JOONG-KI : Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol.5, No.1, November 2025

Krisis Identitas Remaja di Era Digital: Studi Kualitatif tentang Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Relasi Sosial

Purnama[1], Arlin Adam[2], Andi Alim[3]
[1,2,3] Program Megister Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia
E-mail: natalia062828@gmail.com

Article History:
Received: 20 Juli 2025
Revised: 10 Oktober 2025
Accepted: 31 Oktober 2025

Keywords: *krisis identitas, remaja, media sosial, kesehatan mental, relasi sosial, era digital*

Abstract: *Era digital telah menghadirkan perubahan besar dalam dinamika pembentukan identitas remaja. Media sosial tidak hanya menjadi sarana ekspresi dan komunikasi, tetapi juga ruang yang memunculkan tekanan sosial, pencitraan ideal, dan tuntutan validasi digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana remaja mengalami krisis identitas sebagai dampak dari penggunaan media sosial, serta bagaimana kondisi tersebut memengaruhi kesehatan mental dan relasi sosial mereka. Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis digunakan untuk menggali pengalaman subjektif tiga orang remaja berusia 15–18 tahun yang aktif bermedia sosial. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi digital, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial mendorong pembentukan identitas yang tidak otentik, memicu stres, kecemasan, minder, hingga ketidakstabilan emosi. Media sosial juga memperlemah kualitas relasi sosial langsung dan menimbulkan rasa kesepian. Ketahanan diri remaja dipengaruhi oleh kesadaran kritis, strategi koping, dan dukungan sosial, namun masih banyak yang tidak memperoleh pendampingan dari keluarga maupun institusi pendidikan. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya penguatan literasi digital, pendidikan kesehatan mental, serta penciptaan lingkungan sosial yang suportif bagi remaja di era digital*

PENDAHULUAN

Era digital telah menghadirkan transformasi besar dalam kehidupan sosial, budaya, dan psikologis masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Kemajuan teknologi komunikasi, terutama media sosial, telah mengubah cara individu membangun identitas diri, menjalin hubungan, serta mengekspresikan emosi dan pandangan hidup. Remaja sebagai kelompok usia yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri sangat rentan terhadap pengaruh media sosial, baik secara positif maupun negatif (Silitonga 2023).

Media sosial menawarkan ruang baru untuk berekspresi, mencari pengakuan, dan membentuk komunitas berbasis minat yang sama. Namun di sisi lain, media sosial juga menghadirkan tekanan sosial yang intens. Fenomena seperti pencitraan digital, budaya viral, dan pencapaian semu yang diukur melalui "likes", komentar, dan jumlah pengikut telah menjadi parameter baru dalam menilai eksistensi sosial. Hal ini seringkali memicu perasaan cemas, tidak aman, dan rendah diri ketika individu merasa tidak sesuai dengan standar digital yang dibangun secara artifisial (Asyahidda and Azis 2024).

Kondisi ini berpotensi menimbulkan krisis identitas pada remaja, di mana mereka mengalami kebingungan antara diri autentik dan diri yang ditampilkan di media sosial. Ketidaksesuaian ini tidak hanya berdampak pada perkembangan psikologis dan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga memengaruhi kualitas relasi sosial di dunia nyata. Interaksi sosial yang semakin bergeser dari tatap muka ke dunia virtual menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hubungan interpersonal, rasa keterhubungan yang dangkal, hingga munculnya isolasi sosial (Salsabila and Nur 2025).

Fenomena ini menjadi semakin kompleks di tengah lemahnya literasi digital dan kurangnya pendampingan psikososial dari lingkungan sekitar, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang mendalam dan kontekstual mengenai bagaimana remaja mengalami krisis identitas akibat media sosial, serta bagaimana hal tersebut berdampak pada kesehatan mental dan dinamika relasi sosial mereka (Darmayasa et al. 2025).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali secara mendalam pengalaman, persepsi, dan makna subjektif yang dialami remaja terkait dengan identitas diri dan kehidupan sosial mereka di era digital. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi yang mendukung kesehatan mental remaja dan memperkuat literasi serta etika bermedia sosial secara sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologis untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif remaja dalam membangun identitas diri di era digital serta dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan relasi sosial mereka (Silitonga 2023). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pemahaman makna personal dan sosial dari interaksi remaja dengan media sosial, serta bagaimana interaksi tersebut membentuk dinamika identitas dan kesejahteraan psikososial mereka.

Lokasi penelitian direncanakan di beberapa sekolah menengah atas (SMA) dan komunitas remaja di wilayah perkotaan yang memiliki tingkat akses digital tinggi, seperti di Kota Palopo. Subjek penelitian adalah remaja berusia 15–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial selama minimal dua tahun terakhir. Kriteria partisipan meliputi keterlibatan aktif di platform digital (seperti Instagram, TikTok, dan X/Twitter), serta kesediaan untuk membagikan pengalaman pribadi terkait tekanan sosial, kecemasan, atau perubahan dalam cara memandang diri mereka akibat penggunaan media sosial. Teknik pemilihan informan dilakukan secara purposive, dan jumlahnya akan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, yaitu ketika informasi yang diperoleh telah dianggap cukup dan tidak lagi memberikan temuan baru (Mulyana et al. 2024).

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik utama, yaitu wawancara mendalam (in-depth interviews) sebagai metode utama untuk menangkap pengalaman dan narasi pribadi

remaja. Selain itu, observasi partisipatif terbatas digunakan untuk memahami konteks sosial dan perilaku remaja baik secara langsung maupun dalam interaksi digital. Peneliti juga akan mengumpulkan dokumentasi dan catatan lapangan, termasuk artefak digital seperti tangkapan layar akun media sosial (dengan persetujuan informan) untuk memperkaya pemahaman terhadap bentuk identitas digital yang mereka bangun (Muslihah et al. 2022).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses ini dimulai dengan transkripsi wawancara, kemudian dilanjutkan dengan reduksi data, pengelompokan dalam tema-tema utama, serta penarikan makna yang mendalam dari setiap tema berdasarkan kerangka teori identitas dan psikologi perkembangan remaja. Analisis dilakukan secara simultan dengan proses pengumpulan data, untuk memungkinkan eksplorasi yang lebih kontekstual dan reflektif (Sumilih et al. 2025).

Keabsahan data dijaga dengan menerapkan prinsip trustworthiness sebagaimana yang dikembangkan oleh Lincoln dan Guba, yang mencakup kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Triangulasi teknik (wawancara, observasi, dokumentasi), pengecekan ulang kepada informan (member checking), serta pencatatan reflektif oleh peneliti akan digunakan untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian (Sidiq, Choiri, and Mujahidin 2019).

Aspek etika juga menjadi perhatian utama dalam penelitian ini. Peneliti akan meminta persetujuan tertulis dari orang tua/wali dan sekolah, serta menyediakan lembar persetujuan partisipasi (informed consent) bagi para informan. Identitas partisipan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. Partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela, dan setiap informan berhak untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi (Pradono et al. 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas Diri dan Media Sosial

Hasil temuan dari ketiga informan menunjukkan bahwa media sosial menjadi ruang strategis bagi remaja dalam membangun dan menampilkan identitas diri, meskipun identitas tersebut sering kali bersifat rekayasa atau tidak sepenuhnya autentik. Media sosial digunakan tidak hanya sebagai sarana hiburan dan memperluas jaringan pertemanan, tetapi juga sebagai panggung simbolik untuk mempresentasikan diri dalam versi yang dianggap ideal oleh pengguna itu sendiri. Proses ini melibatkan seleksi ketat terhadap konten yang akan ditampilkan, penggunaan filter, pengeditan foto, serta strategi estetika visual lainnya, yang bertujuan untuk membentuk citra diri yang menarik dan sesuai dengan ekspektasi sosial. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "C" berikut ini:

> *penggunaan media sosial saya lakukan untuk mencari teman dan hiburan, dengan menampilkan diri melalui unggahan berupa pose gaya dan foto Outfit of The Day (OOTD). Meskipun demikian, saya mengakui bahwa konten yang dibagikan telah dimodifikasi agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan citra ideal yang ingin ditampilkan. Saya merasa bahwa diri saya di media sosial tidak sepenuhnya mencerminkan diri saya yang sebenarnya, melainkan lebih merepresentasikan sosok yang diidamkan, sehingga terdapat perbedaan antara diri saya di dunia nyata dan yang ditampilkan di media sosial.* ("C", 17/07/2025)

Dalam konteks ini, identitas yang dibangun di media sosial cenderung mencerminkan "diri yang diidamkan" ketimbang "diri yang otentik". Para informan secara sadar membedakan antara siapa

diri mereka yang sesungguhnya dengan persona yang ditampilkan di media sosial. Fenomena ini mencerminkan adanya krisis identitas, di mana remaja mengalami ketegangan antara kebutuhan untuk diterima secara sosial dan kebutuhan untuk menjadi diri sendiri. Mereka merasa harus memenuhi standar penampilan, gaya hidup, dan interaksi tertentu agar memperoleh validasi berupa perhatian, like, dan komentar dari orang lain. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "W" berikut ini:

> *saya cenderung menampilkan versi diri yang telah diedit atau difilter di media sosial karena merasa kurang percaya diri jika harus tampil apa adanya. Saya merasa sering tidak menjadi diri saya sendiri dan justru membentuk persona berbeda di media sosial demi mendapatkan pengakuan. Unggahan foto selfie kerap dilakukan saat saya merasa percaya diri, dan tujuan utamanya menggunakan media sosial adalah untuk menghindari perasaan tak terlihat atau diabaikan oleh orang lain.* ("W", 10/07/2025)

Lebih jauh, kecenderungan untuk mengedit diri dan membentuk persona artifisial menunjukkan adanya kerentanan terhadap tekanan sosial dan rendahnya rasa percaya diri. Hal ini juga memperlihatkan bahwa media sosial bukan sekadar ruang komunikasi, tetapi telah menjadi arena performatif di mana eksistensi individu dikaitkan dengan seberapa besar pengakuan yang diperoleh. Bagi sebagian remaja, pengakuan ini bukan hanya menyangkut penilaian eksternal, tetapi juga membentuk bagaimana mereka memandang dan menilai diri mereka sendiri. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "R" berikut ini:

> *Saya membentuk citra yang berbeda di media sosial dengan menggunakan filter, mengedit foto, serta membagikan konten yang estetik demi terlihat menarik dan mendapatkan pengakuan. Saya menyadari bahwa persona yang ditampilkan di media sosial berbeda dari diri saya yang sebenarnya. Selain itu, tujuan utamanya menggunakan media sosial adalah untuk memperluas pertemanan melalui interaksi aktif di platform tersebut.* ("R", 03/07/2025)

Media sosial berperan ambivalen dalam pembentukan identitas remaja. Di satu sisi, ia membuka ruang bagi ekspresi diri dan pencarian eksistensi sosial. Namun di sisi lain, ia juga memperkuat tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma estetika dan sosial tertentu yang sering kali menjauhkan remaja dari identitas diri yang autentik. Ketegangan antara citra diri ideal dan realitas diri inilah yang menjadi benih krisis identitas, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti munculnya kecemasan, rasa tidak cukup, dan perasaan keterasingan dari diri sendiri (Fitrianti and Hanaf 2025).

Bentuk Krisis Identitas di Media Sosial

Media sosial telah menjadi ruang sosial yang tidak hanya memungkinkan remaja untuk membangun relasi, tetapi juga menjadi arena kontestasi identitas yang dipenuhi tekanan sosial dan tuntutan representasi ideal. Dari hasil wawancara dengan informan, ditemukan bahwa bentuk krisis identitas yang dialami remaja di media sosial ditandai dengan kebingungan akan jati diri, ketidakpastian terhadap nilai diri, dan kecenderungan membandingkan diri dengan standar ideal yang dibentuk secara kolektif di dunia digital (Matayane and Rahawarin 2022).

Informan "C" mengungkapkan bahwa dirinya kerap merasa bingung terhadap siapa dirinya yang

sebenarnya akibat membandingkan diri dengan unggahan orang lain yang tampak sempurna. Ia merasa minder dan kurang percaya diri, terutama ketika unggahannya tidak mendapat banyak likes atau komentar. Untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi tersebut, ia memilih foto terbaik, menggunakan filter, dan mengikuti tren meskipun tidak selalu sesuai dengan dirinya. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "C" berikut ini:

> *penggunaan media sosial sering membuat saya merasa bingung dan tidak yakin terhadap diri saya sendiri akibat kecenderungan membandingkan diri saya dengan unggahan orang lain yang tampak sempurna. Saya mengaku pernah merasa minder, kecewa, dan kurang percaya diri ketika saya melihat orang lain terlihat lebih cantik, sukses, atau bahagia, serta saat unggahan saya tidak mendapatkan banyak likes atau komentar. Untuk menyesuaikan diri saya dengan ekspektasi media sosial, saya kerap memilih foto terbaik, menggunakan filter, mengikuti tren, serta mempertimbangkan ulang sebelum memposting sesuatu karena khawatir terhadap penilaian orang lain. Saya juga merasa tertekan untuk mengikuti tren yang sedang ramai agar tidak merasa tertinggal atau dianggap tidak gaul, meskipun hal tersebut tidak selalu sesuai dengan minat pribadi saya.* ("C", 17/07/2025)

Hal serupa juga diungkapkan oleh informan "W", yang merasakan tekanan untuk tampil menarik demi validasi sosial. Ia mengalami perasaan minder, kebingungan terhadap jati diri, dan merasa overthinking ketika respon atas unggahannya tidak sesuai harapan. Ia merasa terpaksa mengikuti tren yang sedang populer agar tidak merasa tertinggal atau dianggap berbeda. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "W" berikut ini:

> *penggunaan media sosial sering menimbulkan perasaan saya minder, kebingungan terhadap jati diri, serta tekanan untuk menyesuaikan diri saya agar terlihat menarik seperti orang lain. Saya juga merasa terpengaruh oleh jumlah "likes" dan komentar yang saya dapat, sehingga cenderung membandingkan diri saya dengan orang lain, baik teman maupun selebriti, yang tampak lebih sukses. Perasaan ini terkadang membuat saya overthinking, tergantung pada suasana hati. Selain itu, saya merasa tertekan untuk mengikuti tren di media sosial, meskipun tidak selalu sesuai dengan keinginan saya sendiri, demi menghindari perasaan berbeda atau tertinggal.* ("W", 10/07/2025)

Sementara itu, informan "R" menegaskan bahwa media sosial menciptakan tekanan psikologis melalui tuntutan standar kecantikan, gaya hidup, dan keberhasilan yang harus diikuti. Ia merasa tidak cukup baik ketika tampil apa adanya dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain, sehingga merasa perlu menyesuaikan diri agar diterima dalam lingkungan sosialnya. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "R" berikut ini:

> *media sosial sering menimbulkan tekanan psikologis, seperti perasaan minder, kebingungan akan jati diri, dan keharusan mengikuti standar tertentu agar diterima. Saya merasa perlu menggunakan filter atau gaya tertentu untuk tampil menarik, dan merasa tidak cukup baik ketika unggahan saya tidak mendapat respons yang diharapkan. Selain itu, saya juga kerap membandingkan diri saya dengan orang lain dalam hal penampilan, gaya hidup, dan prestasi, serta merasa tertekan untuk mengikuti tren demi mempertahankan posisi dalam lingkungan sosial saya.* ("R", 03/07/2025)

Media sosial telah membentuk ruang yang menstimulasi krisis identitas melalui internalisasi nilai-nilai ideal yang diproduksi secara visual dan viral. Para remaja merasa terjebak dalam konstruksi citra diri yang tidak otentik demi memenuhi ekspektasi sosial digital. Krisis ini memperlihatkan kerentanan psikologis yang muncul akibat disonansi antara identitas sejati dan identitas yang ditampilkan di media sosial (Mudji Sutrisno 2014).

Dampak terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para informan, ditemukan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, baik dalam bentuk efek psikologis jangka pendek maupun konsekuensi emosional jangka panjang. Para informan menyampaikan bahwa mereka mengalami perasaan cemas, stres, minder, dan kelelahan mental akibat ekspektasi yang dibangun di media sosial dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang tampak lebih sempurna, bahagia, atau berhasil (Malikha 2025).

Sebagaimana diungkapkan oleh Informan "C", meskipun media sosial dapat memberikan hiburan dan motivasi, namun ia juga merasakan tekanan mental yang cukup besar, terutama ketika unggahan pribadi tidak mendapat respons sesuai harapan. Hal ini diperparah oleh kesadaran akan penggunaan waktu yang berlebihan, yang pada akhirnya menurunkan produktivitas dan menimbulkan rasa bersalah. Fenomena overthinking, kelelahan mental, dan tekanan untuk tampil baik di media sosial muncul sebagai bentuk gangguan emosional yang dirasakan secara intens. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "C" berikut ini:

> *media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap kondisi psikologis saya, baik secara positif maupun negatif. Saya merasa senang, terhibur, dan termotivasi saat melihat konten lucu, inspiratif, atau berinteraksi dengan teman. Namun, di sisi lain, saya juga mengalami kecemasan, rasa minder, dan overthinking akibat kebiasaan membandingkan diri dengan unggahan orang lain yang tampak sempurna. Perasaan tidak nyaman ini semakin diperparah ketika unggahan saya tidak mendapatkan respons sesuai harapan. Selain itu, penggunaan media sosial dalam durasi yang berlebihan membuat saya merasa tertekan, lelah secara mental, dan menurunkan produktivitas karena munculnya kesadaran telah membuang waktu.* ("C", 17/07/2025)

Informan "W" turut menekankan fluktuasi suasana hati akibat penggunaan media sosial: kadang merasa senang dan dekat dengan orang lain, namun di waktu lain justru merasa stres dan tertekan. Ketidakstabilan emosional ini memperlihatkan bagaimana media sosial tidak hanya menjadi sarana interaksi, tetapi juga menjadi sumber tekanan psikologis yang dapat mengganggu keseimbangan mental remaja. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "W" berikut ini:

> *media sosial berdampak negatif terhadap kondisi psikologis saya, karena sering memicu rasa minder, kecemasan, stres, dan kurang percaya diri, terutama saat membandingkan diri saya dengan kehidupan orang lain yang tampak sempurna. Meskipun media sosial dapat memberikan hiburan dan rasa kedekatan dengan orang lain, penggunaannya dalam waktu lama justru membuat saya merasa lelah secara mental, tidak produktif, dan cenderung membuang waktu. Pengaruh media sosial terhadap suasana hati saya pun bersifat fluktuatif, kadang membangkitkan perasaan senang, namun di waktu lain justru menimbulkan tekanan dan stres.* ("W", 10/07/2025)

Sementara itu, Informan "R" menyoroti penurunan kepercayaan diri sebagai salah satu dampak signifikan dari media sosial, terutama ketika ia membandingkan diri dengan penampilan dan pencapaian orang lain yang tampak ideal di layar. Meskipun ia menyatakan bahwa media sosial tidak selalu memengaruhi suasana hatinya, perasaan tidak cukup baik tetap muncul sebagai bentuk tekanan psikologis yang tidak bisa diabaikan. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "R" berikut ini:

> *penggunaan media sosial cenderung menurunkan kepercayaan diri saya, terutama ketika membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang tampak sempurna di media sosial. saya mengakui pernah merasa cemas, stres, dan tidak cukup baik akibat paparan tersebut, meskipun di sisi lain, saya juga menyatakan bahwa media sosial tidak selalu berdampak besar terhadap suasana hati saya.* ("R", 03/07/2025)

Media sosial berperan sebagai sumber ambivalen bagi kesehatan mental remaja: di satu sisi memberikan hiburan dan koneksi sosial, tetapi di sisi lain menciptakan tekanan, kecemasan, dan menurunnya rasa harga diri. Fenomena ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih sadar dan sehat dalam menggunakan media sosial, serta intervensi psikososial untuk membantu remaja mengelola dampak emosional yang ditimbulkannya (Longsam, Naharia, and Kaunang 2025).

Relasi Sosial di Dunia Nyata

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh ambivalen terhadap relasi sosial remaja di dunia nyata. Di satu sisi, media sosial dianggap membantu mempererat komunikasi dengan keluarga dan teman yang secara fisik jarang ditemui. Informan "C" menyatakan bahwa ia merasa terbantu dengan kemudahan berbagi kabar, foto, dan pesan melalui media sosial, sehingga hubungan sosial tetap terjaga meskipun terpisah jarak. Namun, ia juga menegaskan bahwa kedekatan emosional yang sejati tetap membutuhkan interaksi langsung, sebab tidak semua komunikasi digital mampu menggantikan keintiman hubungan nyata. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial hanya berperan sebagai pelengkap, bukan pengganti dalam membangun relasi yang bermakna. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "C" berikut ini:

> *media sosial membantu saya menjaga komunikasi dan hubungan sosial dengan keluarga serta teman yang jarang ditemui secara langsung, terutama melalui berbagi kabar, foto, dan pesan. Saya merasa terbantu dengan kemudahan berkomunikasi meskipun terpisah oleh jarak. Namun demikian, saya menegaskan bahwa media sosial tidak memengaruhi cara berkomunikasi saya secara langsung dengan orang-orang terdekat. Meski demikian, saya juga mengakui bahwa tetap ada rasa kesepian karena tidak semua interaksi di media sosial memberikan kedekatan emosional yang nyata.* ("C", 17/07/2025)

Lebih jauh, penggunaan media sosial yang intens ternyata juga berdampak negatif terhadap kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Informan "W" mengungkapkan bahwa meskipun media sosial mempermudah komunikasi dan menjadi ruang untuk menyampaikan perasaan, penggunaannya sering kali menimbulkan kesalahpahaman dan bahkan konflik dengan orang di sekitar. Ia juga menyoroti menurunnya kualitas komunikasi langsung karena keterbiasaan pada bentuk komunikasi digital yang singkat dan instan. Akibatnya, keintiman dan kehangatan dalam

hubungan sosial mengalami degradasi, terutama ketika ekspektasi respons tidak terpenuhi, sehingga muncul perasaan kesepian. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "W" berikut ini:

> *meskipun media sosial mempermudah komunikasi secara praktis dan menjadi sarana untuk menyampaikan perasaan, namun penggunaannya kadang memicu kesalahpahaman atau konflik dalam hubungan dengan teman dan orang di sekitar saya. saya juga merasakan bahwa media sosial mengurangi kualitas interaksi langsung dengan orang-orang terdekat. Walaupun aktif bermedia sosial, saya tetap bisa merasa kesepian, terutama saat tidak ada yang merespons pesan saya.* ("W", 10/07/2025)

Sementara itu, informan "R" menambahkan bahwa meskipun media sosial meningkatkan kepercayaan dirinya saat berinteraksi, penggunaannya secara berlebihan justru berdampak pada renggangnya hubungan dengan keluarga. Ia menilai bahwa kualitas waktu bersama secara langsung menurun karena perhatian lebih banyak tercurah pada layar ponsel dibandingkan pada keberadaan nyata orang di sekitar. Selain itu, relasi yang terbentuk di media sosial cenderung bersifat dangkal dan tidak mampu memenuhi kebutuhan emosional secara mendalam, yang pada akhirnya tetap melahirkan rasa sepi. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "R" berikut ini:

> *meskipun media sosial memudahkan komunikasi dan membuat saya merasa lebih percaya diri saat berinteraksi, penggunaan yang berlebihan kadang membuat hubungan dengan keluarga menjadi renggang dan mengurangi kualitas waktu bersama. Saya juga mengungkapkan bahwa interaksi di media sosial sering kali terasa dangkal, sehingga membuat saya tetap merasa kesepian.* ("R", 03/07/2025)

Media sosial memiliki peran ganda dalam membentuk relasi sosial remaja: sebagai jembatan komunikasi yang praktis, namun juga sebagai penghalang terhadap keintiman relasi nyata. Ketergantungan terhadap komunikasi digital tanpa keseimbangan interaksi langsung cenderung menciptakan ilusi konektivitas, yang justru memperbesar jurang kesepian dan mereduksi kualitas hubungan sosial yang autentik (Budiawan et al. 2025).

Faktor Pendukung atau Penghambat Ketahanan Diri

Ketahanan diri remaja dalam menghadapi tekanan dari media sosial terbentuk melalui kombinasi antara kesadaran personal, strategi koping individu, dan dukungan sosial dari lingkungan terdekat. Pada informan "C", faktor pendukung ketahanan diri terlihat dari kemampuannya dalam menyadari bahwa realitas media sosial kerap kali bersifat semu dan terdistorsi. Ia menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia maya dan nyata dengan membatasi waktu penggunaan media sosial, serta lebih memusatkan perhatian pada hal-hal positif seperti keluarga dan hobi. Dukungan keluarga, khususnya orang tua, memainkan peran penting sebagai pelindung psikososial yang membantu memperkuat daya tahan emosional remaja melalui nasihat, pengawasan, dan penguatan nilai-nilai. Hal ini menunjukkan bahwa adanya sistem pendukung yang kuat dari lingkungan terdekat dapat menjadi benteng perlindungan dalam membangun ketahanan diri remaja terhadap pengaruh negatif media sosial. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "C" berikut ini:

> *Saya mampu menghadapi tekanan dari media sosial dengan tetap menyadari bahwa apa yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan kenyataan. Saya menjaga*

> *kestabilan emosional dengan membatasi waktu penggunaan media sosial dan lebih memfokuskan diri pada hal-hal positif di dunia nyata, seperti keluarga dan hobi. Saya juga mendapat dukungan dari orang tua dan keluarga yang secara aktif memberikan bimbingan, seperti mengingatkan pentingnya menjaga privasi, tidak membandingkan diri, serta berhati-hati terhadap tren negatif. Saat merasa tertekan, saya memilih untuk berhenti mengakses media sosial dan mengalihkan perhatian ke aktivitas yang menenangkan.* ("C", 17/07/2025)

Berbeda dengan "C", informan "W" lebih mengandalkan strategi koping mandiri. Ia menghindari konten atau akun yang memicu tekanan psikologis dan memilih aktivitas alternatif di luar dunia digital untuk memulihkan emosinya. Namun, tidak adanya dukungan institusional maupun edukasi formal dari sekolah terkait literasi digital menjadi hambatan signifikan dalam memperkuat daya tahan psikisnya. Ketergantungan pada pengalaman pribadi dalam memahami dinamika media sosial menunjukkan adanya kesenjangan dalam sistem pendidikan dan bimbingan remaja dalam menghadapi kompleksitas digital. Kondisi ini menempatkan remaja pada posisi rawan, karena ketahanan diri dibentuk secara individual tanpa fondasi yang sistematis atau arahan yang terstruktur. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "W" berikut ini:

> *dalam menghadapi tekanan dari media sosial, saya lebih memilih strategi mandiri seperti menghindari akun-akun yang membuat saya merasa tertekan dan mengalihkan perhatian ke aktivitas offline agar merasa lebih baik. Saya mengungkapkan bahwa tidak ada pihak, termasuk sekolah, yang pernah memberikan pengarahan atau bimbingan khusus mengenai penggunaan media sosial, sehingga pemahaman saya selama ini lebih banyak diperoleh melalui pengalaman pribadi.* ("W", 10/07/2025)

Sementara itu, informan "R" menampilkan bentuk ketahanan diri yang dibentuk dari refleksi dan kesadaran pribadi akan realitas media sosial yang tidak utuh. Ia menunjukkan sikap kritis dan kemampuan menyikapi media sosial secara bijak meski tidak memperoleh bimbingan dari keluarga maupun institusi. Ketika menghadapi tekanan emosional, ia cenderung mencari jalan keluar melalui ekspresi diri dan diskusi, yang menjadi mekanisme pelepasan stres (coping release). Hal ini menegaskan bahwa bentuk ketahanan diri tidak hanya berasal dari dukungan eksternal, tetapi juga dapat diperkuat melalui strategi internal yang reflektif dan komunikatif. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "R" berikut ini:

> *saya mampu menghadapi tekanan dari media sosial dengan tetap merasa kuat dan stabil karena menyadari bahwa media sosial hanya menampilkan sisi sempurna kehidupan. Saya belajar menyikapi media sosial secara bijak secara mandiri tanpa bimbingan dari sekolah maupun keluarga. Meskipun demikian, ketika merasa tertekan, saya merasa terbantu dengan berdiskusi dan mengekspresikan perasaan saya, karena hal itu membantu mengurangi stres yang saya alami.* ("R", 03/07/2025)

Faktor pendukung ketahanan diri remaja di era digital meliputi: kesadaran diri yang kritis terhadap realitas media sosial, strategi manajemen stres yang adaptif, serta adanya dukungan sosial yang kuat dari lingkungan keluarga. Sebaliknya, ketidakhadiran sistem edukasi dan pendampingan formal dari institusi pendidikan menjadi faktor penghambat yang signifikan dalam pembentukan ketahanan diri remaja secara menyeluruh (Panggalo et al. 2024).

Dalam pandangan para informan, penggunaan media sosial oleh remaja semestinya diarahkan secara sadar dan bertanggung jawab sebagai sarana ekspresi diri yang positif, bukan sebagai alat pencarian validasi sosial atau pengakuan diri yang semu. Informan "C" menekankan pentingnya kesadaran remaja dalam menyaring konten yang dikonsumsi serta menjaga jarak emosional dari representasi kehidupan ideal yang seringkali hanya menampilkan sisi terbaik seseorang. Ia mendorong remaja untuk berani mengambil jeda dari media sosial ketika mulai merasa tertekan, dan tidak membiarkan persepsi digital membentuk citra negatif terhadap diri sendiri. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "C" berikut ini:

> *remaja sebaiknya menggunakan media sosial secara positif sebagai sarana ekspresi diri, bukan untuk mencari pengakuan. Saya menekankan pentingnya menyaring konten yang dikonsumsi, menjaga kesehatan mental, serta menyadari bahwa media sosial hanya menampilkan sisi terbaik kehidupan seseorang. Saya sarankan untuk tidak mudah terpengaruh oleh tren negatif, berani beristirahat dari media sosial jika merasa terbebani, dan tidak membiarkan media sosial membentuk pandangan negatif terhadap diri sendiri.* ("C", 17/07/2025)

Selaras dengan hal itu, informan "W" menyoroti pentingnya menciptakan ruang aman dan suportif bagi remaja dalam mengekspresikan perasaan serta berbagi cerita. Ia mengajak sesama remaja untuk tidak mudah merasa rendah diri hanya karena membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di media sosial yang tampak ideal dan sempurna. Baginya, interaksi yang sehat di dunia digital harus ditopang oleh rasa penerimaan diri dan saling mendukung antarremaja. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "W" berikut ini:

> *Harapan saya agar remaja tidak merasa minder hanya karena membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang tampak sempurna di media sosial, serta menekankan pentingnya menciptakan ruang yang aman dan nyaman bagi remaja untuk berbagi cerita dan perasaan agar media sosial tidak berdampak buruk bagi mereka.* ("W", 10/07/2025)

Sementara itu, informan "R" memberikan penekanan pada pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata, terutama dalam hal relasi sosial. Ia menyarankan agar remaja menghindari akun-akun yang memberi tekanan psikologis dan tetap memprioritaskan komunikasi langsung dengan orang-orang terdekat. Baginya, media sosial seharusnya hanya menjadi pelengkap, bukan pengganti dari interaksi sosial yang otentik dan bermakna. Sebagaimana di ungkapkan oleh informan "R" berikut ini:

> *saya menyarankan agar remaja menggunakan media sosial secara sehat dengan menghindari akun-akun yang menimbulkan stres, serta menekankan pentingnya menjaga komunikasi langsung dengan orang-orang terdekat karena media sosial sebaiknya hanya menjadi pelengkap dalam kehidupan sosial.* ("R", 03/07/2025)

Para remaja mulai memiliki kesadaran kritis terhadap dinamika psikososial yang dibawa oleh media sosial. Mereka menyadari potensi bahaya dari konsumsi digital yang tidak terkendali dan menunjukkan aspirasi terhadap praktik bermedia sosial yang lebih sehat, suportif, dan terintegrasi dengan kehidupan sosial yang nyata. Hal ini merefleksikan munculnya *agensi remaja* dalam menghadapi krisis identitas di era digital, serta dorongan kuat untuk membangun ketahanan diri dan jejaring sosial yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Shobirin, Rosyadi, and Sari 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa media sosial memiliki peran ganda dalam kehidupan remaja. Di satu sisi, media sosial memberikan ruang untuk berekspresi dan membangun hubungan sosial, namun di sisi lain memunculkan tekanan psikologis yang berujung pada krisis identitas. Remaja sering menampilkan citra diri yang telah dimodifikasi agar terlihat menarik dan sesuai dengan ekspektasi publik digital, sehingga menimbulkan jarak antara identitas nyata dan identitas virtual. Hal ini memicu rasa minder, cemas, stres, hingga penurunan kepercayaan diri, terutama saat membandingkan diri dengan unggahan orang lain yang tampak sempurna.

Dalam relasi sosial, media sosial memang mempermudah komunikasi, namun juga dapat melemahkan kualitas interaksi langsung dan menimbulkan rasa kesepian. Ketahanan diri remaja dalam menghadapi tekanan ini sangat ditentukan oleh kesadaran akan realitas media sosial, kemampuan mengelola emosi, serta adanya dukungan dari keluarga. Sayangnya, banyak remaja tidak mendapat pendampingan atau edukasi yang memadai dari sekolah maupun lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, remaja disarankan untuk menggunakan media sosial secara sehat dan bijak, dengan membatasi waktu penggunaan, menyaring konten, dan tidak menjadikan media sosial sebagai tolok ukur nilai diri. Keluarga diharapkan lebih aktif memberikan pemahaman dan dukungan emosional, sedangkan sekolah perlu mengintegrasikan literasi digital dan pendidikan kesehatan mental dalam kurikulumnya. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi krisis identitas remaja dengan pendekatan yang lebih luas dan beragam agar hasilnya semakin komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

Asyahidda, Fajar Nugraha, and Abdul Azis. 2024. “Konformitas Dan Penyimpangan: Perspektif Sosiologis Tentang Pengalaman FoMO Di Kalangan Generasi Z Pada Media Sosial TikTok.” *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education* 11(2): 120–32.

Budiawan, S et al. 2025. *Dialog Digital: Memahami Komunikasi Manusia Dan Mesin Dalam Era Interkoneksi*. Penerbit Widina.

Darmayasa, Darmayasa et al. 2025. *Pendidikan Di Era Digital: Tantangan Dan Peluang*. Henry Bennett Nelson.

Fitrianti, Rizqi, and Ahmad Adnil Hanaf. 2025. “Representasi Identitas Remaja Melalui Budaya Tren Di Media Sosial.” *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 3(3): 283–97.

Longsam, Yongga Julieta Anggelia, Melkian Naharia, and Sinta Elisa Jelita Kaunang. 2025. “Dampak Psikologis Remaja Pengguna Media Sosial Tiktok.” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 5(4): 309–21.

Malikha, Usrin. 2025. “Pengaruh Penggunaan Bahasa Intimidasi Pada Anak Di Media Sosial Instagram.” *Jurnal Tinta* 7(1): 69–82.

Matayane, Gadrimon, and Yunus Rahawarin. 2022. “Menegosiasikan Aspirasi Global Dan Keterikatan Lokal: Analisis Sosiologis Tentang K-Pop, Ikatan Emosional, Dan Performativitas Identitas Remaja Di Ambon.” *Populis: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 17(1): 87–104.

Mudji Sutrisno, S J. 2014. *Membaca Rupa Wajah Kebudayaan*. PT Kanisius.

Mulyana, Asep et al. 2024. *Metode Penelitian Kualitatif*. Penerbit Widina.

Muslihah, Nurul et al. 2022. *Penelitian Kualitatif Gizi*. Universitas Brawijaya Press.

Panggalo, Iindarda S et al. 2024. *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Pradono, Julianty, Rachmalina Soerachman, Nunik Kusumawardani, and Kasnodihardjo Kasnodihardjo. 2018. *Panduan Penelitian Dan Pelaporan Penelitian Kualitatif*. Lembaga Penerbit Balitbangkes.

Salsabila, Ananda Ade, and Haerani Nur. 2025. "Representasi Diri Di Sosial Media: Antara Identitas Nyata Dan Identitas Virtual." *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 4(4): 5601–20.

Shobirin, Ma'as, Ratih Nurillah Rosyadi, and Elok Fariha Sari. 2025. *Tantangan Dan Problematika Masyarakat Modern*. Cahya Ghani Recovery.

Sidiq, Umar, Miftachul Choiri, and Anwar Mujahidin. 2019. "Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1–228.

Silitonga, Paulina. 2023. "Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2(4): 13077–89.

Sumilih, Dimas Ario et al. 2025. *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Star Digital Publishing, Yogyakarta-Indonesia.