

PENGARUH KONTEN MEDIA SOSIAL TERHADAP PEMBENTUKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA: TINJAUAN LITERATUR PSIKOLOGI KOMUNIKASI

Patricia C. Suwardi ¹, Ratna Devy Winayanti ²

¹⁾ Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Pendidikan Nasional, Bali, Indonesia 80225

²⁾ Fakultas Ilmu Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pendidikan Nasional, Bali, Indonesia 80225

Corresponding email: ²patriciasuwardi05@gmail.com
Email: ²devywinayanti@undiknas.ac.id,

Abstract: *This study aims to examine the influence of social media content on the development of adolescents' self-confidence and identity through a review of communication psychology literature. In the rapidly advancing digital era, social media has evolved beyond a medium for information exchange into a central space for identity construction, where adolescents are frequently exposed to intense social comparison. This study employed a library research method by analyzing relevant scientific literature, psychology journals, and communication theories addressing the psychological effects of social media use during adolescence. The findings reveal that continuous exposure to highly curated and idealized content may distort self-perception and reduce self-confidence, particularly through unrealistic standards of body image and lifestyle. In addition, adolescents' reliance on external validation, such as likes and comments, tends to intensify psychological vulnerability. Nevertheless, the study also indicates that with adequate media literacy, parental guidance, and supportive social environments, social media can function as a constructive tool for fostering positive identity development and creative self-expression.*

Keywords: *Social Media, Adolescent Identity, Self-Confidence, Media Literacy, Communication Psychology.*

Abstrak: Studi ini bertujuan untuk meneliti pengaruh konten media sosial terhadap perkembangan kepercayaan diri dan identitas remaja melalui tinjauan literatur psikologi komunikasi. Di era digital yang berkembang pesat, media sosial telah berevolusi melampaui media pertukaran informasi menjadi ruang sentral untuk konstruksi identitas, di mana remaja sering kali terpapar perbandingan sosial yang intens. Studi ini menggunakan metode penelitian pustaka dengan menganalisis literatur ilmiah yang relevan, jurnal psikologi, dan teori komunikasi yang membahas efek psikologis penggunaan media sosial selama masa remaja. Temuan menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap konten yang sangat terkurasi dan ideal dapat mendistorsi persepsi diri dan mengurangi kepercayaan diri, khususnya melalui standar citra tubuh dan gaya hidup yang tidak realistis. Selain itu, ketergantungan remaja pada validasi eksternal, seperti suka dan komentar, cenderung meningkatkan kerentanan psikologis. Meskipun demikian, studi ini juga menunjukkan bahwa dengan literasi media yang memadai, bimbingan orang tua, dan lingkungan sosial yang mendukung, media sosial dapat berfungsi sebagai alat konstruktif untuk mendorong perkembangan identitas positif dan ekspresi diri yang kreatif.

Kata kunci: Media Sosial, Identitas Remaja, Kepercayaan Diri, Literasi Media, Psikologi Komunikasi.

I. PENDAHULUAN

Konten media sosial saat ini telah bertransformasi dari sekadar alat berbagi informasi menjadi instrumen pembentuk realitas sosial yang sangat kuat. Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter menyajikan arus informasi visual dan tekstual yang terus-menerus, mencakup segala hal mulai dari gaya hidup, standar kecantikan, hingga opini publik. Karakteristik konten media sosial yang interaktif dan real-time memungkinkan pengguna untuk tidak hanya menjadi konsumen pasif, tetapi juga produsen konten yang turut membentuk narasi di ruang digital (Syifa, A. N., & Irwansyah, 2022). Dalam konteks komunikasi, konten media sosial bekerja melalui mekanisme simbolik yang mampu memengaruhi perilaku dan cara berpikir penggunaannya. Pesan-pesan yang disampaikan melalui unggahan foto, video pendek, maupun kolom komentar menciptakan lingkungan komunikasi baru yang sering kali mengaburkan batas antara dunia nyata dan dunia maya. Efek penggunaan media sosial ini secara langsung berdampak pada bagaimana individu, khususnya remaja, berinteraksi dan mengomunikasikan identitas mereka kepada khalayak luas (Anwar, A., Salam, R., & Lahmuddin, 2024).

Keberagaman konten tersebut membawa tantangan tersendiri bagi kesehatan mental dan perkembangan psikologis. Konten yang cenderung menampilkan sisi ideal atau "kurasi kehidupan" yang sempurna dapat menciptakan standar yang tidak realistis bagi audiens. Fenomena ini memicu adanya perbandingan sosial yang intens, di mana pengguna cenderung menilai kehidupan mereka sendiri berdasarkan standar yang ditampilkan oleh konten-konten populer di media sosial (Regita et al., 2024). Masa remaja merupakan fase krusial dalam pencarian identitas, di mana individu sangat rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk paparan konten media sosial. Secara psikologis, konten yang dikonsumsi remaja di platform digital berperan sebagai cermin sosial yang

menentukan bagaimana mereka melihat diri sendiri. Ketika konten yang beredar didominasi oleh standar keberhasilan atau fisik tertentu, hal tersebut secara langsung memengaruhi persepsi diri dan proses pembentukan identitas remaja di era digital (Pasenrigading et al., 2025).

Kepercayaan diri remaja sering kali berfluktuasi tergantung pada validasi yang mereka terima melalui fitur-fitur interaktif seperti likes dan komentar. Instagram, sebagai salah satu platform visual utama, menjadi ruang di mana citra tubuh dan gaya hidup diadu, yang dampaknya bisa sangat signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri anak remaja (Syifa, A. N., & Irwansyah, 2022). Jika validasi yang diterima positif, kepercayaan diri cenderung meningkat; sebaliknya, minimnya apresiasi digital atau adanya komentar negatif dapat menurunkan harga diri mereka secara drastis. Dampak konten yang mempromosikan citra tubuh ideal sering kali memicu rasa tidak percaya diri pada remaja, terutama di kota-kota besar yang memiliki akses internet tinggi. Dampak negatif ini sering kali bermanifestasi dalam bentuk ketidakpuasan terhadap citra tubuh sendiri karena terus-menerus membandingkan diri dengan konten yang sering kali telah melalui proses penyuntingan (S & Oktaviani, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa konten media sosial bukan sekadar hiburan, melainkan faktor determinan dalam kesehatan psikologis remaja.

Media sosial telah menjadi ruang utama bagi remaja untuk berinteraksi, yang secara signifikan mengubah pola komunikasi mereka. Penggunaan media sosial yang intensif memberikan dampak langsung terhadap perilaku komunikasi sehari-hari, di mana interaksi digital sering kali menggantikan atau mendominasi komunikasi tatap muka (Anwar, A., Salam, R., & Lahmuddin, 2024). Dalam konteks psikologi komunikasi, perubahan ini memengaruhi bagaimana remaja mengekspresikan diri dan membangun relasi sosial, yang pada gilirannya menjadi fondasi bagi persepsi mereka terhadap

nilai diri sendiri di hadapan publik digital.

Konten visual yang tersebar di platform seperti Instagram memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap tingkat kepercayaan diri remaja. Paparan terhadap standar kecantikan atau gaya hidup yang ditampilkan secara ideal dalam konten media sosial sering kali memicu perbandingan sosial yang merugikan. (Syifa, A. N., & Irwansyah, 2022) menjelaskan bahwa dampak media sosial Instagram secara spesifik berkaitan erat dengan fluktuasi kepercayaan diri remaja, di mana kegagalan dalam mencapai standar digital dapat menurunkan rasa berharga. Hal ini diperkuat oleh (S & Oktaviani, 2023) yang menemukan bahwa rasa percaya diri remaja, khususnya Generasi Z, sangat dipengaruhi oleh citra tubuh yang terbentuk akibat konsumsi konten di media sosial.

Proses pembentukan identitas remaja di era digital kini tidak terlepas dari bagaimana mereka dipersepsikan melalui profil media sosial mereka. Media sosial berfungsi sebagai sarana untuk membentuk identitas sosial dan persepsi diri, namun proses ini penuh dengan tantangan psikologis (Pasenrigading et al., 2025). Remaja cenderung melakukan kurasi konten untuk menampilkan versi terbaik dari diri mereka, yang menurut (Regita et al., 2024) sangat memengaruhi bagaimana mereka memandang identitas asli mereka di dunia nyata. (Nurmansyah, 2024) juga menegaskan bahwa persepsi diri ini bersifat dinamis dan sangat bergantung pada validasi yang diterima dari lingkungan digital.

Interaksi di media sosial membawa dampak psikologis yang kompleks, mulai dari perasaan terkoneksi hingga munculnya kecemasan sosial. (Widowati, I. R., & Syafiq, 2022) menekankan adanya analisis dampak psikologis yang mendalam pada pengguna media sosial, di mana ketidakstabilan emosi sering terjadi akibat dinamika di ruang siber. Tantangan ini semakin nyata ketika remaja berusaha mengembangkan identitas diri yang autentik di tengah tekanan untuk mengikuti tren (Najiba, Nur, & Sirajuddin,

2025). Tekanan untuk selalu "tampil sempurna" di media sosial dapat menjadi beban psikologis yang menghambat perkembangan mental yang sehat.

Ditinjau dari perspektif psikologi komunikasi, media sosial bertindak sebagai sarana pembentuk identitas sosial yang kompleks. Remaja mencoba menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok yang ada di media sosial agar diakui secara sosial, yang sering kali menantang pengembangan identitas diri yang autentik (Najiba, N., Nur, H., & Sirajuddin, 2025). Tantangan ini muncul ketika remaja merasa harus terus-menerus menampilkan sisi terbaik mereka demi mempertahankan status sosial digital, yang pada akhirnya dapat membebani kondisi psikis mereka (Widowati, I. R., & Syafiq, 2022). kesimpulannya, pengaruh konten media sosial terhadap kepercayaan diri remaja bersifat multidimensional, melibatkan aspek kognitif dan emosional. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana narasi-narasi digital dibentuk dan diterima oleh remaja. Tanpa literasi media yang cukup, pembentukan identitas sosial remaja akan terus berada di bawah bayang-bayang tekanan konten digital yang tidak selalu mencerminkan kenyataan (Padil & Arifin, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh konten media sosial terhadap pembentukan kepercayaan diri remaja ditinjau dari perspektif psikologi komunikasi melalui tinjauan literatur. Selain itu, Penelitian ini berpijak pada beberapa konsep utama dalam psikologi komunikasi untuk memahami pengaruh konten media sosial terhadap pembentukan kepercayaan diri remaja. Salah satu teori yang relevan adalah Social Comparison Theory yang dikemukakan oleh Festinger, yang menjelaskan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, remaja melakukan perbandingan sosial secara intens melalui konten visual yang menampilkan standar ideal terkait citra tubuh, gaya hidup, dan pencapaian sosial,

yang berpotensi memengaruhi persepsi diri dan tingkat kepercayaan diri mereka.

Selain itu, konsep konsep diri (self-concept) dan kepercayaan diri (self-confidence) menjadi dasar penting dalam memahami bagaimana remaja memaknai identitas dirinya. Konsep diri terbentuk melalui interaksi sosial dan pengalaman komunikasi, termasuk interaksi simbolik di media sosial. Paparan konten digital yang dikurasi secara ideal dapat membentuk konsep diri yang tidak realistis dan menyebabkan fluktuasi kepercayaan diri remaja.

Penelitian ini juga menggunakan konsep identitas sosial, yang memandang identitas individu sebagai hasil dari afiliasi sosial dan pengakuan kelompok. Media sosial menyediakan ruang bagi remaja untuk membangun dan menampilkan identitas sosialnya, namun proses ini sering kali diiringi oleh tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma digital dan ekspektasi audiens. Dari perspektif psikologi komunikasi, media sosial berfungsi sebagai medium penyampaian pesan simbolik yang tidak hanya memengaruhi cara remaja berkomunikasi, tetapi juga membentuk cara mereka memahami dan menilai dirinya sendiri di ruang digital.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka atau library research. Prosedur penelitian dilakukan dengan mengumpulkan, menyaring, dan menganalisis berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik pengaruh media sosial dan psikologi remaja. Sumber data utama diperoleh dari jurnal-jurnal penelitian bereputasi, artikel ilmiah, serta laporan kajian terdahulu yang berfokus pada dinamika komunikasi digital dan perkembangan kepribadian. Seluruh data yang terkumpul kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema-tema utama seperti kepercayaan diri, citra tubuh, dan pembentukan identitas sosial untuk mendapatkan gambaran yang utuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis) dan

sintesis literatur. Selain itu, jurnal ini juga menggunakan teori perbandingan sosial yang diperkenalkan oleh Leon Festinger pada tahun 1954 yang berkaitan manusia memiliki dorongan alami untuk mengevaluasi diri mereka sendiri, menggunakan perbandingan sosial ketika standar objektif tidak tersedia, seperti yang terlihat ketika siswa membandingkan nilai untuk mengukur prestasi akademik (Festinger, 1954).

Peneliti melakukan telaah mendalam terhadap temuan-temuan dari berbagai sumber untuk melihat pola hubungan antara paparan konten media sosial dengan perubahan psikologis pada remaja. Proses analisis ini melibatkan tahap reduksi data, di mana informasi yang tidak relevan dipisahkan, diikuti dengan penyajian data secara deskriptif untuk menjelaskan mekanisme psikologi komunikasi yang terjadi. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan simpulan yang komprehensif mengenai sejauh mana konten digital membentuk kepercayaan diri remaja di era saat ini.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Mekanisme Konten Visual Media Sosial dalam Membentuk Persepsi Diri

Media sosial, khususnya platform yang berbasis visual seperti Instagram dan TikTok, telah menjadi ruang utama bagi remaja dalam mengonstruksi persepsi diri mereka. Konten yang diunggah sering kali merupakan hasil kurasi yang hanya menampilkan sisi terbaik dari kehidupan seseorang. Fenomena ini menyebabkan remaja sering kali terjebak dalam upaya untuk menyamai standar ideal yang mereka lihat di layar ponsel mereka setiap hari (Syifa, A. N., & Irwansyah, 2022). Dalam prosesnya, persepsi diri remaja tidak lagi terbentuk secara alami melalui interaksi tatap muka, melainkan melalui perbandingan digital. Remaja cenderung mengevaluasi nilai diri mereka berdasarkan seberapa mirip kehidupan mereka dengan konten-konten populer yang mereka konsumsi. Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri ini menjadi

sangat kuat karena intensitas penggunaan yang tinggi di kalangan generasi muda Indonesia (Regita et al., 2024).

Paparan konten visual yang terus-menerus ini juga menciptakan standar kecantikan dan gaya hidup yang semu. Banyak remaja merasa perlu untuk mengubah penampilan atau perilaku mereka agar sesuai dengan tren yang sedang berlangsung. Proses internalisasi nilai-nilai dari konten media sosial ini terjadi secara perlahan namun pasti, mengubah cara pandang remaja terhadap identitas asli mereka (Pasenrigading et al., 2025). Secara psikologis, ketidakmampuan untuk mencapai standar yang ditampilkan dalam konten media sosial dapat memicu perasaan rendah diri. Ketika seorang remaja merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi visual yang ada di lingkungannya, persepsi diri mereka akan cenderung negatif. Hal ini menunjukkan bahwa konten media sosial bukan sekadar hiburan, melainkan cermin sosial yang sangat memengaruhi kondisi mental (Nurmansyah, 2024).

Interaksi dalam bentuk feedback digital seperti jumlah likes memperkuat persepsi tersebut. Jika sebuah konten mendapatkan apresiasi tinggi, remaja merasa persepsi diri mereka divalidasi oleh publik. Sebaliknya, minimnya interaksi pada unggahan pribadi sering kali diartikan sebagai kegagalan dalam membangun citra diri yang menarik di mata orang lain (Syifa, A. N., & Irwansyah, 2022). Jadi, pembentukan persepsi diri melalui konten visual ini merupakan tantangan besar dalam perkembangan psikologis. Remaja perlu memiliki kesadaran bahwa apa yang ditampilkan di media sosial sering kali tidak mencerminkan realitas yang utuh. Tanpa pendampingan dan literasi yang tepat, persepsi diri mereka akan terus didikte oleh algoritma dan tren konten yang fluktuatif (Anwar, A., Salam, R., & Lahmuddin, 2024).

B. Hubungan Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri di Era Digital

Masalah citra tubuh (body image) menjadi salah satu dampak paling nyata

dari penggunaan media sosial bagi remaja saat ini. Konten yang menampilkan bentuk tubuh "sempurna" secara konsisten menciptakan tekanan psikologis yang besar bagi pengguna muda. Hal ini sangat terasa pada remaja di wilayah perkotaan yang sangat terpapar pada budaya pop dan tren kecantikan global (S & Oktaviani, 2023). Rasa percaya diri remaja sering kali runtuh ketika mereka merasa tubuh mereka tidak sesuai dengan citra tubuh yang dipromosikan oleh para influencer. Perbandingan sosial yang terjadi secara otomatis saat melakukan scrolling membuat remaja fokus pada kekurangan fisik mereka. Dampaknya, muncul rasa tidak percaya diri yang mendalam terkait penampilan fisik mereka di dunia nyata (S & Oktaviani, 2023).

Psikologi komunikasi menjelaskan bahwa pesan visual mengenai citra tubuh yang diterima secara berulang dapat mengubah konsep diri individu. Remaja mulai mengadopsi standar eksternal tersebut sebagai ukuran kebahagiaan dan kesuksesan. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh ini pada akhirnya menghambat mereka untuk mengeksplorasi potensi diri lainnya karena terlalu fokus pada aspek fisik (Widowati, I. R., & Syafiq, 2022). Adanya fitur penyuntingan foto atau filter di media sosial semakin memperparah standar yang tidak realistis ini. Remaja merasa harus menggunakan "topeng digital" untuk menutupi apa yang mereka anggap sebagai kekurangan. Hal ini menciptakan jarak antara diri yang asli dengan diri yang ditampilkan di media sosial, yang pada jangka panjang mengikis kepercayaan diri yang autentik (Regita et al., 2024).

Dampak psikologis dari ketidakpuasan citra tubuh ini juga berkaitan dengan kesehatan mental secara umum. Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah akibat citra tubuh negatif cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya. Mereka merasa cemas jika penampilan asli mereka tidak semenarik apa yang ada di profil media sosial mereka (Widowati, I. R., & Syafiq, 2022). Hal penting bagi lingkungan sekitar

untuk memberikan pemahaman bahwa kecantikan dan nilai diri tidak bersifat tunggal. Kepercayaan diri yang sehat seharusnya dibangun di atas penerimaan diri, bukan atas dasar perbandingan dengan konten-konten digital yang telah dimanipulasi. Kesadaran akan dampak citra tubuh ini menjadi langkah awal untuk memulihkan kepercayaan diri remaja (S & Oktaviani, 2023).

Proses Pembentukan Identitas Sosial di Ruang Siber Media sosial telah menjadi laboratorium bagi remaja untuk bereksperimen dengan identitas sosial mereka. Di ruang siber, remaja memiliki kebebasan untuk memilih kelompok mana yang ingin mereka ikuti dan citra apa yang ingin mereka bangun. Proses pembentukan identitas ini sangat dipengaruhi oleh interaksi digital yang mereka lakukan setiap hari (Padil & Arifin, 2024). Identitas sosial remaja di era digital sering kali terbentuk melalui afiliasi mereka dengan komunitas online tertentu. Mereka cenderung mengikuti norma dan gaya komunikasi yang berlaku di kelompok tersebut agar merasa diakui. Peran media sosial dalam memengaruhi identitas sosial ini menjadi sangat signifikan karena batasan geografis tidak lagi menjadi penghalang (Zai, I. T. C., & Zebua, 2024).

Eksperimentasi identitas ini tidak jarang menimbulkan konflik internal pada remaja. Di satu sisi, mereka ingin menjadi diri sendiri, namun di sisi lain ada tekanan untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi kelompok di media sosial. Tantangan dalam pengembangan identitas diri yang autentik menjadi semakin kompleks karena adanya pengawasan sosial yang ketat di dunia maya (Najiba, N., Nur, H., & Sirajuddin, 2025). Melalui kacamata psikologi sosial, identitas yang terbentuk di media sosial sering kali bersifat cair dan mudah berubah mengikuti tren. Remaja mungkin menampilkan identitas yang berbeda di platform yang berbeda, tergantung pada audiens yang mereka tuju. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memberikan ruang bagi pluralitas identitas, namun juga risiko

kehilangan jati diri yang konsisten (Padil & Arifin, 2024).

Keinginan untuk mendapatkan pengakuan sosial (social recognition) menjadi penggerak utama dalam pembentukan identitas ini. Remaja akan terus memodifikasi perilaku dan konten mereka demi mendapatkan status sosial yang tinggi di jaringan pertemanan mereka. Jika tidak dikelola dengan baik, identitas diri mereka hanya akan menjadi produk dari keinginan untuk menyenangkan orang lain (Zai, I. T. C., & Zebua, 2024). Jadi, pembentukan identitas di era digital memerlukan keseimbangan antara adaptasi sosial dan integritas pribadi. Remaja perlu dibekali kemampuan untuk menyaring pengaruh luar agar identitas sosial yang mereka bangun tidak menghancurkan karakter asli mereka. Identitas yang kuat lahir dari pemahaman diri yang mendalam, bukan sekadar jumlah pengikut di media sosial (Najiba, N., Nur, H., & Sirajuddin, 2025).

C. Dampak Perilaku Komunikasi Digital terhadap Kepercayaan Diri

Perubahan perilaku komunikasi di media sosial secara langsung memengaruhi cara remaja memandang diri mereka sendiri. Komunikasi yang dulunya dilakukan secara langsung kini beralih ke bentuk teks, simbol, dan konten multimedia. Efek penggunaan media sosial ini mengubah dinamika interaksi yang pada akhirnya berdampak pada rasa percaya diri remaja (Anwar, A., Salam, R., & Lahmuddin, 2024). Remaja yang terbiasa berkomunikasi melalui media sosial sering kali merasa lebih berani di dunia maya, namun merasa cemas saat harus berinteraksi secara tatap muka. Ketidakmampuan untuk menerjemahkan kepercayaan diri digital ke dalam kehidupan nyata merupakan tantangan serius dalam komunikasi interpersonal. Hal ini menciptakan paradoks di mana remaja tampak percaya diri di layar namun rapuh di dunia nyata (Anwar, A., Salam, R., & Lahmuddin, 2024). Kualitas interaksi di media sosial sering kali bersifat superfisial. Komentar-komentar singkat atau sekadar pemberian emoticon

tidak memberikan kedalaman emosional yang dibutuhkan untuk membangun kepercayaan diri yang kokoh. Remaja mungkin merasa memiliki banyak teman secara digital, namun tetap merasa kesepian secara emosional (Widowati, I. R., & Syafiq, 2022).

Kecenderungan untuk memantau aktivitas orang lain atau lurking juga memengaruhi psikis remaja. Saat melihat keberhasilan komunikasi orang lain yang tampak lebih populer, seorang remaja mungkin merasa minder dengan kemampuan komunikasinya sendiri. Hal ini memperburuk tingkat kepercayaan diri mereka dalam menjalin hubungan sosial yang lebih luas (Anwar, A., Salam, R., & Lahmuddin, 2024). Media sosial juga bisa menjadi sarana untuk melatih kepercayaan diri jika digunakan secara positif. Remaja yang mampu mengekspresikan bakat dan pemikiran mereka secara sehat di media sosial sering kali mendapatkan dukungan moral yang meningkatkan harga diri mereka. Kuncinya terletak pada bagaimana remaja mengelola perilaku komunikasi mereka agar tetap santun dan bermakna (Nurmansyah, 2024). Karena dari itu, edukasi mengenai etika dan psikologi komunikasi digital sangat diperlukan. Remaja harus diajarkan bahwa kepercayaan diri sejati tidak hanya diukur dari seberapa fasih mereka berkomunikasi di media sosial, tetapi juga seberapa mampu mereka berempati dan menjalin koneksi nyata dengan sesama manusia (Anwar, A., Salam, R., & Lahmuddin, 2024).

D. Tantangan dan Solusi Pengembangan Identitas Diri Remaja

Mengembangkan identitas diri yang stabil di tengah arus informasi media sosial adalah tantangan terbesar bagi remaja saat ini. Literasi mengenai cara kerja media dan dampak psikologisnya menjadi sangat krusial agar remaja tidak kehilangan arah. Tanpa adanya pemahaman yang kuat, mereka akan mudah terbawa arus tren yang bisa merusak kepercayaan diri mereka (Najiba, N., Nur, H., & Sirajuddin, 2025). Salah satu tantangan utama adalah fenomena

"pencitraan" yang berlebihan, di mana remaja merasa wajib tampil sempurna setiap saat. Hal ini menciptakan beban mental yang terus-menerus karena adanya rasa takut akan kegagalan atau penolakan sosial. Tantangan pengembangan identitas diri ini menuntut adanya peran aktif dari orang tua dan pendidik untuk memberikan perspektif yang lebih luas (Najiba, N., Nur, H., & Sirajuddin, 2025).

Solusi yang dapat ditawarkan adalah dengan mendorong remaja untuk melakukan refleksi diri dan membatasi waktu penggunaan media sosial. Dengan meluangkan waktu di dunia nyata, remaja dapat menemukan minat dan bakat mereka yang sesungguhnya tanpa campur tangan opini publik digital. Hal ini sangat membantu dalam memulihkan persepsi diri yang mungkin sempat terdistorsi (Nurmansyah, 2024). Pembentukan komunitas yang mendukung kesehatan mental di sekolah atau lingkungan sekitar juga menjadi solusi efektif. Remaja perlu ruang aman untuk bercerita mengenai kegelisahan mereka tanpa takut dihakimi. Dukungan sosial yang nyata terbukti jauh lebih efektif dalam membangun kepercayaan diri dibandingkan validasi semu dari media sosial (Widowati, I. R., & Syafiq, 2022).

Penguatan karakter dan nilai-nilai moral juga menjadi fondasi penting dalam pembentukan identitas. Remaja yang memiliki prinsip hidup yang kuat tidak akan mudah goyah oleh komentar negatif atau standar kecantikan yang tidak masuk akal. Identitas sosial yang sehat adalah identitas yang selaras dengan nilai-nilai kemanusiaan dan kejujuran diri sendiri (Zai, I. T. C., & Zebua, 2024). Sebagai kesimpulan dari seluruh pembahasan, media sosial adalah pisau bermata dua bagi kepercayaan diri remaja. Dengan pemahaman yang tepat mengenai psikologi komunikasi dan identitas sosial, remaja dapat memanfaatkan media sosial sebagai alat pengembangan diri yang positif. Tantangan yang ada harus dihadapi dengan kesadaran kolektif untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat (Pasenrigading et al., 2025)

IV. SIMPULAN

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa konten media sosial memegang peranan yang sangat krusial dalam membentuk kepercayaan diri dan identitas remaja di era digital saat ini. Media sosial bekerja sebagai cermin sosial yang terus-menerus memberikan standar mengenai kecantikan, kesuksesan, dan gaya hidup ideal, yang sering kali memicu remaja untuk melakukan perbandingan diri secara tidak sehat. Dampaknya, fluktuasi kepercayaan diri remaja menjadi sangat bergantung pada validasi digital berupa apresiasi dari orang lain di ruang siber. Meskipun media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi jati diri dan kelompok sosialnya, tantangan berupa distorsi citra tubuh dan krisis identitas tetap menjadi risiko yang nyata. Oleh karena itu, keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata serta penguatan literasi diri menjadi kunci agar remaja dapat memiliki kepercayaan diri yang stabil dan identitas yang autentik tanpa harus terus-menerus didikte oleh tren yang ada di media sosial.

Remaja disarankan untuk meningkatkan literasi digital dan kesadaran kritis dalam mengonsumsi konten media sosial agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak sehat yang dapat merusak harga diri. Penting bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan pendampingan psikologis guna membantu remaja membangun validasi diri dari pencapaian di dunia nyata, bukan sekadar bergantung pada jumlah penyuka (likes) atau komentar di dunia maya.

DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, A., Salam, R., & Lahmuddin, L. (2024). Efek Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Remaja. As-Syar'i. *Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(3), 1553–1562. <https://doi.org/10.47476/assyari.v6i3.7054>
- Ary, D. et al. (1976). *Pengantar Penelitian Pendidikan*. Terjemahan oleh Arief Furchan.
- Cary, A. M. et al. (1980). Drag Reduction Characteristics of Small Amplitude Rigid Surface Waves. In G. R. Haugh (Ed.), *Progress in Astronautics and Aeronautics*, Vol. 72, hlm 143-167.
- Mochizuki, S. (1998). Drag reduction with submerged ribs and its mechanism in a turbulent boundary layer over d-type roughness. In Int. Symp. on Seawater Drag Reduction, Newport.
- Moffat, R. J. (1982). *Contributions to The Theory of Single Sample Uncertainty Analysis*.
- Najiba, N., Nur, H., & Sirajuddin, W. (2025). Tantangan Pengembangan Identitas Diri Remaja di Media Sosial. *Pendidikan Dan Kebudayaan*, 02(02), 24–32.
- Nurmansyah, N. (2024). Pengaruh Media Sosial Pada Persepsi Diri Remaja. 01(1), 13–20.
- Padil, R., & Arifin, A. Z. (2024). Tinjauan Perspektif Psikologi Sosial terhadap Dampak Sosial Media Dalam Membentuk Identitas Sosial Remaja Pendahuluan. 1(2).
- Pasenrigading, A. R., Nur, H., & Daud, M. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja. 2(April).
- Rahmeyer, W. J. & F. C. (2005). *Calibration and Verification of Cavitation Testing Facilities using an Orifice*. <http://www.engineering.usu.edu/cee/>
- Regita, E., Studi, P., Sosiologi, P., Luthfiyyah, N., Studi, P., Sosiologi, P., Marsuki, N. R., & Sosiologi, D. P. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia Egi Regita. 2(1), 46–52.
- S, A. S. K., & Oktaviani, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Terkait Citra Tubuh Generasi Z Dikota Cimahi. 1(2), 81–96.
- Syifa, A. N., & Irwansyah, I. (2022). Dampak Media Sosial Instagram terhadap Kepercayaan Diri Anak Remaja. Buana Komunikasi. *Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi*, 3(2), 102–116.
- White, F. M. (1994). *Fluid Mechanics* (3rd edition).
- Widowati, I. R., & Syafiq, M. (2022). Analisis dampak psikologis pada pengguna media sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 272–283.
- Yuli, T. S. (2003). Studi Eksperimen Identifikasi Kavitasi Pada Elbow 90o Berdasarkan Spektrum Getaran dan Tingkat Kebisingan. *Skripsi Sarjana Teknik Mesin Institut Sains Dan Teknologi AKPRIND*.
- Zai, I. T. C., & Zebua, A. N. (2024). Peran media sosial dalam mempengaruhi identitas sosial remaja di era digital. (pp. 134-139.). *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*.