

Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Diri pada Generasi Z

Mutya Ananda^{1*}, Ahmad Suriansyah², Wardah Refia Rafianti³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Lambung Mangkurat
mutyamutyaananda@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lambungpare.org/index.php/maras>

Vol. 2 No. 4 Desember 2024

Page: 2279-2289

Article History:

Received: 17-12-2024

Accepted: 23-12-2024

Abstrak : Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas merupakan topik kompleks yang menghasilkan dampak beragam tergantung pada konteks dan individu yang terlibat. Media sosial dapat memberikan pengaruh positif dengan memperkuat identitas dan memberdayakan individu, seperti menyuarakan nilai, minat, dan kepercayaan mereka, serta meningkatkan kepercayaan diri melalui berbagi pengalaman dan pencapaian. Bagi generasi Z (lahir 1997–2012), faktor pembentuk identitas diri mereka sangat dipengaruhi aspek sosial, teknologi, dan budaya, yang menciptakan karakteristik unik dibandingkan generasi sebelumnya. Namun, media sosial juga memicu perbandingan sosial, sehingga menimbulkan tekanan untuk memenuhi standar kecantikan, gaya hidup, atau prestasi tertentu. Hal ini dapat memengaruhi cara anak muda memandang diri mereka sendiri, bahkan mendorong mereka untuk mengubah karakter atau penampilan demi menyesuaikan dengan ekspektasi ideal masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, khususnya studi kepustakaan, dengan berfokus pada analisis data sekunder berupa teks atau sumber-sumber yang tersedia. Data yang digunakan bersifat siap pakai, tanpa pengumpulan data langsung dari lapangan. Pendekatan ini memberikan wawasan mendalam mengenai pengaruh media sosial dalam membentuk identitas diri, terutama bagi generasi muda, serta implikasinya terhadap persepsi diri di era digital.

Kata Kunci : Media Sosial; Identitas Diri; Generasi Z

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi anak muda. Dalam konteks ini, perkembangan identitas sosial anak muda dapat dipengaruhi oleh interaksi mereka di dunia maya. Media sosial menjadi wadah di mana mereka berbagi, berinteraksi, dan membentuk hubungan dengan sesama. Namun, ketergantungan yang tinggi pada media sosial dapat memberi

dampak negatif, termasuk pengaruh terhadap kesehatan mental para penggunanya. Media sosial juga memiliki manfaat, seperti mempermudah komunikasi antar sesama, menjadi sumber pembelajaran, dan tempat untuk mengekspresikan diri di depan khalayak umum. Namun, penting untuk menggunakan media sosial secara bijak sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku. Meskipun media sosial memiliki dampak positif, penggunaannya yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap perilaku dan gaya hidup, terutama pada anak muda.

Media sosial memiliki pengaruh yang signifikan dalam pembentukan identitas sosial anak muda. Penggunaan media sosial dapat membentuk persepsi diri yang positif atau justru menimbulkan tantangan. Media sosial dapat mempengaruhi persepsi diri seseorang melalui paparan konten yang berlebihan, dan dapat menunjukkan gangguan mental atau depresi. Namun, media sosial juga dapat membantu individu membangun konsep diri yang realistis dengan memperhatikan batasan sosial media. Penting bagi individu untuk bijak dalam menggunakan media sosial dan membangun identitas diri yang positif dan realistis (Nugraeni, 2024; Rakanda et al., 2020).

Media sosial memegang peranan penting dalam memfasilitasi ekspresi diri dan interaksi sosial, namun juga memiliki potensi pengaruh negatif seperti idealisasi citra tubuh dan norma yang tidak realistis. Media sosial memiliki berbagai fungsi, termasuk sebagai *platform* untuk berkomunikasi, berbagi informasi, mencari hiburan, dan bahkan sebagai alat promosi bisnis. Perkembangan teknologi dan media sosial telah memengaruhi cara remaja menemukan identitas diri, dengan kemampuannya untuk berbagi foto, video, dan cerita, namun juga membawa dampak pada perilaku dan pola pikir remaja. Oleh karena itu, kompleksitas hubungan antara media sosial dan identitas sosial pada fase perkembangan yang kritis ini memerlukan pemahaman yang mendalam akan dampak positif dan negatifnya (Widiani, 2023; Yusuf et al., 2023).

Melalui media sosial, masyarakat khususnya remaja tidak segan untuk mengunggah segala macam kegiatan, keluhan, foto pribadi dan video singkat untuk disampaikan kepada masyarakat luas melalui akun media sosial dalam membentuk identitas diri mereka. Identitas merupakan bagian penting dari konsep diri. Konsep diri bukan hanya sekadar gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian Anda tentang diri Anda. Konsep diri meliputi apa yang Anda pikirkan dan apa yang Anda rasakan tentang diri Anda. Semua pikiran individu dan perasaan dalam referensi untuk diri sendiri sebagai objek membentuk konsep diri. Identitas adalah bagian dari diri yang kita dikenal oleh orang lain. Sebuah cara penting untuk mengeksplorasi identitas adalah melalui interaksi sebaya. Identitas diri adalah ciri khas yang dimiliki remaja dan memberi perbedaan yang jelas tentang dirinya dengan remaja lain. Mencari tahu identitas adalah perkembangan yang normal tugas untuk remaja. Sebagai contoh, adalah khas untuk remaja untuk mencoba identitas yang berbeda berdasarkan pada budaya pop, mengembangkan profil *online* dapat menjadi cara untuk mencoba identitas, menguji gambar, dan mendapatkan umpan balik dari orang lain (Yunita et al., 2024; Egi Regita et al., 2024).

Teknologi komunikasi sekarang ini berkembang sangat pesat dibandingkan dengan hal lainnya. Salah satunya yaitu media sosial seperti Instagram, Telegram, Twitter, Facebook, TikTok dan lainnya. TikTok merupakan salah satu media sosial yang menawarkan banyak fitur unik dan menarik. TikTok memberikan banyak

dukungan musik, fitur menarik, dan terupdate sehingga memungkinkan pengguna untuk bisa membuat video-video pendek dengan memanfaatkan musik yang disediakan. Serta dapat membuat pengguna menjadi *content creator* (Fadhila, n.d.).

Pembentukan identitas diri pada media sosial lebih mudah dengan ditunjang teknologi elektronik, kehadiran teknologi digital saat ini menjadi salah satu fasilitas yang menunjang kebutuhan seorang remaja dalam berkomunikasi dan mendorong remaja untuk mengekspresikan dirinya pada media sosial. Para remaja dapat mengekspresikan siapa dirinya dengan suatu gambaran yang sempurna, dimana sebuah teknologi bisa mendorong dan memfasilitasi seorang remaja untuk menata diri mereka. Membicarakan masalah remaja rasanya tak akan lepas dari beberapa aspek yang melekat pada diri mereka yang rata-rata berusia belasan tahun. Mulai dari kondisi emosi yang belum labil, semangat berkarya yang tinggi, serta keinginan untuk tampil eksis dan dikenal oleh banyak orang. Sementara itu, dalam ruang lingkup media sosial, mendapat perhatian dan menumbuhkan citra dapat dikategorikan eksistensi diri.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif lebih tepatnya penelitian kepustakaan. Ciri khusus yang digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan pengetahuan penelitian antara lain yaitu penelitian ini dihadapkan langsung dengan data atau teks yang disajikan, bukan dengan data lapangan atau melalui saksi mata berupa kejadian, peneliti hanya berhadapan langsung dengan sumber yang sudah ada di perpustakaan atau data bersifat siap pakai, serta data-data sekunder yang digunakan.

Proses penelitian kepustakaan dilakukan dengan meninjau literatur dan menganalisis topik relevan yang digabungkan. Penelusuran pustaka dapat memanfaatkan sumber berupa jurnal buku, kamus, dokumen, majalah dan sumber lain tanpa melakukan riset lapangan. Menurut Miles dan Huberman, ada tiga bagian utama dari teknik analisis data yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini. Pertama adalah reduksi data, yang berarti analisis data dilakukan untuk merangkum, memilih tema dan pola yang paling penting, dan membuang yang tidak penting. Peneliti memilih informasi yang benar-benar penting untuk dimasukkan ke dalam karya ilmiah ini.

Selanjutnya *display data* (penyajian data) adalah ketika sekumpulan data disusun sehingga dapat ditarik kesimpulan. Jenis data kualitatif dapat disajikan dalam bentuk teks naratif atau deskriptif, dan terakhir adalah kesimpulan. Kesimpulan adalah hasil analisis yang dapat digunakan untuk mengambil tindakan. Penelitian kualitatif menghasilkan temuan baru. Hasil penelitian dapat berupa deskripsi atau penjelasan tentang sesuatu yang sebelumnya tidak jelas kebenarannya, sehingga setelah penelitian menjadi jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam dengan narasumber yang terlibat langsung di lapangan melalui metode pencarian data, yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember 2024 di Universitas Lambung Mangkurat

Banjarmasin. Tabel data narasumber dan pertanyaan yang diajukan disertakan dalam analisis.

Tabel 1. Informasi Narasumber

No.	Nama Narasumber	Jenis Kelamin	Jabatan
1.	Muhammad Emir Rifky	Laki-Laki	Mahasiswa

Tabel 2. Pertanyaan yang diajukan

No	Pertanyaan
1.	Apa saja media sosial yang sering Anda gunakan?
2.	Berapa lama waktu rata-rata Anda menghabiskan waktu di media sosial setiap harinya?
3.	Apa tujuan utama Anda menggunakan media sosial?
4.	Apakah menurut Anda media sosial memengaruhi cara Anda melihat diri sendiri?
5.	Sejauh mana Anda merasa media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan Anda?
6.	Bagaimana media sosial memengaruhi hubungan Anda dengan teman atau keluarga di dunia nyata?

Berdasarkan pertanyaan pertama, narasumber mengatakan bahwa media sosial yang paling sering digunakan adalah Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube. Pemilihan media sosial ini didasarkan pada fitur visual, hiburan, serta kebutuhan komunikasi yang interaktif. Narasumber juga mengatakan bahwa dia menghabiskan waktu sekitar 4-6 jam per hari di media sosial. Sebagian besar waktu dihabiskan untuk *scrolling*, menonton video pendek, dan mengobrol melalui aplikasi pesan instan. Data ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi bagian signifikan dalam aktivitas harian mereka.

Narasumber juga menjelaskan tujuan utama menggunakan media sosial adalah untuk hiburan (60%), berkomunikasi dengan teman atau keluarga (20%), mencari informasi atau belajar (15%), dan menunjukkan eksistensi diri (5%). Narasumber menyatakan bahwa *platform* seperti TikTok, Instagram, dan YouTube adalah sumber hiburan, sementara WhatsApp digunakan untuk komunikasi dan membangun jejaring profesional.

Narasumber merasa media sosial memengaruhi cara mereka melihat diri sendiri. Hal ini terkait dengan standar kecantikan, gaya hidup, dan pencapaian yang sering ditampilkan di media sosial. Beberapa merasa termotivasi untuk menjadi lebih baik, tetapi yang lain merasa cemas atau minder karena membandingkan diri dengan orang lain (Rakanda et al., 2020; Nugraeni, 2024).

Narasumber juga menganggap media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan mereka. Alasan utama adalah karena media sosial memfasilitasi komunikasi, pembelajaran, dan hiburan. Beberapa bahkan merasa kesulitan membayangkan hidup tanpa media sosial karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. Selain itu, narasumber mengakui bahwa media sosial mempermudah mereka tetap terhubung dengan teman dan keluarga, terutama jika berjauhan. Namun, narasumber juga menyatakan bahwa media sosial kadang mengurangi kualitas hubungan dunia nyata, seperti mengurangi intensitas percakapan langsung atau memunculkan konflik akibat kesalahpahaman di media sosial.

Pembahasan

1. Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja

Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas adalah topik yang kompleks dan dapat memunculkan hasil yang beragam tergantung pada konteks dan individu yang terlibat dari sisi pengaruh positif berdampak pada penguatan identitas dan pemberdayaan individu. Media sosial dapat memperkuat identitas seseorang dengan memberikan *platform* untuk menyuarakan nilai-nilai, minat, dan kepercayaan mereka. Media sosial dapat meningkatkan rasa kemandirian dan kepercayaan diri dengan memberikan kesempatan untuk berbagi prestasi, pengalaman, dan aspirasi.

Selain memiliki dampak positif, tentunya media sosial juga memiliki pengaruh negatif dalam membentuk persepsi dan identitas diri. Salah satunya yaitu adanya *body image* dan *self-esteem* media sosial seringkali menampilkan standar kecantikan dan gaya hidup tertentu yang dapat memengaruhi persepsi diri dan menimbulkan tekanan terhadap penampilan fisik, terutama bagi remaja. Selain itu, adanya komparasi sosial yang menyebabkan pengguna media sosial cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat menyebabkan perasaan tidak memadai atau cemburu. Media sosial telah berubah menjadi tempat *private* menjadi tempat *public* 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; Yunita et al., 2024).

Pengguna media sosial, yang berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi dengan orang lain, sangat bergantung pada cara mereka digunakan. Penggunaan internet yang berlebihan memiliki efek negatif berupa peningkatan komunikasi secara tidak langsung. Seseorang yang percaya diri tinggi berani berbicara secara langsung, sementara orang yang percaya diri rendah cenderung takut atau tidak bisa berbicara secara langsung untuk waktu yang lama. Harga diri relatif tinggi saat kanak-kanak, turun saat remaja, naik secara bertahap saat dewasa, dan cenderung menurun saat dewasa.

Media sosial juga menyebabkan terjadinya perubahan identitas bagi seseorang. Terjadinya konstruksi identitas 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*, menyebabkan risiko identitas ganda. Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas merupakan topik yang kompleks dan terus berkembang (Soetjiningsih dalam Agustin, 2023; Putri et al., 2023). Berikut adalah beberapa aspek yang perlu dipertimbangkan:

- a. Paparan dan perbandingan sosial media sosial dapat mempengaruhi persepsi diri seseorang melalui paparan konten yang seringkali di-*sunting* atau direkayasa
- b. Konsep diri dan identitas diri persepsi diri, menurut Brook, terdiri dari pemikiran dan perasaan seseorang tentang dirinya sendiri
- c. Dukungan sosial dan interaksi media sosial dapat menjadi alat untuk mendukung kesejahteraan emosional dan identitas diri melalui interaksi sosial positif, dukungan dari teman-teman, dan komunitas *online*.
- d. Efek *filter bubble* algoritma media sosial cenderung menyajikan konten yang sesuai dengan preferensi dan pandangan yang sudah ada (*filter*)

- e. Pengaruh iklan dan pemasaran periklanan dan pemasaran melalui media sosial adalah dua jenis komunikasi pemasaran media sosial yang paling umum digunakan di era media sosial
- f. Kesehatan mental secara komprehensif dan secara positif, kesehatan mental adalah hasil dari orang yang terus tumbuh, berkembang, dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, dan berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial atau oleh masyarakat.
- g. Kontrol pribadi pengguna media sosial memiliki peran dalam mengelola dan mengontrol pengaruh media sosial terhadap diri mereka sendiri. Kesadaran akan dampaknya dan kemampuan untuk memfilter informasi dapat membantu individu mempertahankan persepsi diri yang positif.

2. Faktor Pembentuk Identitas Diri pada generasi gen Z

Faktor pembentuk identitas diri pada generasi Z (mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012) sangat dipengaruhi oleh berbagai aspek sosial, teknologi, dan budaya. Generasi Z memiliki karakteristik unik yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya, dan faktor-faktor yang membentuk identitas diri mereka pun lebih beragam. Faktor pembentuk identitas diri pada generasi Z merujuk pada berbagai elemen atau pengaruh yang berperan dalam membentuk cara pandang, nilai, kepercayaan, dan perilaku individu dalam generasi ini. Identitas diri sendiri adalah konsep atau pemahaman seseorang tentang siapa mereka, apa yang mereka yakini, serta bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia dan orang lain. Pada generasi Z, yang merupakan kelompok usia yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, faktor-faktor yang membentuk identitas diri sangat bervariasi dan terkait erat dengan perkembangan teknologi, sosial, ekonomi, dan budaya yang lebih maju dan cepat (Widiani, 2023; Fadhila, n.d.).

Menurut pendapat Marcia pembentukan identitas diri terdapat dua faktor penting, yaitu eksplorasi (krisis) dan komitmen. Eksplorasi menunjukkan di suatu masa, dimana seorang individu berusaha menjelajah berbagai pilihan kemudian menetapkan pada suatu kepastian. Sedangkan komitmen merujuk pada suatu usaha dalam membuat keputusan mengenai ideologi atau pekerjaan serta menentukan strategi untuk merelisasikan suatu keputusan. Adapun menurut Soetjningsih mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan identitas seseorang, yaitu:

- a. Keluarga (orang tua) adalah sosok yang paling penting dalam perkembangan identitas remaja. Salah satu faktor yang berkaitan dengan perkembangan identitas remaja ialah keluarga. Iklim keluarga yang sehat, yaitu interaksi sosio-emosional diantara anggota keluarga (ayah, ibu, dan anak).
- b. *Reference group* merupakan kelompok yang terbentuk ketika memasuki usia remaja. Pada umumnya seorang remaja mejnadi anggota kelompok pada usia 20-an. Teman sebaya merupakan kelompok acuan bagi seorang remaja untuk menentukan standar kelompok dan mengidentifikasi dirinya.
- c. *Significant other* merupakan seseorang yang menjadi tokoh favorit seorang remaja, bisa jadi kawan sebaya nya, bintang olahraga, sahabat, guru, bahkan artis atau idola yang dia sukai. Orang-orang tersebut menjadi tokoh ideal (idola) karena mempunyai nilai-nilai ideal bagi remaja dan mempunyai pengaruh yang cukup besar pagi perkembangan identitas diri, karena pada saat ini remaja

seseorang merasa tertarik untuk mencari atau menemukan kesamaan dengan tokoh yang dia suka.

3. Generasi Z Dalam Memanfaatkan Media Sosial

Media sosial yang sekarang sudah menjadi bagian dalam kehidupan remaja Gen Z ini. Dan suatu kegiatan pasti memiliki manfaat tertentu yang ditujukan kepada pelaksananya atau orangnya. Sama halnya dengan media sosial ini bagi Gen Z juga memiliki manfaat. Manfaat yang dimiliki bila seseorang mengakses media sosial yaitu:

- a. Dapat berkomunikasi, dengan adanya media sosial ini kita memudahkan dalam menghubungi seseorang yang jaraknya tidak bisa ditempuh walaupun berada diujung dunia lainnya kita dapat menghubungi seseorang kapanpun dan dimanapun asalkan kita memiliki sinyal dan data internet agar bisa terhubung.
- b. Dapat juga menjadi tempat untuk mengembangkan bakat. Dengan adanya media sosial ini dapat terbantu dan menjadi penyalur juga untuk mengembangkan bakat yang dimiliki dengan jangkauan yang luas. Hal ini juga dapat termasuk dalam bentuk mengekspresikan diri terhadap sesuatu.
- c. Mendapat informasi. Dengan adanya bantuan media sosial yang digunakan oleh Gen Z terdapat manfaatnya yaitu mengetahui informasi terkini dari dunia secara cepat penyebarannya.
- d. Pemasaran, dengan adanya media sosial ini dapat membantu dan dimanfaatkan keberadaannya untuk tempat memasarkan satu produk yang dapat dijelajahi secara global oleh semua orang, seperti halnya sekarang banyak terdapat e-commerce.
- e. Pembelajaran untuk mengedukasi. Dalam hal ini media sosial juga dapat berperan dalam berlangsungnya pembelajaran untuk mengedukasi melalui video yang telah diunggah dan dapat dilihat oleh siapa saja secara global.
- f. Peningkatan literasi, media sosial ini juga dapat meningkatkan seseorang dalam hal literasinya dikarenakan apapun yang ada di media sosial seseorang juga perlu membaca dan memahami segala hal mengenai kebenarannya.

4. Dampak Media Sosial Terhadap Pengembangan Diri pada Generasi Z

Media sosial sering kali menciptakan lingkungan di mana anak muda dapat merasa terlibat dalam perbandingan sosial. Hal ini dapat memunculkan tekanan untuk mencocokkan standar kecantikan, gaya hidup, atau prestasi tertentu. Penggunaan media sosial telah menyatu dalam kehidupan anak dan remaja, dan dapat membuat mereka merasa dituntut untuk mengubah karakter atau penampilan mereka sesuai dengan standar ideal kebanyakan orang.

Faktor pembentuk identitas diri pada generasi Z merujuk pada berbagai elemen atau pengaruh yang berperan dalam membentuk cara pandang, nilai, kepercayaan, dan perilaku individu dalam generasi ini. Identitas diri sendiri adalah konsep atau pemahaman seseorang tentang siapa mereka, apa yang mereka yakini, serta bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia dan orang lain. Pada generasi Z, yang merupakan kelompok usia yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, faktor-faktor yang membentuk identitas diri sangat bervariasi dan terkait erat dengan perkembangan teknologi, sosial, ekonomi, dan budaya yang lebih maju dan cepat. Dampak media sosial terhadap pengembangan diri pada generasi Z sangat signifikan, karena generasi ini tumbuh dan berkembang dalam era digital yang serba terhubung. Media sosial mempengaruhi cara mereka berinteraksi

dengan dunia luar, membangun identitas diri, serta mengeksplorasi dan mengembangkan potensi mereka.

Selain itu, media sosial juga memiliki dampak positif, seperti meningkatkan konektivitas sosial dan memberikan wadah bagi remaja untuk mengekspresikan kreativitas mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk bekerja sama dalam membimbing remaja dalam menggunakan media sosial secara bijaksana untuk mempromosikan kesadaran diri, kesejahteraan emosional, dan interaksi sosial yang sehat di dunia nyata. Media sosial memainkan peran penting dalam memungkinkan anak muda untuk terhubung dengan orang-orang dari berbagai latar belakang dan budaya, yang dapat memperluas pandangan mereka dan memperkaya identitas sosial. Penggunaan media sosial memberikan dampak yang sangat positif, seperti meningkatkan konektivitas sosial, memberikan akses mudah ke berbagai informasi dan sumber pembelajaran, serta kesempatan untuk berbagi dan mengekspresikan diri. Namun, penting bagi anak muda untuk mengelola penggunaan media sosial dengan bijaksana, dan peran orang tua, pendidik, dan masyarakat dalam membimbing mereka dalam penggunaan media sosial yang sehat sangatlah penting.

Dampak positif dari media sosial meliputi memudahkan interaksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, memudahkan ekspresi diri, penyebaran informasi yang cepat, dan biaya yang lebih murah. Di sisi lain, dampak negatifnya mencakup menjauhkan orang-orang yang sudah dekat, menurunkan interaksi tatap muka, membuat orang kecanduan, menimbulkan konflik, masalah privasi, dan rentan terhadap pengaruh buruk orang lain. Bahaya media sosial terhadap pengembangan diri pada generasi Z dapat mencakup sejumlah dampak negatif yang berpotensi menghambat perkembangan fisik, emosional, sosial, dan psikologis mereka. Meskipun media sosial memiliki banyak manfaat, seperti memberikan akses ke informasi, memperluas jaringan sosial, dan mengekspresikan diri, ada juga risiko-risiko yang dapat merugikan proses pembentukan dan pengembangan identitas diri.

Untuk mengatasi dampak negatif, orang tua, pendidik, dan masyarakat perlu terlibat aktif dalam membimbing anak muda dalam penggunaan media sosial. Mereka perlu mendorong anak muda untuk mengembangkan pikiran kritis tentang apa yang mereka lihat, serta memasukkan literasi media sebagai bagian dari kurikulum untuk membantu mereka. Anak muda menghadapi tantangan dalam membedakan antara dunia *online* dan *offline*, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Risiko seperti *cyberbullying* juga dapat timbul dari interaksi di media sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akses intensif ke media sosial di antara remaja dapat memfasilitasi perilaku *cyberbullying*, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Sebuah studi menemukan bahwa korban *cyberbullying* yang berada dalam "gelembung identitas" media sosial melaporkan distres psikologis, kelelahan, dan teknostres yang lebih tinggi daripada korban lainnya. Selain itu, tindakan pencegahan *cyberbullying*, seperti pembatasan waktu penggunaan media sosial dan komunikasi orang tua, juga dianggap penting untuk melindungi remaja dari dampak negatif *cyberbullying*. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan risiko *cyberbullying* di kalangan anak muda dan mendorong praktik yang aman

dan sehat dalam menggunakan media sosial. Kesadaran diri tentang pengaruh media sosial penting untuk membantu anak muda menggunakan *platform* ini secara positif. Pendidikan digital dapat memberikan mereka keterampilan yang diperlukan untuk berpartisipasi dengan bijak dalam lingkungan *online*. Media sosial memiliki dampak positif yang signifikan pada kehidupan remaja, seperti meningkatkan konektivitas sosial, memberikan akses ke informasi dan sumber pembelajaran, serta kesempatan untuk mengekspresikan diri dan menunjukkan bakat melalui konten seperti foto, video, dan tulisan.

Namun, penggunaan media sosial juga dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti meningkatkan risiko penyakit mental dan mengganggu tidur. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk bekerja sama dalam membimbing remaja dalam menggunakan media sosial secara bijaksana dan bertanggung jawab. Penting untuk diingat bahwa dampak media sosial dapat bervariasi antarindividu dan bergantung pada berbagai faktor, termasuk lingkungan, pengalaman pribadi, dan keterampilan navigasi digital. Oleh karena itu, pendekatan yang bijak dalam penggunaan media sosial dapat membantu anak muda mengambil manfaat dari *platform* tersebut tanpa merugikan identitas sosial mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas adalah topik yang kompleks dan dapat memunculkan hasil yang beragam tergantung pada konteks dan individu yang terlibat dari sisi pengaruh positif berdampak pada penguatan identitas dan pemberdayaan individu. Media sosial dapat memperkuat identitas seseorang dengan memberikan *platform* untuk menyuarakan nilai-nilai, minat, dan kepercayaan mereka. Media sosial dapat meningkatkan rasa kemandirian dan kepercayaan diri dengan memberikan kesempatan untuk berbagi prestasi, pengalaman, dan aspirasi. Faktor pembentuk identitas diri pada generasi Z (mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012) sangat dipengaruhi oleh berbagai aspek sosial, teknologi, dan budaya. Generasi Z memiliki karakteristik unik yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya, dan faktor-faktor yang membentuk identitas diri mereka pun lebih beragam.

Faktor pembentuk identitas diri pada generasi Z merujuk pada berbagai elemen atau pengaruh yang berperan dalam membentuk cara pandang, nilai, kepercayaan, dan perilaku individu dalam generasi ini. Media sosial sering kali menciptakan lingkungan di mana anak muda dapat merasa terlibat dalam perbandingan sosial. Hal ini dapat memunculkan tekanan untuk mencocokkan standar kecantikan, gaya hidup, atau prestasi tertentu. Penggunaan media sosial telah menyatu dalam kehidupan anak dan remaja, dan dapat membuat mereka merasa dituntut untuk mengubah karakter atau penampilan mereka sesuai dengan standar ideal kebanyakan orang pengguna media sosial, yang berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi dengan orang lain, sangat bergantung pada cara mereka digunakan. Penggunaan internet yang berlebihan memiliki efek negatif berupa peningkatan komunikasi secara tidak langsung. Seseorang yang percaya diri tinggi berani berbicara secara langsung, sementara orang yang percaya diri rendah cenderung takut atau tidak bisa berbicara secara langsung untuk waktu yang lama.

Harga diri relatif tinggi saat kanak-kanak, turun saat remaja, naik secara bertahap saat dewasa, dan cenderung menurun saat dewasa. Media sosial juga menyebabkan terjadinya perubahan identitas bagi seseorang. Terjadinya konstruksi identitas 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*, menyebabkan risiko identitas ganda.

Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas merupakan topik yang kompleks dan terus berkembang. Dampak positif dari media sosial meliputi memudahkan interaksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, memudahkan ekspresi diri, penyebaran informasi yang cepat, dan biaya yang lebih murah. Di sisi lain, dampak negatifnya mencakup menjauhkan orang-orang yang sudah dekat, menurunkan interaksi tatap muka, membuat orang kecanduan, menimbulkan konflik, masalah privasi, dan rentan terhadap pengaruh buruk orang lain. Bahaya media sosial terhadap pengembangan diri pada generasi Z dapat mencakup sejumlah dampak negatif yang berpotensi menghambat perkembangan fisik, emosional, sosial, dan psikologis mereka. Meskipun media sosial memiliki banyak manfaat, seperti memberikan akses ke informasi, memperluas jaringan sosial, dan mengekspresikan diri, ada juga risiko-risiko yang dapat merugikan proses pembentukan dan pengembangan identitas diri. Untuk mengatasi dampak negatif, orang tua, pendidik, dan masyarakat perlu terlibat aktif dalam membimbing anak muda dalam penggunaan media sosial.

Mereka perlu mendorong anak muda untuk mengembangkan pikiran kritis tentang apa yang mereka lihat, serta memasukkan literasi media sebagai bagian dari kurikulum untuk membantu mereka. Anak muda menghadapi tantangan dalam membedakan antara dunia *online* dan *offline*, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Risiko seperti *cyberbullying* juga dapat timbul dari interaksi di media sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akses intensif ke media sosial di antara remaja dapat memfasilitasi perilaku *cyberbullying*, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Sebuah studi menemukan bahwa korban *cyberbullying* yang berada dalam "gelembung identitas" media sosial melaporkan distres psikologis, kelelahan, dan teknostres yang lebih tinggi daripada korban lainnya.

Saran

Generasi Z, sebagai kelompok yang tumbuh di era digital, perlu memahami pentingnya penggunaan media sosial yang bijak agar tidak berdampak negatif terhadap pembentukan identitas diri. Pengguna media sosial harus mampu memfilter informasi yang diterima dan menghindari perbandingan sosial yang dapat merusak persepsi diri. Orang tua, pendidik, dan masyarakat perlu berperan aktif dalam membimbing generasi muda untuk menggunakan media sosial secara positif. Langkah-langkah seperti literasi digital, pengawasan waktu penggunaan media sosial, dan pemahaman mengenai risiko seperti *cyberbullying* harus diperkenalkan sejak dini agar kesehatan mental dan kesejahteraan emosional generasi Z tetap terjaga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini, terutama kepada:

1. Prof. Drs. Ahmad Suriansyah, M.Pd., Ph.D. dan Wardah Refia Rafianti, S.Sn., M.Pd. sebagai dosen pengampu yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang berharga.
2. Universitas Lambung Mangkurat, yang telah memberikan fasilitas untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Muhammad Emir Rifky, yang menjadi subjek penelitian, atas kerjasama dan dukungannya.
4. Keluarga dan teman-teman, atas doa dan motivasi yang terus diberikan selama proses penelitian ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] 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.
- [2] Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah, and Nur Riswandy Marsuki. 2024. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri Dan Pembentukan Identitas Remaja Di Indonesia." *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum* 2 (1): 46–52. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830>.
- [3] Fadhila, Yuri Gitta. n.d. "Pengaruh Media Sosial TikTok Raden Intan Lampung H / H /."
- [4] Nugraeni, Amelia. 2024. "Peran Media Sosial Dalam Pembentukan Identitas Sosial Anak Muda." *Jurnal Inovasi Dan Tren* 2 (1): 142–47.
- [5] 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://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/almunir/index>.
- [6] Rakanda, Damas Rambatan, Christina Rochayanti, and Kurnia Arofah. 2020. "Instagram Dalam Pembentukan Identitas Diri Generasi Z." *Paradigma: Jurnal Masalah Sosial, Politik, Dan Kebijakan* 24 (1): 478. <https://doi.org/10.31315/paradigma.v24i1.5020>.
- [7] Widiani, Sri. 2023. "Generasi Z Dalam Memanfaatkan Media Sosial." *Kaisa: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 2 (1): 1–9. <https://doi.org/10.56633/kaisa.v2i1.497>.
- [8] Yunita, Sri, Ayu Tri Chahyani, Hanaya Manuela Ambarita, Iwidy Risti Sinaga, Nabila Devia Hummaira, Universitas Negeri Medan, Jl William Iskandar, et al. 2024. "Pengaruh Media Sosial Dalam Membentuk Identitas Kewarganegaraan Yang Berakar Pada Nilai-Nilai Pancasila." *Journal on Education* 06 (03): 16833–39.
- [9] Yusuf, Faidah, Hardianto Rahman, Sitti Rahmi, and Angri Lismayani. 2023. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, Dan Dokumentasi: Pendidikan Di Majelis Taklim Annur Sejahtera." *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat* 2:1–8.