Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 4, May 2026, P. 195-200
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20552642

Masa Remaja sebagai Periode Kritis Perkembangan: Tantangan Pembentukan Identitas Diri di Era Digital dalam Kajian Literatur

Nurhillal Bestari[1*], Yuliana Intan Lestari[2]
[1,2]Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
Alamat email: [1]ilabestari16@gmail.com, [2]anayuliana.psikologi@uin-suska.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan individu yang ditandai oleh proses pembentukan identitas diri, sementara perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial yang semakin intensif telah menghadirkan peluang sekaligus tantangan dalam proses tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran media sosial dalam pembentukan identitas diri remaja serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan identitas pada era digital. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode *narrative literature review*. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi terhadap lima artikel ilmiah nasional dan internasional yang dipilih berdasarkan kriteria relevansi, kebaruan publikasi, dan kesesuaian dengan topik penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan teknik *content analysis* untuk mengidentifikasi tema, pola, dan hubungan antartemuan dalam literatur yang dikaji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai sarana eksplorasi diri, presentasi identitas, dan pencarian pengakuan sosial bagi remaja. Pembentukan identitas dipengaruhi oleh faktor personal, interpersonal, motivasional, dan afektif, sedangkan penggunaan media sosial yang tidak terkendali berpotensi memunculkan perbandingan sosial, tekanan untuk menampilkan citra diri ideal, kebingungan identitas, serta berbagai masalah kesehatan mental. Sebaliknya, dukungan keluarga, teman sebaya, dan literasi digital yang memadai berperan sebagai faktor protektif dalam perkembangan identitas yang sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan mengenai identitas remaja di era digital serta menegaskan pentingnya pendampingan dan penguatan literasi digital untuk mendukung pembentukan identitas diri yang positif dan adaptif.
Kata kunci: *identitas diri, remaja, media sosial, psikologi perkembangan, era digital.*

Abstract

Adolescence is a critical developmental period characterized by the process of identity formation. At the same time, the rapid advancement of digital technology and the increasing use of social media have created both opportunities and challenges for adolescents in developing their identities. This study aims to analyze the role of social media in adolescent identity formation and to identify the factors influencing identity development in the digital era. The study employed a qualitative descriptive approach using a narrative literature review method. Data were collected through a document analysis of five national and international scientific articles selected based on relevance, publication recency, and alignment with the research topic. Data were analyzed using content analysis to identify themes, patterns, and relationships among findings reported in the reviewed literature. The results indicate that social media serves as a platform for self-exploration, identity presentation, and social validation among adolescents. Identity formation is influenced by personal, interpersonal, motivational, and affective factors, while excessive and uncontrolled social media use may contribute to social comparison, pressure to present an idealized self-image, identity confusion, and various mental health concerns. Conversely, family support, peer relationships, and adequate digital literacy function as protective factors that promote healthy identity development. This study contributes to the advancement of developmental psychology literature on adolescent identity in the digital era and highlights the importance of guidance and digital literacy enhancement in supporting the development of positive and adaptive identities among adolescents.
Keywords: *identity formation, adolescence, social media, developmental psychology, digital era.*

Article Info
Received date: 15 May 2026 Revised date: 20 May 2026 Accepted date: 02 June 2026

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia karena ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara

intensif. Dalam perspektif psikologi perkembangan, Erikson (1968) menjelaskan bahwa tugas perkembangan utama remaja adalah mencapai identitas diri (*identity achievement*) melalui penyelesaian krisis identitas versus kebingungan peran (*identity versus role confusion*). Keberhasilan dalam membentuk identitas diri yang positif akan memengaruhi kesejahteraan psikologis, kemampuan pengambilan keputusan, serta kualitas hubungan sosial pada masa dewasa. Namun, perkembangan teknologi digital yang semakin masif telah mengubah cara remaja mengeksplorasi dan membangun identitas dirinya, sehingga menghadirkan tantangan perkembangan yang lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya.

Perkembangan teknologi digital secara global telah menciptakan lingkungan sosial baru yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Data terbaru menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja di negara maju memiliki akses terhadap internet dan telepon pintar. Anderson, Faverio, dan Gottfried (2023) melaporkan bahwa 95% remaja memiliki akses terhadap smartphone dan sekitar 90% menggunakan YouTube, sedangkan TikTok, Instagram, dan Snapchat menjadi platform yang paling banyak digunakan. Vogels dan Gelles-Watnick (2023) menemukan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja, bahkan sebagian besar remaja mengakses platform digital setiap hari. Selain itu, Pew Research Center melaporkan bahwa sepertiga remaja mengaku hampir selalu terhubung dengan media sosial, menunjukkan bahwa ruang digital telah menjadi lingkungan perkembangan yang berlangsung secara terus-menerus. Temuan tersebut diperkuat oleh George et al. (2024) yang menjelaskan bahwa teknologi digital kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang pembentukan relasi sosial, identitas, dan kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, pengalaman perkembangan generasi saat ini semakin tidak dapat dipisahkan dari kehidupan digital.

Fenomena yang sama juga terlihat di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Meningkatnya penetrasi internet dan penggunaan media sosial pada kelompok usia muda menjadikan remaja sebagai kelompok yang paling aktif dalam memanfaatkan teknologi digital. Kehadiran media sosial membuka peluang yang luas bagi remaja untuk memperoleh informasi, mengekspresikan diri, membangun jejaring sosial, dan mengembangkan kreativitas. Uhls, Ellison, dan Subrahmanyam (2021) menjelaskan bahwa media sosial dapat memperluas kesempatan remaja untuk membangun hubungan sosial dan memperoleh dukungan emosional dari komunitas daring. Anderson et al. (2023) menemukan bahwa sebagian besar remaja merasa media sosial membantu mereka mengembangkan kreativitas dan mengekspresikan diri secara lebih bebas. Sementara itu, Boer et al. (2021) menunjukkan bahwa interaksi digital dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial apabila digunakan secara adaptif. Namun, peluang tersebut juga disertai berbagai risiko yang membuat proses pembentukan identitas menjadi semakin kompleks dibandingkan generasi sebelumnya.

Di sisi lain, berbagai penelitian menunjukkan bahwa media sosial juga menghadirkan tantangan serius bagi perkembangan identitas remaja. Valkenburg et al. (2022) menjelaskan bahwa paparan media sosial yang intensif dapat meningkatkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*), terutama terhadap standar keberhasilan, popularitas, dan penampilan fisik yang ditampilkan secara ideal di dunia maya. Nesi et al. (2020) menemukan bahwa remaja menjadi lebih rentan terhadap tekanan sosial karena proses evaluasi diri berlangsung secara publik dan berkelanjutan melalui komentar, jumlah pengikut, dan tanda suka (*likes*). Khalaf (2023) dalam tinjauan sistematisnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan rendahnya kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut diperkuat oleh George et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang tidak terkendali dapat memperkuat gejala psikologis tertentu pada remaja yang rentan. Kondisi ini

mengindikasikan bahwa media sosial dapat menjadi sumber penguatan identitas sekaligus faktor risiko bagi perkembangan diri remaja.

Kajian yang lebih mutakhir menunjukkan bahwa tantangan pembentukan identitas tidak hanya berasal dari interaksi sosial, tetapi juga dari sistem algoritma yang bekerja di balik platform digital. Ebert et al. (2023) menemukan bahwa remaja menyadari bahwa algoritma media sosial dapat meningkatkan visibilitas diri mereka kepada audiens yang lebih luas sehingga memengaruhi cara mereka mengelola identitas dan privasi. Kim et al. (2025) menjelaskan bahwa banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengatur batas antara identitas pribadi dan identitas publik karena desain media sosial sering kali mendorong keterbukaan yang berlebihan. Selain itu, penelitian Zhou et al. (2026) menunjukkan bahwa algoritma platform dapat memperbesar paparan terhadap konten yang berpotensi merugikan perkembangan psikologis remaja. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pembentukan identitas di era digital tidak lagi hanya dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan sosial, tetapi juga oleh mekanisme teknologi yang secara aktif membentuk pengalaman daring remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis masa remaja sebagai periode kritis perkembangan dalam kaitannya dengan tantangan pembentukan identitas diri di era digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan, khususnya mengenai dinamika pembentukan identitas diri remaja pada lingkungan digital. Selain itu, secara praktis hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi orang tua, pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi pendampingan yang efektif guna membantu remaja mengembangkan identitas diri yang sehat, positif, dan adaptif di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*) dalam bentuk *narrative literature review*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan mensintesis berbagai temuan penelitian sebelumnya secara sistematis dan mendalam terkait peran mindfulness dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Metode *narrative literature review* digunakan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan konsep, efektivitas intervensi, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan mindfulness pada populasi remaja. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengacu pada prinsip pelaporan ilmiah yang disesuaikan dengan pedoman PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) guna menjaga transparansi dan sistematika proses telaah literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan telaah terhadap beberapa artikel, ditemukan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan identitas diri remaja di era digital. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang eksplorasi diri, presentasi identitas, dan pencarian pengakuan sosial. Remaja memanfaatkan berbagai platform digital untuk menampilkan citra diri yang diinginkan, membangun hubungan sosial, serta memperoleh validasi melalui komentar, jumlah pengikut, dan tanda suka (Gayatri & Bajirani, 2024; Fauzan & Harahap, 2025).

Hasil kajian menunjukkan bahwa pembentukan identitas remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi faktor personal (harga diri, kontrol diri, status identitas, dan kepribadian), faktor interpersonal (hubungan dengan teman sebaya dan keluarga), serta faktor motivasional dan afektif seperti kebutuhan afiliasi, kecerdasan emosional, dan kesepian (Gayatri & Bajirani, 2024). Selain itu, tekanan untuk menampilkan citra diri ideal dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial di media

sosial dapat memicu kebingungan identitas, rendahnya harga diri, kecemasan, dan depresi (Najiba et al., 2025).

Temuan lain menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif dalam pembentukan identitas yang sehat. Remaja yang memperoleh dukungan emosional dan komunikasi yang baik dari lingkungan terdekat cenderung memiliki identitas yang lebih stabil dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan dukungan sosial (Mustafa et al., 2025). Di sisi lain, rendahnya literasi digital dan lemahnya pengawasan penggunaan media sosial dapat memperburuk risiko krisis identitas pada remaja (Zulkifli et al., 2025).

Temuan penelitian ini mendukung teori psikososial Erikson (1968) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu berusaha membentuk identitas diri yang jelas. Kehadiran media sosial memperluas ruang eksplorasi identitas sehingga proses pencarian jati diri tidak hanya berlangsung dalam interaksi langsung, tetapi juga dalam lingkungan digital (Nesi et al., 2020).

Hasil penelitian juga sejalan dengan teori status identitas Marcia (1966), yang menjelaskan bahwa pembentukan identitas berlangsung melalui proses eksplorasi dan komitmen. Remaja yang aktif mencari berbagai alternatif identitas di media sosial tanpa komitmen yang jelas cenderung berada pada status *moratorium*, sedangkan remaja yang mampu mempertahankan nilai dan tujuan hidupnya menunjukkan status *identity achievement* (Kroger et al., 2010).

Selain itu, temuan mengenai kecenderungan remaja menampilkan citra diri ideal mendukung teori presentasi diri Goffman (1959). Media sosial memungkinkan individu mengelola kesan yang ingin ditampilkan kepada orang lain melalui unggahan foto, video, maupun aktivitas daring lainnya. Namun, ketidaksesuaian antara identitas nyata dan identitas digital dapat menimbulkan tekanan psikologis serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Pérez-Torres, 2024).

Dari perspektif teori perbandingan sosial Festinger (1954), paparan terhadap kehidupan orang lain yang tampak lebih ideal di media sosial mendorong remaja melakukan evaluasi diri secara terus-menerus. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko rendahnya harga diri, kecemasan, dan depresi sebagaimana ditemukan dalam penelitian Valkenburg et al. (2024) dan Wisanti et al. (2024).

Temuan penelitian juga menegaskan pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan sosial sebagaimana dijelaskan dalam teori ekologi Bronfenbrenner (1979). Keluarga berperan sebagai lingkungan utama yang membantu remaja mengembangkan identitas yang sehat melalui dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan pendampingan penggunaan media digital. Oleh karena itu, dampak media sosial terhadap identitas remaja tidak hanya ditentukan oleh intensitas penggunaannya, tetapi juga oleh kualitas dukungan sosial dan tingkat literasi digital yang dimiliki remaja.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana yang mendukung maupun menghambat pembentukan identitas diri remaja. Dampak tersebut bergantung pada karakteristik individu, pola penggunaan media sosial, kualitas hubungan sosial, serta kemampuan remaja dalam mengelola pengalaman digitalnya. Oleh karena itu, peningkatan literasi digital dan pendampingan dari keluarga, sekolah, serta masyarakat menjadi penting untuk membantu remaja membangun identitas diri yang sehat dan adaptif di era digital.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan Periode kritis dalam perkembangan identitas diri yang semakin kompleks di era digital. Media sosial berperan sebagai ruang eksplorasi, ekspresi, dan presentasi diri yang memungkinkan remaja membangun identitas melalui interaksi dan pengakuan sosial dari lingkungan digital. Namun, penggunaan media sosial juga menghadirkan berbagai tantangan, seperti perbandingan sosial, tekanan untuk menampilkan

citra diri ideal, ketergantungan terhadap validasi eksternal, serta risiko munculnya kebingungan identitas dan masalah kesehatan mental.

Pembentukan identitas diri remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal seperti harga diri, kontrol diri, dan kecerdasan emosional, maupun faktor eksternal seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap perkembangan identitas tidak bersifat sepenuhnya positif maupun negatif, melainkan bergantung pada karakteristik individu, kualitas hubungan sosial, serta tingkat literasi digital yang dimiliki remaja.

Secara teoretis, hasil kajian ini memperkuat teori Erikson mengenai krisis identitas pada masa remaja, teori status identitas Marcia, teori presentasi diri Goffman, teori perbandingan sosial Festinger, dan teori ekologi Bronfenbrenner yang menekankan pentingnya peran lingkungan dalam perkembangan individu. Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya keterlibatan keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam memberikan pendampingan, dukungan emosional, serta pendidikan literasi digital guna membantu remaja mengembangkan identitas diri yang sehat, autentik, dan adaptif di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat.

REFERENSI

Anderson, M., Faverio, M., & Gottfried, J. (2023). *Teens, social media and technology 2023*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/

Asmarani, Z., & Wahyuni, S. (2022). Konsep diri individu pengguna media sosial terhadap komunikasi interpersonal remaja. *Journal of Education Research, 4*(4), 1505–1512. https://doi.org/10.37985/jer.v4i4.563

Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M., van den Eijnden, R., & ter Bogt, T. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), 1885. https://doi.org/10.3390/ijerph18041885

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Fauzan, J., & Harahap, H. (2025). Peran Instagram dalam pembentukan identitas remaja di era digital. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi, 6*(3), 1625–1656.

Gayatri, N. K. O. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi pengungkapan diri remaja di media sosial. *Psyche: Jurnal Psikologi, 6*(1).

George, M. J., Jensen, M. R., Russell, M. A., Gassman-Pines, A., Copeland, W. E., Hoyle, R. H., & Odgers, C. L. (2024). Young adolescents' digital technology use and mental health symptoms. *Nature Human Behaviour*. https://www.nature.com/articles/s41562-024-01817-z

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551–558. https://doi.org/10.1037/h0023281

Munawaroh, H. (2022). Perilaku virtual remaja: Strategi coping, harga diri, dan pengungkapan diri dalam jejaring sosial online. *Afeksi: Jurnal Psikologi, 1*(2), 46–57.

Mustafa, M. N., Karegar, I., & Khotimah, K. (2025). Krisis identitas versus kebingungan peran: Analisis integrasi biopsikososial remaja era digital. *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan, 3*(4), 161–170.

Najiba, N., Nur, H., & Witasari. (2025). Tantangan pengembangan identitas diri remaja di media sosial: Telaah literatur. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 2*(2), 24–32.

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2020). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part I—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships.

Clinical Child and Family Psychology Review, 23(3), 267–294. https://doi.org/10.1007/s10567-019-00306-x

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology, 43*, 22170–22180.

Santrock, J. W. (2020). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Umami, M., & Rosdiana, A. M. (2022). Intensitas bermedia sosial dan self-awareness pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 9*(1), 133–145. https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2674

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review, 10*(2), 219–236.

Vogels, E. A., & Gelles-Watnick, R. (2023). *Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/

Wisanti, E. R., Yovinna, V. T., & Apriliani, R. (2024). Gambaran identitas diri dan kecemasan sosial remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional, 12*(2).

World Health Organization. (2024, September 25). *Teens, screens and mental health: New WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents*. WHO Regional Office for Europe.

Zulkifli, Suriadi, H., & Sriwahyuni, N. (2025). Problematika karakter generasi muda di era digital: Analisis kritis terhadap tantangan moral dan sosial di era teknologi informasi. *Journal of Social, Educational and Religious Studies, 1*(2), 20–37.