

## Literature Review: Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja dan Tantangannya bagi Konselor

Dwi Anaresti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

✉: [dwianaresti12@gmail.com](mailto:dwianaresti12@gmail.com)

### Abstract

*The development of digital technology in the lives of adolescents has brought significant changes in the process of identity formation. Social media is not only a means of entertainment, but also a space for self-expression, building relationships, and establishing identity. This article aims to examine the role of social media in adolescent self-formation and its challenges for counselors. This research uses a library study method by reviewing various relevant literature. The results of the study indicate that social media has both positive and negative impacts. In addition, counselors must face other challenges such as differences in online and offline identities in adolescents. Counselors are required to have an understanding of digital culture and adapt to technological developments. This study emphasizes the need for preventive efforts to minimize the psychological impact on adolescents in using social media. This indirectly emphasizes the importance of counselor competence in dealing with the dynamics of adolescents in the digital era.*

**Keywords:** Social Media, Personal identity

### Abstrak

Perkembangan teknologi digital pada kehidupan remaja membawa perubahan yang signifikan dalam proses pembentukan identitas. Media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga ruang mengekspresikan diri, membangun relasi serta membentuk identitas. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran media sosial dalam pembentukan diri remaja dan tantanggannya bagi konselor. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan menelaah berbagai literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak positif maupun negatif. Selain itu konselor harus menghadapi tantangan lain seperti perbedaan identitas online serta offline pada remaja. Konselor dituntut memiliki pemahaman tentang budaya digital dan beradaptasi dengan perkembangan teknologi. Dalam kajian ini ditegaskan bahwa diperlukan upaya preventif untuk meminimalisir dampak psikologis pada remaja dalam menggunakan media sosial. Hal tersebut secara tidak langsung menegaskan bahwa pentingnya penguatan kompetensi konselor dalam menghadapi dinamika remaja di era digital.

**Kata Kunci:** Sosial Media, Identitas Diri

### PENDAHULUAN

Perkembangan dunia digital yang semakin berkembang pesat membawa dampak perubahan yang cukup signifikan terutama pada remaja saat ini. Media sosial seperti instagram, tiktok, facebook serta platform lainnya bukan hanya sebagai sarana hiburan akan tetapi kini menjadi arena bagi para remaja sebagai sarana interaksi, mengekspresikan diri bahkan membangun identitas diri. Salah satu aspek penting pada masa perkembangan usia remaja yaitu pembentukan identitas diri. Pada fase ini remaja sedang berada pada proses mengeksplorasi nilai-nilai, minat, kepribadian dan peran sosial.

Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi kontribusi dan timbal balik secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas. (Kaplan& Haenlein, 2010). Penggunaan media sosial untuk berbagai informasi dimotivasi untuk mengetahui kesan pengguna terhadap suatu masalah dan menjaga koneksi dengan teman (Ghaisani et al, 2017). ujuan penggunaan media sosial beragam, seperti untuk hiburan, mencari informasi, membentuk identitas pribadi, dan menjalin hubungan sosial. Pengguna media sosial secara aktif memilih dan memanfaatkan platform tersebut untuk memenuhi kebutuhan khusus mereka.

Selain itu media sosial memiliki dampak positif maupun negatif. Sebagian besar remaja menjadikan jumlah likes, komentar serta followers pada sosial media untuk mendapatkan validasi. Proses ini berdampak pada pembentukan identitas diri remaja. Remaja memiliki kecenderungan membandingkan dirinya dengan standar sosial media yang pada akhirnya mempengaruhi kepercayaan diri, kesehatan mental serta regulasi diri. Sehingga secara tidak langsung membentuk identitas diri yang bersifat semua karena dibangun berdasarkan kebutuhan agar diterima dan diakui lingkungan digital. Perubahan-perubahan sosial yang begitu cepat, sehingga penting untuk mengkaji bagaimana media sosial berperan dalam pembentukan identitas diri remaja dan bagaimana konselor dapat beradaptasi memberikan layanan yang responsif agar dapat melakukan upaya preventif berbagai kemungkinan dampak psikologis serta pendampingan terhadap remaja di era digital. Oleh karena itu artikel iniajian pustaka mengenai peran media sosial dalam proses pembentukan identitas remaja serta tantangan yang dihadapi konselor dalam konteks layanan bimbingan dan konseling.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (Library Research), yaitu kajian yang memuat teori-teori relevan terkait permasalahan yang diteliti. Studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data melalui penelaahan berbagai sumber seperti buku, literatur, catatan, serta laporan yang memiliki keterkaitan dengan isu yang hendak diselesaikan. Dalam penyusunan artikel ini, penulis menggunakan metode kajian pustaka dengan mengumpulkan data dari berbagai teori melalui pembacaan buku dan artikel jurnal yang berkaitan dengan peran pendidikan dalam membentuk kepribadian. Penelitian pustaka memanfaatkan sumber-sumber referensi sebagai dasar pengumpulan data. Secara khusus, penelitian ini hanya berfokus pada bahan-bahan yang tersedia di perpustakaan tanpa melakukan studi lapangan. Penelitian jenis ini tidak sekadar membaca atau mengumpulkan literatur, tetapi merupakan proses sistematis yang mencakup pengumpulan data, analisis bacaan, penyimpanan informasi, serta pengolahan bahan penelitian secara mendalam.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja**

Menurut Perry & Erikson (1965) menggambarkan identitas diri sebagai konstruksi psikologis ini yang memanifestasikan dirinya pada masa remaja. Proses melibatkan pencarian dan pengembangan “Siapa nama saya?” dan didorong oleh interaksi sosial. Di ranah digital, Instagram menyediakan wadah bagi remaja untuk menampilkan diri idealnya melalui penampilan dan media sosial. Mereka mengembangkan rasa identitas mereka dari konten yang mereka buat dan interaksi

yang mereka lakukan dengan orang lain melalui platform tersebut. Identitas sosial remaja, yang berkembang melalui interaksi dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat, kini juga dipengaruhi oleh dunia maya, di mana mereka dapat bebas berinteraksi, mengekspresikan diri, dan terhubung dengan orang lain di seluruh dunia. Anak muda sering memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk mengekspresikan minat, nilai, dan identitas mereka (Zai et al. 2024)

Media sosial dapat memperkuat identitas diri remaja dengan memberikan platform untuk menyuarakan nilai-nilai, minat dan kepercayaan diri mereka. Media sosial dapat meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri dengan memberikan kesempatan untuk berbagi prestasi, pengalaman dan aspirasi. Sebaliknya dampak negatif dari media sosial yaitu adanya body image dan self esteem media sosial yang seringkali menapilkan standar kecantikan dan gaya hidup tertentu. Sehingga dapat mempengaruhi persepsi diri dan menimbulkan tekanan terhadap fisik terutama bagi remaja (Ananda et al, 2024). Media sosial telah berubah menjadi tempat publik bagi kalangan remaja. Anak-anak muda mengalami pergeseran budaya. Untuk menciptakan identitas diri mereka, remaja menggunakan akun media sosial untuk membagikan kegiatan pribadi dan tidak pribadi (Agustin, 2023). Meskipun media sosial dapat memberikan banyak manfaat bagi remaja, penggunaannya yang berlebihan atau tidak terkendali dapat berdampak negatif pada perkembangan identitas sosial mereka. (Naibaho et al., 2022). Media sosial juga menyebabkan terjadinya perubahan identitas bagi seseorang. Terjadinya konstruksi digital, media sosial memberikan ruang untuk konstruksi identitas digital yang mungkin berbeda dari identitas offline seseorang. Media sosial juga bisa berdampak pada terjadinya risiko identitas ganda. Pada beberapa kasus, individu dapat mengalami kesulitan memisahkan identitas online dan offline. Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas merupakan topik yang kompleks dan terus berkembang (Putri et al, 2023)

Pembentukan identitas diri remaja kini mengalami proses yang lebih kompleks dan multidimensional dikarenakan semakin kuatnya peran media sosial pada remaja. Identitas tidak hanya dibentuk dari lingkungan keluarga, sekolah atau teman sebaya secara langsung, tetapi juga didapatkan melalui ruang digital. Feedback yang mereka peroleh melalui likes, komentar serta followers di platform media sosial dianggap sebagai cara remaja memaknai dirinya. Sehingga media sosial kini menjadi sebuah arena dalam membentuk konsep diri dan menentukan nilai-nilai personal. Digitalisasi identitas tidak hanya memberikan dampak positif. Disatu sisi, media sosial memungkinkan remaja mengeksplorasi potensi yang ada pada dirinya, mengekspresikan diri serta membangun relasi yang lebih luas. Tetapi disisi lain, media sosial memiliki kecenderungan standar kecantikan, gaya hidup serta pencapaian tertentu yang dapat menimbulkan tekanan pada remaja. Tekanan tersebut menimbulkan kecemasan, rasa kurang berharga dan konflik identitas. Selain itu perbedaan identitas yang ditampilkan secara online dan identitas asli dapat menimbulkan masalah psikologis pada remaja yang berada pada masa pencarian jati diri.

## **2. Tantangan Konselor dalam Pendampingan Remaja Era Digital**

Teknologi digital yang berkembang pesat membawa perubahan besar dalam pola perilaku, komunikasi serta pembentukan identitas remaja. Berbagai aspek seperti emosional, sosial dan kognitif remaja kini dipengaruhi oleh media sosial. Kondisi tersebut menuntut konselor untuk memiliki pemahaman secara mendalam terkait dinamika digital agar mampu memberikan layanan bimbingan konseling yang efektif. Nurkholis (dalam Silmy, 2024) menegaskan bahwa peran ilmu

dan teknologi memiliki dampak dalam memberikan akses yang lebih luas dalam bidang bimbingan dan konseling. Soleha, Hartini, & Rizal (dalam Silmy, 2024) juga menyoroti diperlukan adanya inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling di era revolusi industri 4.0, khususnya melalui pengembangan media digital. Selain itu, tantangan sosial dan mental yang dihadapi oleh masyarakat modern menjadi fokus yang krusial, yang harus diatasi dengan solusi kreatif dari para konselor. Transformasi teknologi telah memberikan dampak yang signifikan terhadap cara konselor menjalankan profesinya.

Literasi digital yang baik dan cukup merupakan tuntutan bagi konselor. Selain kemampuan mengoperasikan media sosial konselor perlu memiliki pemahaman budaya digital perilaku online remaja, tren viral serta risiko yang bisa terjadi dalam interaksi disosial media. Dengan memahami literasi digital, konselor mampu membaca pola penggunaan media sosial pada remaja serta mengetahui potensi tekanan sosial yang mereka hadapi. Di sisi lain literasi digital membantu konselor memberikan edukasi yang tepat pada remaja tentang cara menggunakan media sosial yang sehat. Selanjutnya identitas diri remaja di era digital tidak hanya terbentuk melalui interaksi secara langsung tetapi melalui media sosial. Kondisi ini menuntut konselor memiliki kemampuan melakukan asesmen terhadap perbedaan perilaku remaja di dunia nyata dan dunia maya. Remaja memiliki kecenderungan yang berbeda ketika di media sosial, baik sebagai bentuk eksplorasi identitas ataupun menyesuaikan dengan standar sosial di media sosial. Perbedaan ini yang menjadi tantangan bagi konselor agar mampu mengidentifikasi pola-pola perilaku yang muncul.

Layanan bimbingan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu, khususnya remaja, untuk mengelola penggunaan media sosial secara sehat. Pendekatan bimbingan konseling yang berbasis pada teori-teori psikologi, seperti teori kognitif dan afektif, dapat membantu remaja memahami dampak negatif dari kecanduan media sosial dan memberikan strategi untuk menguranginya. Pengelolaan yang baik terhadap penggunaan media sosial dapat membawa dampak positif pada kehidupan remaja. Dengan bimbingan yang tepat melalui konseling, remaja memperoleh keterampilan untuk menyeimbangkan antara waktu untuk media sosial dan aktivitas lainnya, yang pada gilirannya dapat mendukung pengembangan diri mereka secara optimal. (Priani, 2024).

## **SIMPULAN**

Perkembangan dunia digital memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan remaja, terutama dalam proses pembentukan identitas diri. Media sosial menjadi ruang penting bagi remaja saat ini karena dapat membantu mengembangkan diri, namun disisi lain dapat menimbulkan tekanan serta kecemasan. Dalam konteks bimbingan konseling,

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, Nenny Mellynia. 2023. "Pembentukan Identitas Diri Generasi Z (Igeneration) Melalui Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja Desa Sukapura Kecamatan Sukapura Kabupaten Probolinggo." *Komunikasi Penyiaran Islam*, 1–131.
- Ananda et al. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Diri pada Generasi Z. *MarsS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*. Vol. 2 No. 4

- Ghaisani, A. P., Handayani, P. W., & Munajat, Q. (2017). Users' motivation in sharing information on social media. *Procedia Computer Science*, 124(2017), 530–535
- Kaplan, A.M., & Haenlein, M.(2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Bus. Horiz*, 53(1), 59–68.
- Perry, J. B., & Erikson, E. H. (1965). Childhood and Society. *Journal of Marriage and the Family*, 27(1), 115. <https://doi.org/10.2307/349827>
- Priani. (2024). Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Melalui Layanan Bimbingan Konseling. *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling* Volume 01, Nomor 01
- Putri, Melisabrona, Wanda Fitri, and Siska Novra Elvina. 2023. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Identitas Diri Remaja." *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 14 (1): 75–85. <https://e.journal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/almunir/index>.
- Silmy. Riza Aqilah. (2024). Menguak Tantangan Dan Persiapan Konselor Dalam Rangka Menuju Indonesia Emas 2045. *Modeling: Jurnal Program Studi PGMI* Volume 11, Nomor 2
- Zai, Irma Tiur Christ & Alva Nathaniel Zebua (2024). Peran Media Sosial Dalam Mempengaruhi Identitas Sosial Remaja Di Era Digital. *Identik: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*. Volume 01, Nomor 03