



Media Sosial dan Identitas Diri: Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Luke Setyo Anggoro¹

¹Sekolah Tinggi Teologi Efata, Indonesia

Email: lukesetyo1@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to explore the impact of social media on adolescents' self-identity and mental health in the digital era. Social media has become an integral part of adolescents' lives, allowing them to interact, express themselves, and form a digital identity. This study used a qualitative approach with semi-structured interviews with ten adolescents aged 15–18 years. The results showed that social media functions as a means of identity expression and exploration, but also creates pressure to meet unrealistic standards. Some adolescents benefit from online communities that provide emotional support, while others experience anxiety, depression, or social isolation due to interactions in the virtual world. This study highlights the importance of digital literacy and the role of parents and educators in guiding adolescents to use social media wisely. These findings provide insights for the development of more effective intervention strategies to support adolescent well-being in the digital era

Keywords: Adolescents, Anxiety, Mental Health, Self-Identity, Social-Media

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi dampak media sosial terhadap identitas diri dan kesehatan mental remaja di era digital. Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, memungkinkan mereka berinteraksi, mengekspresikan diri, dan membentuk identitas digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur terhadap sepuluh remaja berusia 15–18 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai sarana ekspresi dan eksplorasi identitas, tetapi juga memunculkan tekanan untuk memenuhi standar yang tidak realistis. Beberapa remaja mendapatkan manfaat dari komunitas online yang memberikan dukungan emosional, sementara yang lain mengalami kecemasan, depresi, atau isolasi sosial akibat interaksi di dunia maya. Penelitian ini menyoroti pentingnya literasi digital serta peran orang tua dan pendidik dalam membimbing remaja agar menggunakan media sosial secara bijaksana. Temuan ini memberikan wawasan bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan remaja di era digital.

Kata kunci: Identitas Diri, Kecemasan, Kesehatan Mental, Media Sosial, Remaja

Informasi Artikel

Diterima: 12-01-2025

Direvisi: 15-03-2025

Diterbitkan: 01-04-2025



1. PENDAHULUAN

Media sosial di era digital kini sangat erat kaitannya dengan keseharian manusia, khususnya bagi remaja (Bastomi & Musodikin, 2021). Berdasarkan laporan dari Datareportal (2023), lebih dari 60% penduduk dunia menggunakan media sosial, dengan kelompok usia 15-24 tahun sebagai pengguna terbanyak (lihat <https://datareportal.com>). Media sosial menawarkan berbagai peluang bagi remaja untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, dan membangun identitas digital. Platform media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja mencakup *Youtube*, *Instagram*, *TikTok*, *Snapchat*, dan *Facebook*. Berdasarkan laporan dari Pew Research Center (2022), sekitar 95% remaja berusia 13-17 tahun di Amerika Serikat menggunakan *YouTube*, menjadikannya platform media sosial paling populer di kalangan remaja. Diikuti oleh *TikTok* dengan tingkat penggunaan mencapai 67%, *Instagram* sebesar 62%, dan *Snapchat* sebesar 59%. Sementara itu, platform seperti *Facebook* menunjukkan penurunan popularitas, dengan hanya 32% remaja yang melaporkan masih aktif menggunakannya (lihat <https://www.pewresearch.org>).

Berdasarkan data dari We Are Social dan Hootsuite (2023), TikTok menjadi salah satu platform yang paling banyak digunakan oleh remaja di Indonesia, dengan persentase mencapai 77%, diikuti oleh Instagram sebesar 73%, dan WhatsApp sebesar 69% (Diakses pada <https://wearesocial.com>). Angka-angka ini menunjukkan bahwa remaja sangat terhubung dengan media sosial, baik untuk tujuan hiburan, pendidikan, maupun komunikasi. Namun, di balik peluang tersebut, media sosial juga membawa tantangan yang signifikan terhadap perkembangan psikologis dan kesehatan mental mereka (Sukendro et al., 2022). Salah satu aspek yang paling terpengaruh adalah identitas diri, yang merupakan inti dari pencarian makna dan jati diri selama masa remaja (Twenge & Campbell, 2022). Michikyan et al. (2014) menemukan bahwa remaja menggunakan media sosial untuk mengeksplorasi berbagai aspek identitas mereka, baik secara otentik maupun melalui persona yang dikonstruksi. Untuk memahami lebih jauh, penting untuk melihat bagaimana media sosial berperan dalam proses pembentukan identitas diri remaja, baik dari sisi peluang maupun risikonya (Twenge & Campbell, 2022).

Identitas diri termasuk aspek yang sifatnya krusial pada perkembangan remaja (Gunawan et al., 2022). Menurut Erikson (1968), remaja ada pada tahapan krisis identitas versus kebingungan peran, dimana para remaja ini aktif mencari tahu dirinya sendiri serta bagaimana posisi mereka di dunia. Media sosial memungkinkan remaja untuk mengeksplorasi berbagai aspek identitas mereka melalui unggahan, interaksi, dan konsumsi konten digital (Nesi et al., 2017). Yang et al. (2020) menunjukkan bahwa aktivitas online seperti berbagi konten, mengikuti tren, dan berinteraksi dengan komunitas digital membantu remaja dalam memahami nilai-nilai diri dan memperoleh validasi sosial. Namun, media sosial juga dapat menjadi medan yang penuh tekanan, karena adanya ekspektasi sosial yang tidak realistis, cyberbullying, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Twenge & Campbell, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap remaja (Agustina, 2020). Di satu sisi, media sosial dapat menjadi alat bagi

remaja untuk menemukan komunitas yang mendukung serta mengekspresikan diri mereka secara kreatif. Misalnya, Livingstone dan Third (2021) menemukan bahwa remaja yang memanfaatkan media sosial untuk tujuan edukasi atau dukungan emosional cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak sehat, seperti kecenderungan untuk terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain atau bergantung pada validasi eksternal, justru dapat berdampak negatif dengan meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan menurunnya rasa percaya diri (Keles et al., 2020).

Fenomena ini relevan secara global, termasuk di Indonesia, di mana remaja menjadi kelompok pengguna media sosial yang paling aktif. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 menunjukkan hasil yaitu 98% remaja di Indonesia memakai media sosial, dimana waktu penggunaannya rata-rata per hari adalah lebih dari tiga jam (lihat <https://apjii.or.id>). Tingginya intensitas penggunaan tersebut memunculkan pertanyaan tentang bagaimana media sosial bisa berpengaruh terhadap identitas diri dan kesehatan mental mereka. Kaitannya dalam konteks budaya Indonesia yang cenderung kolektif, tekanan sosial yang muncul di media sosial dapat memperkuat rasa ketidakcukupan diri, terutama jika remaja merasa harus memenuhi standar tertentu untuk mendapatkan pengakuan dari kelompok sosial mereka (Huang, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak media sosial terhadap identitas diri dan kesehatan mental remaja di era digital. Melalui pendekatan kualitatif, maka pelaksanaan penelitian ini menggali pengalaman langsung remaja dalam menggunakan media sosial, termasuk manfaat, tantangan, dan strategi yang mereka gunakan untuk mengelola dampaknya. Hasil penelitian harapannya bisa memberi wawasan lebih dalam mengenai gambaran media sosial dan perkembangan psikologis remaja, dan juga bisa memberi rekomendasi untuk intervensi lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan mereka. Sehingga, penelitian ini bukan sebatas relevan secara akademis saja, namun pula berimplikasi praktis yang luas. Pemahaman lebih baik tentang bagaimana media sosial memengaruhi remaja dapat membantu pendidik, orang tua, serta pembuat kebijakan untuk merancang strategi yang lebih baik dalam rangka mendukung perkembangan identitas dan kesehatan mental remaja di era digital. Penelitian ini bisa pula memberi kontribusi pada konteks literatur tentang teknologi digital dan psikologi perkembangan, yang masih terus berkembang seiring dengan pesatnya inovasi teknologi.

2. METODE

2.1 Partisipan

Sejumlah sepuluh remaja yang mencakup laki-laki sebanyak lima orang dan perempuan sebanyak lima orang, berusia antara 15 hingga 18 tahun dijadikan partisipan pada penelitian ini. Partisipan dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu remaja yang aktif menggunakan media sosial dan bersedia berbagi pengalaman serta perspektif mereka terkait dampak media sosial terhadap identitas diri dan kesehatan mental. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, sehingga diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana platform digital memengaruhi proses pembentukan identitas diri mereka.

Selain itu, pemilihan partisipan dengan kriteria tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa pengalaman yang mereka bagikan benar-benar mencerminkan dinamika interaksi remaja dengan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

2.2 Desain

Penelitian kualitatif yang memanfaatkan desain fenomenologi digunakan pada penelitian ini untuk menggali pengalaman subjektif remaja terkait penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap identitas diri dan kesehatan mental. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk memahami pengalaman hidup yang mendalam dan perspektif individu mengenai fenomena yang mereka alami, dalam hal ini penggunaan media sosial (Creswell & Poth, 2018; Smith et al., 2022). Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna yang diberikan remaja terhadap interaksi mereka di media sosial serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk identitas dan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, penelitian ini berupaya menangkap esensi dari pengalaman subjektif partisipan, memberikan pemahaman yang lebih kaya tentang pengaruh media sosial dalam kehidupan mereka sehari-hari (Smith et al., 2022).

2.3 Instrumen

Instrumen utama penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur. Wawancara ini memberikan kebebasan kepada peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif peserta lebih mendalam, sambil tetap menjaga fokus pada topik penelitian (DeJonckheere & Vaughn, 2019). Wawancara berfokus pada beberapa area utama. Pertama, pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial, termasuk frekuensi dan jenis platform yang digunakan. Kedua, persepsi mereka terhadap diri sendiri terkait dampak penggunaan media sosial, termasuk bagaimana media sosial memengaruhi identitas diri mereka. Ketiga, dampak yang dirasakan terhadap kesehatan mental, baik secara negatif ataupun positif, yang muncul akibat interaksi mereka dengan media sosial. Wawancara dilakukan secara tatap muka atau daring, disesuaikan dengan kenyamanan dan preferensi partisipan. Semua wawancara direkam dengan izin partisipan untuk proses transkripsi dan analisis lebih lanjut.

2.4 Prosedur

Penelitian dimulai dengan melakukan survei pra-penelitian pada tiga remaja yang aktif menggunakan media sosial. Instrumen yang digunakan dalam survei ini berupa kuesioner terbuka berupa pengalaman remaja dalam menggunakan media sosial dan diskusi singkat yang menggali aspek-aspek seperti platform media sosial yang paling sering digunakan, durasi penggunaan per hari, tujuan utama penggunaan, serta dampak yang mereka rasakan terhadap diri sendiri, baik secara emosional maupun sosial (Keles et al., 2020). Setelah itu, panduan wawancara dibuat. Partisipan penelitian dikumpulkan dengan menentukan kriteria partisipan, kemudian mencari informan lain yang memenuhi kriteria tersebut dan mencari partisipan tambahan untuk menambah data penelitian. Sebelum melakukan wawancara, peneliti mengatur hubungan dengan partisipan. Selanjutnya, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara dan mengkonfirmasi informasi jika informasi yang diberikan tidak lengkap. Setelah itu, data yang diperoleh diproses melalui metode analisis data.

Data yang diperoleh dari wawancara kemudian dilakukan analisis dengan memanfaatkan metode analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2019). Proses analisis dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, transkripsi. Semua wawancara yang direkam akan ditranskripsikan secara verbatim untuk memperoleh data teks yang lengkap. Kedua, pengkodean. Proses pengkodean dilakukan dengan menandai unit data yang relevan dan memberikan label kode yang mencerminkan tema atau kategori yang muncul dalam wawancara. Ketiga, identifikasi tema. Kode yang ditemukan selama tahap pengkodean kemudian dikelompokkan dan dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang mencerminkan pengalaman remaja terkait penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap identitas diri serta kesehatan mental. Keempat, interpretasi data. Data yang telah dikelompokkan dalam tema-tema akan dianalisis lebih lanjut untuk memahami hubungan antar tema dan untuk mengungkap pola-pola yang mencerminkan pengalaman subjektif partisipan.

Hasil interpretasi ini akan dihubungkan dengan teori yang relevan serta konteks penelitian untuk memberi pemahaman lebih mendalam terkait fenomena penelitian. Keabsahan data ditujukan dalam rangka melihat apakah penelitian sungguh-sungguh ilmiah dan juga untuk menguji data penelitian. Uji *credibility* (validitas internal), *dependability* (realibilitas), *transferability* (validitas eksternal), serta *confirmability* (obyektivitas) adalah uji untuk keabsahan data penelitian ini (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber melalui wawancara terhadap beberapa remaja dari latar belakang berbeda.

3. HASIL

Berdasarkan wawancara mendalam dengan sepuluh remaja berusia 15-18 tahun, berikut adalah temuan-temuan utama yang didapatkan dari analisis data:

Tema 1: Media Sosial sebagai Alat Ekspresi dan Pencarian Identitas.

Remaja menyatakan bahwa media sosial memungkinkan mereka untuk mencoba berbagai identitas dan mengekspresikan diri. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih bebas menjadi diri sendiri di dunia maya dibandingkan di dunia nyata. Media sosial menjadi sarana eksplorasi untuk menunjukkan berbagai sisi dari kepribadian mereka yang tidak selalu dapat diekspresikan di kehidupan nyata.

"Di media sosial, saya bisa mengunggah foto atau video tentang hal-hal yang saya sukai, seperti makeup atau fashion. Rasanya menyenangkan ketika orang-orang memberikan komentar positif. Tapi kadang saya juga merasa tertekan kalau jumlah likes saya sedikit." (Partisipan 1, F, 16 tahun).

"Saya pakai media sosial untuk menunjukkan sisi kreatif saya, misalnya dengan membuat video animasi. Banyak orang bilang mereka suka karya saya, dan itu membuat saya merasa dihargai." (Partisipan 3, M, 17 tahun)

"Saya merasa seperti punya dua versi diri saya. Yang satu di dunia nyata dan yang lain di media sosial. Kadang saya lebih nyaman dengan versi di media sosial karena saya bisa memilih apa yang ingin saya tampilkan." (Partisipan 8, G, 18 tahun)

Tema 2: Tekanan Sosial dan Standar yang Tidak Realistis.

Sebagian besar partisipan merasakan tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang sering ditampilkan di media sosial, seperti memiliki tubuh ideal, gaya hidup mewah, atau keberhasilan akademis. Tekanan ini memengaruhi cara remaja memandang diri mereka sendiri dan sering kali berkontribusi pada munculnya perasaan rendah diri.

"Melihat influencer yang selalu terlihat sempurna membuat saya merasa tidak cukup baik. Saya sering membandingkan diri saya dengan mereka, dan itu membuat saya merasa rendah diri." (Partisipan 4, N, 15 Tahun)

"Saya merasa harus menunjukkan bahwa saya punya banyak teman atau sedang melakukan hal yang keren. Kalau tidak, saya takut dianggap tidak menarik oleh teman-teman saya." (Partisipan 7, A, 16 Tahun)

"Saya pernah mencoba diet ekstrem hanya karena ingin terlihat seperti selebgram favorit saya. Setelah beberapa minggu, saya merasa lebih buruk daripada sebelumnya karena tidak bisa mencapai standar itu." (Partisipan 10, L, 17 Tahun)

Tema 3: Efek pada Kesehatan Mental.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dampak media sosial pada kesehatan mental remaja bersifat kompleks. Media sosial dapat menjadi sumber dukungan emosional, tetapi juga dapat menimbulkan gangguan kecemasan, depresi, atau perasaan isolasi sosial.

"Saya pernah mengalami *cyberbullying* karena penampilan saya. Mereka bilang saya jelek dan kurus. Itu membuat saya sangat sedih dan tidak percaya diri untuk memposting foto lagi." (Partisipan 5, H, 17 tahun)

"Kadang saya merasa terisolasi, meskipun saya aktif di media sosial. Rasanya seperti saya punya banyak teman online, tapi tidak ada yang benar-benar peduli dengan saya." (Partisipan 9, B, 18 Tahun)

"Setiap kali melihat orang lain mencapai sesuatu, saya merasa tertinggal. Rasanya saya tidak cukup baik, dan itu membuat saya sering merasa cemas dan stres." (Partisipan 6, P, 16 tahun)

Tema 4: Media Sosial sebagai Sumber Dukungan Positif.

Meskipun demikian, beberapa remaja juga menemukan manfaat positif dari media sosial, seperti mendapatkan informasi yang bermanfaat atau menemukan komunitas yang mendukung. Media sosial dalam hal ini menjadi ruang dimana mereka merasa diterima dan didengar.

"Saya bergabung dengan grup diskusi tentang kesehatan mental di media sosial. Di sana, saya bisa berbagi cerita dan mendapatkan tips untuk menghadapi stres." (Partisipan 2, D, 16 tahun)

"Saya belajar banyak dari konten edukasi di media sosial, seperti video motivasi atau tips belajar. Itu membantu saya merasa lebih semangat dalam mencapai tujuan saya." (Partisipan 6, P, 16 tahun)

"Saya menemukan komunitas yang memiliki minat sama seperti saya, yaitu fotografi. Kami sering berbagi tips dan saling memberikan semangat, itu sangat membantu saya untuk merasa lebih percaya diri." (Partisipan 10, L, 17 Tahun)

Secara keseluruhan, media sosial memberikan dampak yang beragam bagi remaja. Di satu sisi, platform ini menjadi ruang untuk eksplorasi identitas dan sumber dukungan positif, tetapi di sisi lain, juga menjadi pemicu tekanan sosial dan tantangan kesehatan mental. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendidikan literasi digital untuk membantu remaja memanfaatkan media sosial secara bijaksana.

4. DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap identitas diri dan kesehatan mental remaja. Pembahasan ini akan menguraikan secara mendalam bagaimana media sosial memengaruhi remaja dari berbagai aspek, dengan mengacu pada temuan wawancara serta literatur terkini.

Media Sosial sebagai Sarana Ekspresi dan Pencarian Identitas

Sejalan dengan temuan Erikson (1968) tentang perkembangan identitas, media sosial menjadi salah satu medium bagi remaja untuk bereksperimen dengan berbagai identitas. Remaja menggunakan media sosial untuk menunjukkan minat, bakat, atau pandangan mereka kepada audiens yang lebih luas, seperti yang terlihat pada Partisipan 3 yang menggunakan media sosial untuk berbagi karya kreatif. Penelitian Smith dan Anderson (2020) mendukung hal ini, bahwa media sosial memberikan remaja kesempatan mampu mengeksplorasi identitas mereka dalam lingkungan yang terkadang lebih suportif dibandingkan dunia nyata. Namun, perlu dicatat bahwa identitas yang ditampilkan di media sosial sering kali bersifat kuratorial, atau hanya menunjukkan sisi tertentu yang diinginkan (Livingstone & Third, 2021). Hal ini dapat menciptakan tekanan untuk mempertahankan citra tertentu, yang justru dapat membatasi ekspresi diri yang autentik.

Tekanan Sosial dan Standar yang Tidak Realistis

Tekanan sosial yang dirasakan remaja, seperti yang diungkapkan oleh Partisipan 4 dan 7, adalah dampak dari ekspektasi yang tidak realistis yang sering ditampilkan di media sosial. *Influencer* dan pengguna lain cenderung menunjukkan versi terbaik dari diri mereka, menciptakan ilusi kehidupan yang sempurna. Menurut Twenge dan Campbell (2022), paparan terhadap konten semacam ini dapat memicu perasaan rendah diri, membandingkan diri secara berlebihan, dan gangguan citra tubuh pada remaja. Akibatnya, remaja mungkin merasa tidak cukup baik jika kehidupan mereka tidak sesuai dengan standar yang mereka lihat di media sosial, yang dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan (Pratama & Sari, 2020). Selain itu, tekanan untuk memperoleh validasi dalam bentuk *likes* dan komentar dapat memperkuat ketergantungan pada pengakuan eksternal, sehingga menghambat perkembangan identitas diri yang sehat dan autentik (Primack et al., 2017)

Lebih lanjut, algoritma media sosial sering kali mempromosikan konten populer yang mungkin tidak mencerminkan kenyataan. Misalnya, Huang (2023) menemukan bahwa algoritma yang memprioritaskan konten berbasis *likes* dan komentar dapat memperkuat rasa

kurang percaya diri bagi mereka yang tidak mendapatkan validasi serupa. Akibatnya, remaja dapat merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang tidak realistis demi mendapatkan pengakuan di dunia digital. Selain itu, paparan terus-menerus terhadap konten yang menampilkan gaya hidup ideal dapat menciptakan ilusi bahwa kebahagiaan dan kesuksesan hanya diukur dari jumlah interaksi yang diterima di media sosial (Gunawan et al., 2022)

Dampak pada Kesehatan Mental

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dampak media sosial pada kesehatan mental bersifat dua sisi: di satu sisi dapat memberikan dukungan emosional, tetapi di sisi lain dapat memicu gangguan seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *Social Comparison* oleh Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi diri. Perbandingan sosial berlebihan di media sosial, terutama dengan standar yang tidak realistis, dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Chou & Edge, 2021). Selain itu, paparan terus-menerus terhadap konten yang menampilkan kehidupan ideal dapat menciptakan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan menurunkan *self-esteem*, terutama pada remaja yang masih dalam tahap pencarian identitas (Yang et al., 2018). Studi yang dilakukan oleh Vogel et al. (2022) menunjukkan bahwa semakin sering individu membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami perasaan tidak berharga dan ketidakpuasan hidup.

Namun, sisi positif media sosial juga tidak dapat diabaikan. Seperti yang diungkapkan oleh Partisipan 2, media sosial dapat menjadi sumber dukungan emosional melalui komunitas yang berbagi pengalaman serupa. Penelitian Keles et al. (2020) mendukung temuan ini, bahwa interaksi positif di media sosial bisa meningkatkan kesejahteraan emosional remaja. Selain itu, media sosial memungkinkan remaja untuk terhubung dengan teman sebaya dan mentor yang dapat memberikan dorongan serta perspektif yang membangun. Dalam beberapa kasus, platform digital juga menjadi sarana edukasi yang memperkaya wawasan remaja mengenai kesehatan mental, keterampilan sosial, dan pengembangan diri (Chen & Liu, 2024).

Media Sosial dan Peran Orang Tua serta Pendidik

Hasil penelitian juga menggarisbawahi pentingnya peran pendidik dan juga orang tua dalam mendampingi remaja menggunakan media sosial. Literasi digital menjadi salah satu strategi penting untuk membantu remaja menggunakan media sosial dengan bijak, seperti memfilter konten yang dikonsumsi dan mengelola waktu penggunaan (Livingstone & Third, 2021). Selain itu, orang tua berperan penting dalam membentuk lingkungan yang mendukung remaja dalam membangun identitas diri yang autentik. Selain itu, keterlibatan aktif orang tua dalam mendiskusikan pengalaman anak mereka di media sosial dapat membantu remaja memahami risiko serta manfaat yang ada (Livingstone & Third, 2021). Dukungan emosional dari keluarga juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh standar sosial yang tidak realistis di dunia digital (Sukendro et al., 2022).

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak kompleks terhadap identitas diri dan kesehatan mental remaja. Di satu sisi, media sosial menjadi sarana ekspresi dan eksplorasi identitas, tetapi di sisi lain juga menimbulkan tekanan sosial akibat ekspektasi yang tidak realistis terkait penampilan, gaya hidup, dan pencapaian. Tekanan ini dapat memicu kecemasan, rendah diri, serta gangguan citra tubuh, meskipun media sosial juga dapat memberikan dukungan emosional melalui komunitas yang peduli.

REFERENSI

- Agustina, L. S. S. (2020). Perilaku berbasis teknologi di sosial media pada digital native. *Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 76-88.
- Bastomi, M., & Musodikin, I. (2021). Pemanfaatan sosial media sebagai media pemasaran online produk batu batako. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 2(2), 90-95.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
- Castillo-Montoya, M. (2016). Preparing for interview research: The interview protocol refinement framework. *The Qualitative Report*, 21(5), 811–831.
- Chen, Y., Wang, X., & Liu, T. (2024). The impact of social media use on adolescents' mental health: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 65(2), 123-130.
- Chou, H. T., & Edge, N. (2021). They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(1), 15-20.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- DeJonckheere, M., & Vaughn, L. M. (2019). Semi-structured interviewing in primary care research: A balance of relationship and rigour. *Family Medicine and Community Health*, 7(2), 1-8.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton & Company.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Gunawan, I. A. N., Suryani, & Shalahuddin, I. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja: A narrative review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78-92.
- Huang, C. (2023). Social media use and mental health: A meta-analysis of research trends. *Journal of Adolescent Health*, 72(4), 551-563.

- Iksandy, D. Y. (2022). Dramaturgi pengguna second account di media sosial instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1), 24-29.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Livingstone, S., & Third, A. (2021). Media and mental health: Risks and opportunities in a digital age. *New Media & Society*, 23(2), 245-262.
- Michikyan, M., Subrahmanyam, K., & Dennis, J. (2014). Can you tell who I am? Neuroticism, extraversion, and online self-presentation among young adults. *Computers in Human Behavior*, 33, 179-183.
- Noble, H., & Smith, J. (2015). Issues of validity and reliability in qualitative research. *Evidence-Based Nursing*, 18(2), 34-35.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak sosial intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental berupa sikap apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Sosial Humaniora*, 18(1), 1-12.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Sugiyono (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Sukendro, G. G., Pandrianto, N., Oktavianti, R., & Sari, W. P. (2022). *Komunikasi anak muda untuk perubahan sosial*. Gramedia Pustaka Utama.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2022). The narcissism epidemic in social media. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 36-42.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2022). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 191, 249-256.
- Yang, C. C., Holden, S. M., & Carter, M. D. (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, 2114-2128.