhirnya, topik ini memiliki urgensi sosial dan akademik yang tinggi, terutama dalam konteks pendidikan dan pengembangan karakter remaja. Diharapkan, dengan mengangkat isu ini, berbagai pihak seperti orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dapat memiliki panduan yang lebih tepat dalam mendampingi remaja menghadapi tantangan identitas diri di era media sosial. Oleh karena itu, studi literatur ini tidak hanya memiliki nilai teoritis, tetapi juga nilai praktis yang besar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*), yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, dan menganalisis data atau informasi yang bersumber dari literatur yang relevan dengan topik yang dikaji. Studi pustaka dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian ini, yakni untuk mengkaji dan mensintesis berbagai temuan ilmiah terkait pentingnya keterbukaan orang tua terhadap anak-anaknya. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari jurnal ilmiah nasional dan internasional yang telah dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir (2015–2024), baik dalam bentuk artikel ilmiah, buku akademik, maupun laporan penelitian yang relevan. Pemilihan sumber dilakukan secara purposif, yakni berdasarkan relevansi dan kualitas publikasi ilmiah yang mendukung pembahasan topik. Penelusuran literatur dilakukan melalui database *Google Scholar* dan *Scispace*

Kemudian pengumpulan data dilakukan dengan menyeleksi literatur yang mengandung pembahasan tentang komunikasi orang tua dan anak, pola asuh, keterbukaan emosional dalam keluarga, serta dampaknya terhadap perkembangan anak. Setiap artikel yang terpilih dianalisis secara sistematis untuk menemukan pola-pola temuan, teori yang mendasari, serta rekomendasi yang diberikan oleh peneliti sebelumnya. Teknik analisis data dalam studi pustaka ini menggunakan analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan menelaah secara mendalam isi dari setiap literatur untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan keterbukaan orang tua terhadap anak. Analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif, yakni menggambarkan temuan dalam bentuk narasi, bukan angka atau statistik.

Validitas dalam studi pustaka dijaga dengan memilih sumber yang kredibel dan terkini, serta dengan menyajikan kutipan langsung dari sumber sebagai bentuk keakuratan informasi. Selain itu, peneliti juga membandingkan beberapa literatur untuk menghindari bias dan memastikan objektivitas dalam penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dijabarkan dengan melihat bagaimana penelitian sebelumnya dilakukan kemudian membandingkan hasil dari jurnal yang dianalisis. Terdapat 20 jurnal yang dianalisis sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Penelusuran Artikel Tentang Identitas Remaja dalam Konteks Media Sosial

No	Identitas Jurnal	Metode	Hasil
1.	Avci et al., (2024). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. <i>Adolescent Research Review</i> .	Litertur Review	Penelitian ini menjelaskan bahwa tantangan dalam mengembangkan identitas diri remaja di media sosial termasuk tekanan identitas dan dampak perbandingan sosial.
2.	Barbovschi, (2015). "Fraped" Selves: Hacked, Tagged, and Shared Without Permission. <i>The Challenges of Identity Development for Young People on Facebook</i> .	Kualitatif Studi Kasus	Remaja menghadapi tantangan yang signifikan dalam mengembangkan identitas diri mereka di media sosial karena berbagai masalah seperti pelanggaran privasi dan penyalahgunaan data pribadi.
3.	Pérez-Torres, (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. <i>Current Psychology</i> .	Literatur Review	Penelitian ini mengungkapkan bahwa Mengembangkan identitas diri remaja di media sosial menghadirkan tantangan seperti tekanan untuk menampilkan diri.

4.	van Vuuren & Simpson, (2024). <i>The Self in the Digital Space: Exploring the Implications for Young Adults in Defining their Self on Social Media 2024.</i>	Kualitatif Sistematis Reveiw	Penelitian ini menjelaskan bahwa kaum muda menghadapi beberapa tantangan dalam mengembangkan jati diri mereka di media sosial, termasuk menampilkan versi ideal diri mereka yang mungkin tidak sesuai dengan jati diri
5.	Fathinah, (2023). Tantangan Kepribadian Remaja di Era Media Sosial. <i>Tsaqofah.</i>	Studi Pengembangan Literatur	Penelitian menjelaskan bahwa media sosial secara signifikan mempengaruhi perkembangan identitas diri remaja, menghadirkan peluang dan tantangan
6.	Purnama & Arianti, (2024). Construction and Deconstruction of Self-Identity of Palembang Adolescents on Instagram. <i>RGSA: Revista de Gestão Social e Ambiental.</i>	Kualitatif Fenomenologi	Penelitian ini menjelaskan bahwa dalam mengembangkan identitas diri remaja di media sosial, khususnya Instagram, menghadirkan tantangan seperti tekanan untuk menyesuaikan diri dengan harapan pengikut dan pengaruh akun afiliasi.
7.	Regita et al., (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. <i>Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum.</i>	Kualitatif Studi Pustaka	Penelitian ini menjelaskan bahwa pengembangan identitas diri remaja di media sosial menghadirkan tantangan seperti masalah kesehatan mental, perbandingan negatif, dan tekanan sosial.
8.	Zaidi, (2023). Self-Identity and Social Media: Analytical Study of Content and its Influence on Ideal and Imperative Self Development. <i>AIMS International Journal of Management.</i>	Kuantitatif Survey	Penelitian ini menjelaskan bahwa konten media sosial berdampak negatif pada perkembangan identitas diri remaja, mendistorsi Diri Ideal dan Imperatif mereka. I kalangan remaja.
9.	Agarwal, (2024). The effect of social media in identity formation in adolescence. <i>World Journal Of Advanced Research and Reviews</i>	Kuantitatif	Penelitian ini menjelaskan bahwa dalam mengembangkan identitas diri remaja di media sosial menghadirkan beberapa tantangan, termasuk menurunnya harga diri,
10.	Shidiqie et al., (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. <i>Simpati</i>	Kualitatif Literatur Review	Penelitian ini menjelaskan bahwa tantangan dalam mengembangkan identitas diri remaja di media sosial, khususnya Instagram, meliputi tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan dan norma gaya hidup yang dipengaruhi oleh teman sebaya, selebritas, dan influencer.
11.	Nugraeni, (2024). Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial Anak Muda. <i>Jurnal Inovasi dan Tren.</i>	Literature Review	Penelitian ini menjelaskan bahwa peran media sosial dalam pembentukan identitas sosial anak muda memiliki dampak yang signifikan. Media sosial memainkan peran penting dalam membentuk identitas individua anak muda.
12.	Veron & Akbar, (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Diri Remaja di Era Digital. <i>Prosiding Seminar Nasional Manajemen.</i>	Literature Review	Penelitian ini menjelaskan bahwa media sosial menawarkan peluang bagi remaja untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan identitas diri mereka, serta memperkuat hubungan sosial melalui interaksi yang lebih luas. Namun, di sisi lain, media sosial juga membawa tantangan dan risiko. Tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan dan kesuksesan yang tidak realistis sering kali berdampak negatif pada kesejahteraan mental remaja
13.	Zai & Zebua, (2024). Peran Media Sosial Dalam Mempengaruhi Identitas Sosial Remaja di Era Digital. <i>Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik.</i>	Literature Review	Penelitian ini menjelaskan tentang media sosial memiliki peran yang signifikan dalam membentuk identitas sosial remaja. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak bijaksana dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Pentingnya bimbingan dari orang tua dan pendidikan dalam

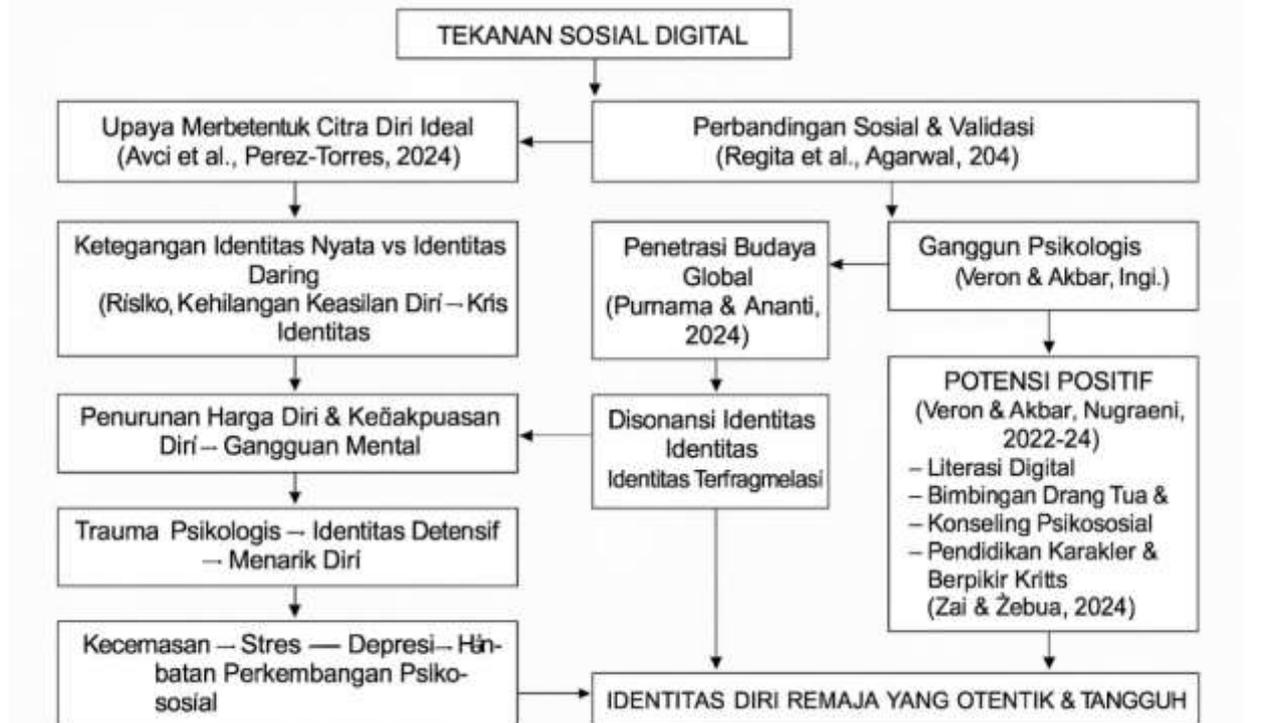
			memantau penggunaan media sosial oleh anak-anak tidak dapat diabaikan
14.	Jiao, (2024). The Impact of Posting and Viewing Selfies on Social Media on Self-Identity: A Case Study of Xiaohongshu. <i>Interdisciplinary Humanities and Communication Studies</i> .	Kuantitatif melalui survey berbasis kusioner	Penelitian ini menjelaskan bahwa aktivitas melihat selfie dan menerima komentar positif tentang penampilan di media sosial Xiaohongshu secara signifikan meningkatkan kepuasan terhadap tubuh, sedangkan komentar negatif menurunkannya. Meskipun mengedit dan mengunggah selfie memiliki korelasi positif dengan kepuasan tubuh, pengaruhnya tidak signifikan secara statistik
15.	Kulsum et al., (2024). Analisis Self Presenting Remaja di Media Sosial. <i>Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial</i> .	Kualitatif	Penelitian ini menjelaskan bahwa remaja menghadapi tantangan dalam mengembangkan jati diri di media sosial karena tekanan untuk menyesuaikan diri dengan citra yang diidealkan, mencari validasi sosial, dan mengelola kesan yang ditampilkan, yang sering kali menyebabkan ketidaksesuaian antara persona mereka di dunia maya dan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari.
16.	González-Larrea & Hernández-Serrano, (2020). Digital identity built through social networks: New trends in a hyperconnected world. <i>Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality</i>	Kualitatif Literature Review	Penelitian ini menjelaskan tentang mengembangkan jati diri remaja di media sosial menghadirkan tantangan seperti tekanan untuk menyesuaikan diri dengan persona daring, kesulitan membedakan antara identitas nyata dan digital, serta kebutuhan akan pemikiran kritis untuk menghadapi representasi diri yang saling bertentangan.
17.	Rahaman et al., (2024). A conceptualization of problematic social media use among adolescents. <i>International Journal of Law, Government and Communication</i> ,	Kualitatif Literature Review	Penelitian ini menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah di kalangan remaja dapat menyebabkan rendahnya harga diri dan isolasi sosial, yang memperumit perkembangan jati diri mereka. Tekanan untuk menyesuaikan diri dan mencari validasi secara daring memperburuk tantangan ini, terutama berdampak pada remaja perempuan.
18.	Jarczyńska & Rutkowska, (2023). Identity statuses and involvement of Polish secondary school youth in social media use. <i>International Journal of Pedagogy, Innovation and New Technologies</i> .	Survei Diagnostik	Penelitian ini menjelaskan bahwa remaja menghadapi tantangan dalam mengembangkan identitas diri di media sosial, terutama mereka yang memiliki status identitas eksplorasi rumit, yang terlibat secara berlebihan dan merugikan, yang menunjukkan hubungan yang kompleks antara pembentukan identitas dan penggunaan media sosial.
19.	Hoxhaj et al., (2023). The Role of Social Media on Self-Image and Self-Esteem: A Study on Albanian Teenagers. <i>Journal of Educational and Social Research</i> ,	Kuantitatif Metode Survei	Penelitian ini menjelaskan bahwa penggunaan media sosial berdampak negatif terhadap citra diri dan harga diri remaja, terutama melalui perbandingan sosial dan pentingnya jumlah suka (likes), yang memperumit perkembangan identitas diri mereka dan dapat menyebabkan tantangan psikologis selama fase pertumbuhan yang krusial ini
20.	Towner et al., (2022). Revealing the self in a digital world: A systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. <i>Current Opinion in Psychology</i> .	Systematic Reviews	Penelitian ini menjelaskan bahwa pengungkapan diri secara daring mungkin kurang memuaskan dibandingkan interaksi tatap muka, yang berpotensi memperumit perkembangan identitas diri remaja. Selain itu, remaja dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung lebih bergantung pada platform daring, yang menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap pembentukan identitas diri bersifat beragam

Pembentukan identitas diri remaja di media sosial merupakan proses yang kompleks, penuh dinamika, dan sangat dipengaruhi oleh tekanan sosial yang muncul di dunia maya. Banyak penelitian mengungkap bahwa remaja merasa terdorong untuk membentuk citra diri ideal yang sesuai dengan ekspektasi lingkungan digital mereka. Studi dari Avci et al. (2024) dan Pérez-Torres (2024) menjelaskan bahwa fenomena ini menyebabkan ketegangan antara identitas yang sebenarnya dengan persona yang ditampilkan secara daring. Ketika remaja terus menerus berusaha menyusun narasi diri yang ideal, mereka berisiko kehilangan keaslian diri, yang kemudian dapat memicu krisis identitas atau kebingungan dalam menentukan siapa mereka sebenarnya.

Selain tekanan untuk tampil sempurna, banyak remaja juga terjebak dalam perilaku membandingkan diri secara sosial melalui media sosial. Regita et al. (2024) dan Agarwal (2024) mencatat bahwa perilaku perbandingan sosial ini sangat memengaruhi persepsi diri dan harga diri remaja. Ketergantungan terhadap validasi eksternal seperti jumlah "likes" atau komentar positif juga memperkuat rasa tidak aman dan ketidakpuasan diri. Hal ini terutama dialami oleh remaja perempuan, yang lebih rentan terhadap isu citra tubuh dan standar kecantikan tidak realistis yang sering dipromosikan oleh influencer dan selebriti digital. Permasalahan lain yang tak kalah penting adalah pelanggaran privasi dan kehilangan kontrol terhadap identitas daring. Barbovschi (2015) menemukan bahwa peretasan akun, penyalahgunaan data pribadi, atau unggahan tanpa izin dapat menimbulkan trauma psikologis yang mengganggu proses pembentukan identitas. Ketika remaja merasa bahwa ruang pribadinya telah dilanggar, mereka cenderung menarik diri atau justru menciptakan identitas digital yang defensif. Situasi ini semakin memperumit usaha mereka untuk membentuk jati diri yang stabil dan otentik.

Media sosial juga menjadi medium penetrasi nilai-nilai budaya global yang kadang bertolak belakang dengan nilai lokal. Purnama & Arianti (2024) mengungkapkan bahwa remaja di Indonesia, khususnya pengguna Instagram, cenderung menyesuaikan diri dengan norma-norma modern yang mengedepankan gaya hidup glamor dan individualistik. Akibatnya, banyak remaja mulai meninggalkan nilai-nilai budaya yang sebelumnya menjadi bagian penting dari identitas sosial mereka. Ketidaksihinggaan ini menimbulkan disonansi identitas dan dapat menghasilkan identitas yang terfragmentasi, di mana remaja merasa tidak benar-benar menjadi bagian dari lingkungan lokal maupun global. Dampak negatif lainnya yang muncul dari interaksi digital ini adalah peningkatan gangguan kesehatan mental. Studi oleh Hoxhaj et al. (2023) dan Jiao (2024) menunjukkan bahwa media sosial dapat memperburuk kondisi psikologis remaja, terutama karena tekanan sosial yang tinggi, cyberbullying, dan ekspektasi sosial yang tidak realistis. Remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial tanpa pengawasan cenderung menunjukkan gejala kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini menandakan bahwa keterpaparan terhadap konten digital yang berlebihan dan tidak sehat dapat menghambat pertumbuhan emosional dan psikososial remaja secara signifikan.

Namun demikian, tidak semua temuan bersifat negatif. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Veron & Akbar (2022) dan Nugraeni (2024), menunjukkan bahwa media sosial juga dapat berfungsi sebagai ruang positif untuk eksplorasi diri dan ekspresi identitas. Platform digital memberikan kesempatan bagi remaja untuk mencoba berbagai peran sosial, membentuk jaringan sosial yang lebih luas, serta menemukan komunitas yang mendukung. Dengan pendekatan yang tepat, media sosial dapat menjadi alat penguatan identitas dan pengembangan karakter, terutama jika didampingi dengan literasi digital dan pengawasan yang sehat dari orang dewasa. Oleh karena itu, peran lingkungan sosial sangat penting dalam mendampingi remaja menghadapi tantangan ini. Orang tua, guru, dan pembuat kebijakan harus turut andil dalam menciptakan ekosistem digital yang aman dan suportif. Penelitian oleh Zai & Zebua (2024) menekankan pentingnya bimbingan dari orang tua dan edukasi literasi media dalam membantu remaja memahami, mengelola, dan membentuk identitas mereka secara sehat di dunia digital. Strategi intervensi seperti penguatan karakter, pelatihan berpikir kritis, dan konseling psikososial perlu diintegrasikan dalam pendidikan agar remaja dapat membangun identitas diri yang kuat, autentik, dan tangguh dalam menghadapi era digital yang terus berkembang. Adapun skema tantangan dari keseluruhan temuan adalah sebagai berikut:



Gambar 1: Visualisasi Hasil Temuan

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa pengembangan identitas diri remaja di media sosial adalah proses yang dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Kajian literatur yang dilakukan menunjukkan bahwa pendekatan kolaboratif dari berbagai pihak sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan ini. Strategi intervensi seperti edukasi digital, penguatan karakter, dan pendampingan psikososial menjadi semakin penting dalam membentuk generasi remaja yang mampu mengenali dan menerima jati dirinya secara utuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap sepuluh penelitian yang relevan, dapat disimpulkan bahwa pengembangan identitas diri remaja di media sosial merupakan proses yang kompleks dan sarat tantangan. Media sosial menawarkan ruang bagi remaja untuk berekspresi dan mengeksplorasi jati diri, namun pada saat yang sama juga menciptakan tekanan sosial yang signifikan. Tekanan untuk menampilkan citra diri ideal, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, serta ketergantungan pada validasi eksternal dapat mengganggu keaslian identitas diri dan menurunkan kepercayaan diri remaja. Dampak negatif yang muncul mencakup gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, hingga kebingungan identitas. Selain itu, risiko pelanggaran privasi, peniruan identitas, dan pengaruh nilai-nilai budaya modern yang tidak selalu sejalan dengan nilai lokal juga memperumit proses pembentukan identitas yang sehat. Ketidaksiharian antara diri nyata dan persona digital memperbesar kemungkinan remaja mengalami disonansi identitas dan fragmentasi diri.

Namun demikian, media sosial tidak sepenuhnya berdampak buruk. Bila digunakan secara bijak, media sosial dapat menjadi sarana positif untuk penguatan identitas, koneksi sosial, dan eksplorasi diri. Oleh karena itu, literasi digital, kontrol diri, dan pendampingan dari keluarga serta lingkungan sosial menjadi kunci utama dalam mendampingi remaja menghadapi tantangan ini. Kesimpulannya, penting bagi berbagai pihak—terutama orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk memberikan perhatian serius terhadap dampak media sosial dalam perkembangan psikososial remaja. Intervensi preventif dan kuratif seperti pendidikan karakter berbasis digital, bimbingan konseling, serta pelatihan literasi media sangat diperlukan guna mendukung pembentukan identitas diri remaja yang autentik, sehat, dan tangguh di era digital.

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>
- 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>
- Barbovschi, M. (2015). "Fraped" Selves: Hacked, Tagged, and Shared Without Permission. *The Challenges of Identity Development for Young People on Facebook*. <https://www.muni.cz/vyzkum/publikace/1305169>
- Boyd, d. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fathinah, R. A. (2023). Tantangan Kepribadian Remaja di Era Media Sosial. *Tsaqofah*. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2>
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Garden City, NY: Doubleday.
- González-Larrea, B., & Hernández-Serrano, M. J. (2020). Digital identity built through social networks: New trends in a hyperconnected world. *Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality*, 940–944. <https://doi.org/10.1145/3434780.3436629>
- Hoxhaj, B. D., Xhani, D., Kapo, S., & Sinaj, E. (2023). The Role of Social Media on Self-Image and Self-Esteem: A Study on Albanian Teenagers. *Journal of Educational and Social Research*, 13(4), 128. <https://doi.org/10.36941/jesr-2023-0096>
- Jarczyńska, J., & Rutkowska, W. (2023). Identity statuses and involvement of Polish secondary school youth in social media use. *International Journal of Pedagogy, Innovation and New Technologies*. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.2791>
- Jiao, X. (2024). The Impact of Posting and Viewing Selfies on Social Media on Self-Identity: A Case Study of Xiaohongshu. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*. 1(9). <https://doi.org/10.61173/bgrsps76>
- Kulsum, U., Bukhori, I., Winarsih, N. (2024). Analisis Self Presenting Remaja di Media Sosial. *Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*. 5(1), 20-34. <https://doi.org/10.24239/moderasi.Vol5.Iss1.222>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- Nugraeni, A. (2024). Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial Anak Muda. *Jurnal Inovasi dan Tren*. 2(1), 142-147. <https://doi.org/10.35870/ljit.v2i1.2247>
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Purnama, D. H., & Arianti, Y. (2024). Construction and Deconstruction of Self-Identity of Palembang Adolescents on Instagram. *RGSA: Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(8), e05295. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n8>
- Rahaman, N. H., Saidi, L. A., Yusof, W. S. E. Y., Ramlee, S. N. S., & Abdullah, R. C. T. M. (2024). A conceptualization of problematic social media use among adolescents. *International Journal of Law, Government and Communication*, 9(37), 204–210. <https://doi.org/10.35631/ijlgc.937018>
- 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/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830>
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.

- Shidiqie, N. A., Nugroho, A., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpaty*, 1(3), 98–112. <https://doi.org/10.59024/simpaty.v1i3.225>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Towner, E. B., 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. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101309. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101309>
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books
- Van Vuuren, D., & Simpson, M. (2024, December). The Self in the Digital Space: Exploring the Implications for Young Adults in Defining their Self on Social Media. In *International Conference on Multidisciplinary Research* (Vol. 2024, pp. 40-55). <https://doi.org/10.26803/myres.2024.04>
- Veron, J. F., & Akbar, I. R. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Diri Remaja di Era Digital. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*. 1(1). 146-150
- We Are Social. (2023). *Digital 2023: Global Overview Report*. Retrieved from <https://wearesocial.com>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Adolescent mental health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zai, I. T. C., & Zebua, A. N. (2024). Peran Media Sosial Dalam Mempengaruhi Identitas Sosial Remaja di Era Digital. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*. 1(3). <https://doi.org/10.70134/identik.v2i5.161>
- 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>