

## PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PEMBENTUKAN JATI DIRI REMAJA

Dini Putri Dialisyah  
Universitas Ibn Khaldun Bogor  
[diniputri202@gmail.com](mailto:diniputri202@gmail.com)

**Abstrak:** Media sosial memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan jati diri remaja, terutama di era digital saat ini. Sebagai platform yang memungkinkan interaksi secara langsung dengan berbagai individu dan kelompok, media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membentuk identitas, serta mencari pengakuan dari orang lain. Dalam perkembangan jati diri remaja, media sosial dapat berfungsi sebagai wadah untuk bereksperimen dengan berbagai peran dan citra diri, yang akhirnya memengaruhi cara mereka melihat diri sendiri dan dunia sekitar. Namun, penggunaan media sosial juga membawa dampak yang tidak selalu positif. Eksposur terhadap standar kecantikan, gaya hidup, dan identitas yang dibangun di media sosial sering kali menciptakan tekanan psikologis, yang dapat menurunkan rasa percaya diri remaja. Keinginan untuk memperoleh pengakuan dan status sosial di dunia maya dapat membuat remaja lebih fokus pada citra eksternal, alih-alih pengembangan diri yang lebih mendalam. Selain itu, fenomena perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial dapat memengaruhi persepsi diri remaja, mengarah pada perasaan cemas dan rendah diri. Meski begitu, media sosial juga dapat memberikan pengaruh positif dalam pembentukan jati diri remaja. Platform ini memungkinkan mereka untuk terhubung dengan kelompok yang memiliki minat serupa, memperluas wawasan, dan memperkuat rasa keterhubungan dengan masyarakat global. Oleh karena itu, pengaruh media sosial terhadap pembentukan jati diri remaja sangat bergantung pada cara mereka menggunakan platform ini dan bagaimana mereka memproses informasi yang diterima.

**Kata Kunci:** Media Sosial, Jati Diri, Remaja, Identitas, Pengaruh Psikologis.

### PENDAHULUAN

Media sosial saat ini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi kalangan remaja. Penggunaan platform digital ini memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, salah satunya dalam pembentukan jati diri. Remaja yang berada dalam fase pencarian identitas, sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya, termasuk dunia maya yang mereka akses melalui media sosial. Penggunaan media sosial ini membawa tantangan baru bagi perkembangan diri mereka, baik dalam hal positif maupun negatif (Himawan & Wahyudi, 2023).

Dalam pembentukan jati diri, media sosial berperan sebagai ruang interaksi yang memungkinkan remaja untuk mengeksplorasi berbagai identitas. Di dunia maya, mereka dapat mencoba berbagai peran, gaya hidup, dan citra diri yang mereka anggap sesuai dengan kebutuhan atau keinginan mereka (Marwan, 2023). Selain itu, media sosial juga berfungsi sebagai alat untuk mendapatkan pengakuan sosial melalui likes, komentar, dan pengikut yang jumlahnya dapat menjadi simbol status sosial dalam komunitas maya mereka.

Namun, pengaruh media sosial tidak selalu berdampak positif. Salah satu dampak negatif yang sering terjadi adalah terbentuknya kecenderungan perbandingan sosial. Remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan teman-teman online atau bahkan selebritas yang mereka ikuti, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan kecemasan terhadap penampilan atau status sosial mereka (Sa'diyah, Naskiyah, & Rosyadi, 2022). Kecenderungan ini mempengaruhi cara mereka melihat diri mereka sendiri dan berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata.

Selain itu, dampak media sosial terhadap identitas remaja juga dilihat dari perubahan dalam cara mereka berkomunikasi dan menyampaikan pandangan. Media sosial memberikan kebebasan berekspresi, namun dalam banyak kasus, kebebasan tersebut sering kali disalahgunakan, misalnya dengan berbicara atau berkomentar tanpa memperhatikan etika dan

tata bahasa yang baik. Hal ini dapat memengaruhi pembentukan karakter remaja dan cara mereka berinteraksi secara sosial (Alika et al., 2022).

Sebaliknya, media sosial juga dapat memberikan dampak positif dalam pembentukan jati diri jika digunakan dengan bijak. Remaja yang mengakses media sosial untuk memperkaya pengetahuan, memperluas pergaulan, dan mempererat hubungan dengan teman-teman yang memiliki minat serupa, dapat merasakan manfaat yang besar. Dengan demikian, media sosial bisa menjadi alat yang efektif dalam proses pembentukan identitas diri yang lebih positif dan konstruktif (Akbar & Faristiana, 2023).

Namun, dalam konteks perkembangan identitas, media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh individu remaja itu sendiri, tetapi juga oleh faktor eksternal yang mendalam, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Komunikasi antara orang tua dan anak sangat berpengaruh dalam mengarahkan pemahaman remaja tentang penggunaan media sosial yang sehat dan membangun karakter yang baik (Hasugian & Rohmah, 2024). Pengawasan dan edukasi tentang penggunaan media sosial yang tepat dapat membantu remaja dalam mengatasi dampak negatif yang mungkin muncul.

Selain itu, peran media sosial dalam pembentukan identitas remaja tidak bisa dipisahkan dari dinamika sosial yang berkembang di masyarakat. Banyak remaja yang terpapar dengan berbagai pengaruh sosial yang berasal dari teman sebaya, keluarga, dan media yang mereka konsumsi, yang semuanya dapat berperan dalam menentukan bagaimana mereka membentuk konsep diri mereka (Zabidi & Abdullah, 2021). Oleh karena itu, media sosial dapat menjadi refleksi dari proses internalisasi nilai-nilai sosial yang lebih luas.

Dalam perkembangan zaman, media sosial juga mengalami transformasi yang sangat cepat, dengan munculnya berbagai platform baru yang menawarkan fitur yang semakin canggih dan menarik. Remaja yang hidup dalam dunia digital yang serba cepat ini, sangat terpengaruh oleh perubahan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana peran media sosial dapat membentuk jati diri remaja, baik dari segi positif maupun negatifnya, dalam menghadapi tantangan perkembangan identitas di dunia maya (Rosyidah & Ismeirita, 2023).

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian dalam studi ini menggunakan pendekatan studi pustaka yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap pembentukan jati diri remaja. Pendekatan ini dilakukan dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku, jurnal, artikel, dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik media sosial dan perkembangan jati diri remaja. Studi pustaka memungkinkan peneliti untuk menggali berbagai perspektif dan temuan yang telah ada mengenai dampak media sosial terhadap psikologi dan perilaku remaja, serta bagaimana media sosial berperan dalam membentuk identitas diri mereka.

Dalam penelitian ini, sumber pustaka yang digunakan mencakup berbagai tulisan akademik yang membahas tentang interaksi remaja dengan media sosial, pengaruh psikologis yang ditimbulkan, serta perubahan-perubahan yang terjadi dalam proses pembentukan jati diri mereka. Selain itu, literatur yang mengulas tentang teori-teori psikologi perkembangan, komunikasi sosial, dan sosiologi juga menjadi bagian penting dalam memperkaya analisis. Peneliti juga memanfaatkan studi kasus yang ada pada sumber pustaka untuk menggambarkan fenomena yang terjadi pada remaja yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Proses analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi tren dan pola yang ditemukan dalam berbagai penelitian sebelumnya, kemudian menghubungkannya dengan konsep-konsep dasar dalam pembentukan identitas diri remaja. Melalui analisis literatur ini, diharapkan dapat ditemukan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana media sosial berperan

dalam mempengaruhi perkembangan jati diri remaja di era digital ini. Dengan menggunakan metode studi pustaka, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas tanpa melibatkan eksperimen atau survei langsung pada subjek remaja, sehingga hasilnya diharapkan lebih aplikatif untuk pengembangan teori yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja di era digital saat ini. Penggunaan berbagai platform sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter memberi kesempatan bagi remaja untuk mengekspresikan diri, namun juga membawa tantangan dalam hal pembentukan jati diri. Salah satu dampak positif dari media sosial adalah kemampuannya untuk memperkenalkan berbagai identitas dan peran sosial kepada remaja, yang dapat memengaruhi cara mereka membangun konsep diri. Dalam hal ini, remaja menggunakan media sosial sebagai tempat untuk bereksperimen dengan berbagai identitas, baik secara visual, perilaku, maupun sosial (Marwan, 2023).

Namun, meskipun media sosial dapat memberi ruang untuk ekspresi diri, pengaruhnya terhadap pembentukan jati diri remaja tidak selalu positif. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah kecenderungan remaja untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain di dunia maya. Fenomena ini sering kali menurunkan rasa percaya diri dan mengarah pada perasaan cemas, terutama jika remaja merasa bahwa mereka tidak memenuhi standar kecantikan atau gaya hidup yang dipromosikan oleh influencer atau teman sebaya mereka di media sosial (Sa'diyah, Naskiyah, & Rosyadi, 2022).

Perbandingan sosial ini menjadi lebih kuat karena media sosial sering kali menampilkan hanya aspek-aspek terbaik dari kehidupan seseorang. Remaja yang terpapar dengan citra ideal ini dapat merasa tertekan dan tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri. Hal ini pada gilirannya dapat mempengaruhi perkembangan psikologis mereka, menyebabkan mereka merasa terasing atau tertekan dalam proses pembentukan identitas diri mereka (Akbar & Faristiana, 2023).

Namun demikian, media sosial juga memiliki potensi untuk menjadi alat positif dalam pembentukan karakter remaja. Platform seperti TikTok, misalnya, memberi remaja kesempatan untuk mengembangkan bakat dan minat mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat jati diri mereka. Selain itu, media sosial juga memungkinkan remaja untuk terhubung dengan kelompok yang memiliki minat dan pandangan serupa, yang dapat memberikan mereka rasa keterhubungan sosial dan mendukung pembentukan identitas diri mereka (Alika et al., 2022).

Pentingnya peran orang tua dalam penggunaan media sosial oleh remaja tidak bisa diabaikan. Komunikasi interpersonal yang terbuka antara orang tua dan anak dapat membantu remaja dalam memahami dampak positif dan negatif dari media sosial, serta mengarahkan mereka untuk menggunakan media sosial secara bijak. Hal ini sangat penting untuk menjaga agar penggunaan media sosial tidak mengarah pada pembentukan identitas yang salah atau merugikan (Hasugian & Rohmah, 2024).

Pengaruh media sosial terhadap jati diri remaja juga terkait dengan norma sosial yang ada dalam masyarakat. Remaja sering kali merujuk pada media sosial untuk memahami apa yang dianggap sebagai perilaku atau penampilan yang ideal dalam masyarakat. Media sosial menciptakan ruang di mana remaja bisa belajar tentang apa yang dianggap diterima atau dihargai dalam budaya digital saat ini, dan ini dapat memengaruhi pembentukan nilai dan identitas mereka (Zabidi & Abdullah, 2021).

Namun, tidak semua remaja akan merespons pengaruh media sosial dengan cara yang sama. Beberapa remaja mungkin dapat mengelola dampak media sosial dengan lebih baik, sementara yang lain mungkin lebih mudah terpengaruh oleh standar sosial yang ada. Hal ini menunjukkan pentingnya faktor individu dan dukungan sosial yang diterima remaja dalam

menentukan bagaimana mereka membentuk identitas diri melalui media sosial (Rosyidah & Ismeirita, 2023).

Selain itu, fenomena yang berkembang dalam media sosial, seperti "cancel culture" atau budaya pembatalan, juga berpotensi mempengaruhi pembentukan jati diri remaja. Dalam dunia maya, remaja sering kali menyaksikan bagaimana seseorang bisa dihakimi atau diubah pandangannya hanya berdasarkan opini orang lain. Ini dapat memengaruhi remaja dalam hal bagaimana mereka membangun identitas yang otentik atau terpengaruh oleh pendapat umum yang ada di dunia maya (Awang, Prayitno, & Engel, 2021).

Identitas agama remaja juga merupakan salah satu area yang dipengaruhi oleh media sosial. Melalui media sosial, remaja mendapatkan akses ke berbagai pandangan dan interpretasi agama yang berbeda. Hal ini dapat memengaruhi cara mereka memahami dan membentuk identitas agama mereka sendiri. Namun, hal ini juga dapat menimbulkan konflik antara nilai-nilai agama yang mereka terima di lingkungan keluarga atau komunitas mereka dengan informasi yang mereka temui di media sosial (Himawan & Wahyudi, 2023).

Meskipun ada potensi dampak negatif, media sosial juga dapat berfungsi sebagai alat untuk memperkuat identitas diri remaja melalui kegiatan positif seperti berbagi pengetahuan, berdiskusi tentang isu sosial, dan menyebarkan pesan-pesan yang membangun. Platform-platform seperti YouTube dan Twitter, misalnya, memberi ruang bagi remaja untuk menyuarakan pandangan mereka dan terlibat dalam berbagai perdebatan yang membentuk pemahaman mereka tentang dunia sekitar mereka (Marwan, 2023).

Dari perspektif psikologis, pengaruh media sosial terhadap pembentukan jati diri remaja juga dapat dilihat dalam kaitannya dengan teori-teori perkembangan identitas diri. Teori Erikson, misalnya, menjelaskan bahwa pada masa remaja, individu sedang berada dalam tahap pencarian identitas yang penting. Media sosial memberi remaja kesempatan untuk mengeksplorasi dan mencoba berbagai peran serta identitas, meskipun ada risiko kebingungan identitas apabila remaja terlalu banyak terpapar oleh pengaruh luar yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka (Sa'diyah et al., 2022).

Selain itu, dalam konteks pendidikan, media sosial juga bisa digunakan sebagai alat untuk membentuk karakter positif pada remaja. Misalnya, dengan memperkenalkan mereka pada konten yang mendidik dan positif, serta mendorong mereka untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan yang bermanfaat. Dalam hal ini, penggunaan media sosial sebagai alat pendidikan dapat membantu remaja dalam membangun identitas yang lebih kuat dan lebih sadar akan tanggung jawab sosial mereka (Rosyidah & Ismeirita, 2023).

Namun, tantangan besar yang muncul adalah bagaimana menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan dunia nyata. Remaja yang terlalu tergantung pada media sosial untuk membentuk identitasnya mungkin kehilangan kontak dengan kenyataan sosial di sekitar mereka. Oleh karena itu, penting untuk membekali remaja dengan keterampilan yang dapat membantu mereka menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata, serta memahami bahwa identitas sejati tidak hanya terbentuk dari citra yang ditampilkan di media sosial (Akbar & Faristiana, 2023).

Penting juga untuk mempertimbangkan dampak jangka panjang dari penggunaan media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan stres pascatrauma. Oleh karena itu, pemantauan dan pendidikan mengenai penggunaan media sosial yang sehat harus menjadi bagian integral dalam pembentukan identitas diri remaja (Sa'diyah et al., 2022).

Akhirnya, meskipun media sosial dapat memberikan peluang bagi remaja untuk mengeksplorasi dan membentuk identitas diri mereka, penting bagi semua pihak, termasuk orang tua, guru, dan masyarakat, untuk memberikan bimbingan yang tepat. Dengan pendekatan yang tepat, media sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu remaja

mengembangkan identitas diri yang sehat, autentik, dan bertanggung jawab (Hasugian & Rohmah, 2024).

## KESIMPULAN

Media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan jati diri remaja di era digital ini. Sebagai platform yang memungkinkan remaja untuk berinteraksi dengan dunia luar, media sosial menyediakan ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi berbagai aspek identitas, baik itu sosial, emosional, maupun budaya. Namun, pengaruh ini bersifat kompleks dan bisa membawa dampak positif maupun negatif, tergantung pada cara dan intensitas penggunaan media sosial oleh remaja itu sendiri.

Pada sisi positif, media sosial dapat membantu remaja dalam membangun rasa percaya diri, mengembangkan minat, serta memperluas wawasan mereka. Media sosial juga memberikan remaja kesempatan untuk mengakses berbagai komunitas dengan minat yang serupa, yang dapat mendukung pembentukan identitas diri yang lebih autentik. Selain itu, media sosial juga bisa menjadi alat yang efektif untuk komunikasi dan ekspresi diri, yang penting dalam proses pencarian jati diri mereka.

Namun, di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber tekanan sosial yang besar bagi remaja. Perbandingan sosial yang terus-menerus dengan orang lain yang tampil sempurna di media sosial dapat menyebabkan perasaan cemas dan rendah diri. Hal ini dapat mengganggu perkembangan psikologis remaja, mempengaruhi kepercayaan diri mereka, dan bahkan memperburuk kondisi mental seperti depresi atau kecemasan.

Untuk mengatasi dampak negatif tersebut, peran orang tua, pendidik, dan masyarakat sangat penting dalam memberikan panduan kepada remaja tentang bagaimana cara menggunakan media sosial secara sehat dan bijaksana. Dengan pendekatan yang tepat, remaja dapat belajar untuk menyaring informasi dan membangun identitas diri yang lebih positif dan kuat, tanpa terpengaruh oleh standar atau tekanan yang ada di dunia maya.

Secara keseluruhan, media sosial memiliki potensi yang besar dalam membentuk jati diri remaja, namun dibutuhkan pengawasan, pendidikan, dan bimbingan yang berkelanjutan agar dampak positif yang ditawarkan dapat dimaksimalkan, sementara dampak negatifnya dapat diminimalkan. Dengan pengelolaan yang tepat, media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat dalam mendukung perkembangan identitas diri yang sehat dan positif bagi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Himawan, A., & Wahyudi, A. (2023). DAMPAK MEDIA SOSIAL PADA IDENTITAS KEAGAMAAN REMAJA MUSLIM. *AL MUNTADA*, 1(2), 85-99.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730.
- Marwan, M. R. (2023). Analisis Dampak New Media Dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 11-20.
- Rosyidah, A. N., & Ismeirita, I. (2023). Analisis Penggunaan Media Sosial Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik (Studi Kasus Di Smpn 20 Bekasi). *Research and Development Journal of Education*, 9(1), 34-44.
- Alika, S. D., Dewi, A. P., Anggara, I. R., Shabrany, R. H., & Madhasatya, S. Y. (2022). Urgensi Penggunaan Tata Bahasa yang Baik dalam Berkomentar di Aplikasi Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental dan Pembentukan Karakter pada Siswa SMP dan SMA. *Jurnal Paedagogy*, 9(3), 400-409.
- 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.
- Zabidi, A. Z. M., & Abdullah, W. N. W. (2021). Faktor Persekitaran Sosial Dalam Pembentukan Jati Diri HAMKA (1908-1981) Menurut Autobiografi Kenang-Kenangan Hidup (1951). *Al-*

- Hikmah, 13(1), 72-96.
- Awang, J. A., Prayitno, I. S., & Engel, J. D. (2021). Strategi Pendidikan Agama Kristen bagi Remaja dalam Membentuk Konsep Diri guna Menghadapi Krisis Identitas akibat Penggunaan Media Sosial. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 4(1), 98-114.
- Hasugian, C. B., & Rohmah, A. N. M. (2024). Komunikasi Interpersonal Antara Orang Tua Dan Anak Usia Remaja Dalam Penggunaan Media Sosial Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 7767-7779.