

Memperkecil Dampak Negatif Sosial Media Terhadap Identitas Diri Remaja

Haris Benaya Manurung^{1*}, Yanto Paulus²
STT Kharisma Bandung

hbenaya22@gmail.com, y_paulus@yahoo.co.id

Abstrak:

Masa remaja diartikan sebagai waktu peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, yang biasanya terjadi pada usia 10 hingga 21 tahun. Pada fase ini, remaja sangat mudah dipengaruhi oleh media sosial, yang mana saat ini sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Penelitian ini memakai metode secara kualitatif dengan melakukan pendekatan terhadap studi pustaka dan analisis literatur yang sudah ada. Berbagai pihak, termasuk orang tua, sekolah, dan gereja, memegang peranan penting dalam mengurangi dampak buruk media sosial terhadap remaja. Diperlukan kerjasama antara semua pihak untuk mengambil langkah-langkah pencegahan agar remaja tidak terpengaruh oleh konten negatif di media sosial dan dapat menjaga jati diri mereka sesuai dengan nilai-nilai Kristiani.

Kata kunci: Remaja, Identitas Diri, Media Sosial, Dampak

Abstract:

Adolescence is the transition from childhood to adulthood, which usually occurs between the ages of 10 and 21. In this phase, teenagers are very easily influenced by social media, which has now become an inseparable part of their lives. This research uses a qualitative method with a literature study approach and analysis of existing literature. Various parties, including parents, schools, and churches, play an important role in reducing the adverse effects of social media on teenagers. Cooperation between all parties is needed to take preventive measures so that teenagers are not influenced by negative content on social media and can maintain their identity in accordance with Christian values.

Keywords: Teenagers, Self-Identity, Social Media, Impact

PENDAHULUAN

Kehidupan remaja adalah periode dalam kehidupan seseorang yang terbentuk antara masa kanak-kanak dan menuju kepada tingkat dewasa, yang biasanya dimulai pada usia 10 hingga 21 tahun. Pada masa remaja, seseorang mengalami banyak perubahan dalam diri mereka, termasuk perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Dalam masa ini, remaja umumnya menggunakan cara berpikir secara analisa untuk mengeksplorasi berbagai solusi yang berkaitan dengan identitas mereka.¹ Penulis menemukan bahwa sebagian dari remaja, dihadapkan pada kemajuan teknologi yang memberikan kemampuan yang canggih dan unik. Komunikasi dan jejaring sosial mereka

¹Muhammad Riswan Rais, "Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja," *Al-Irsyad* 12, no. 1 (2022): 41, <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>.

*Haris Benaya Manurung
Email: hbenaya22@gmail.com

dibangun melalui berbagai fasilitas teknologi, terutama media sosial yang menjadi kebutuhan dan kekuatan utama mereka.

Di beberapa negara, remaja sangat bergantung pada media sosial.² Mereka tetap berkomunikasi melalui platform ini bahkan ketika sedang makan, berjalan, atau belajar. Remaja menghabiskan banyak waktu di media sosial, terlalu sering waktu mereka di media sosial dibandingkan waktu yang digunakan untuk belajar atau bersama keluarga. Media sosial memiliki daya tarik tersendiri bagi mereka, dengan berbagai alasan seperti mencari perhatian, meminta pendapat, membentuk citra diri, menyalurkan hobi, atau memperluas pertemanan.³ Ketergantungan ini dapat memberikan dampak signifikan pada perkembangan sosial dan akademis remaja, serta mempengaruhi dinamika keluarga dan interaksi sosial dalam dunia nyata. Fenomena ini memerlukan perhatian dari orang tua, pemerintah, guru, dan gereja untuk menemukan keseimbangan antara penggunaan media sosial dan kegiatan lainnya yang mendukung perkembangan kehidupan remaja.

Penggunaan internet di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 71,19 juta orang pada akhir tahun 2013, meningkat 13% dibandingkan tahun 2012. Dengan jumlah ini, penetrasi internet di Indonesia sekitar 28% dari total populasi.⁴ Laporan dari MarkPlus Insight juga menunjukkan bahwa jumlah netizen, yaitu pengguna internet yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di dunia maya, bertambah dari 24,2 juta pada tahun 2012 menjadi 31,7 juta orang pada tahun 2013. Sebagian besar netizen Indonesia berusia di bawah 30 tahun, dan hampir 95% di antaranya mengakses internet melalui ponsel atau smartphone.⁵

Media sosial digunakan sebagai bentuk penyamaran untuk menyembunyikan kelemahan yang sebenarnya ada dalam kenyataan.⁶ Hal ini menggambarkan bahwa terjadi dualitas penggunaan media sosial sebagai alat untuk membentuk citra diri dan

² Bimo Mahendra, "Mahendra: Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram ...," *Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi)* 16, no. 01 (2017): 152.

³ Bimo Mahendra, "Mahendra: Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram ..."

⁴ Gracia Rachmi Adiarsi, Yolanda Stellarosa, and Martha Warta Silaban, "Literasi Media Internet Di Kalangan Mahasiswa," *Humaniora* 6, no. 4 (2015): 471, <https://doi.org/10.21512/humaniora.v6i4.3376>.

⁵ Adiarsi, Stellarosa, and Silaban, "Literasi Media Internet Di Kalangan Mahasiswa."

⁶ Nurudin Nurudin, "Media Sosial Baru Dan Munculnya Braggadocian Behavior Di Masyarakat," *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi* 10, no. 1 (2018): 25–36, <https://doi.org/10.23917/komuniti.v10i1.5335>.

sebagai potensi sumber masalah kesehatan mental. Media sosial memungkinkan individu untuk menampilkan versi ideal dari diri mereka, sering kali menutupi realitas yang sebenarnya. Hal ini dapat menciptakan tekanan sosial dan psikologis yang berkontribusi pada gangguan mental seperti depresi dan kurangnya penerimaan akan diri sendiri.

Media sosial dapat memiliki dampak secara negatif maupun positif dalam kehidupan remaja. Penggunaan media sosial dapat membantu dalam membangun kreatifitas, menjalin hubungan sosial, dan memberikan platform untuk menyuarakan pendapat bebas.⁷ Namun, penggunaan media sosial secara terus menerus mampu memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan perkembangan spiritual. Salah satu dampak negatif adalah pengguna media sosial dapat mengalami krisis kepercayaan diri dan sering membandingkan hidupnya dengan citra kesempurnaan yang dipromosikan di media sosial, seperti standar fisik, kemampuan akademik, dan gaya hidup materialistik.⁸

Kasus bunuh diri remaja akibat pengaruh media sosial menjadi perhatian serius, salah satunya terjadi pada Molly Russell, seorang gadis Inggris. Menurut temuan koroner di London Utara, konten media sosial berkontribusi sebagai salah satu faktor yang memengaruhi keputusan tragis Molly untuk mengakhiri hidupnya. Pada tanggal 30 September 2022, koroner di London menyimpulkan bahwa kematian Molly (14 tahun) pada November 2017, disebabkan oleh faktor media sosial. Sebelum membunuh dirinya, Molly sering melihat konten tentang orang yang melukai diri sendiri dan melakukan bunuh diri di media sosial seperti Instagram dan Pinterest.⁹

Identitas diri merupakan aspek fundamental dalam perkembangan remaja karena menentukan bagaimana individu memandang diri mereka sendiri dan bagaimana mereka ingin dikenal oleh orang lain. Identitas diri mencakup nilai-nilai, keyakinan, tujuan hidup, serta peran sosial yang dijalankan oleh individu dalam masyarakat.¹⁰ Pada masa

⁷Dinda Marta Almas Zakirah, "Media Sosial Sebagai Sarana Membentuk Identitas Diri Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya," *Jurnal Kopis: Kajian Penelitian Dan Pemikiran Komunikasi Penyiaran Islam* 2, no. 2 (2020): 97–98, <https://doi.org/10.33367/kpi.v2i2.1116>.

⁸ Zakirah, "Media Sosial Sebagai Sarana Membentuk Identitas Diri Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya."

⁹Cintya Sri Ariska, "Bahaya Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja," *Kompasiana*, February 2023.

¹⁰ Jellyan Alviani Awang, Iky S. P. Prayitno, and Jacob Daan Engel, "Strategi Pendidikan Agama Kristen Bagi Remaja Dalam Membentuk Konsep Diri Guna Menghadapi Krisis Identitas Akibat Penggunaan Media Sosial," *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta* 4, no. 1 (2021): 102, <https://doi.org/10.47167/kharis.v4i1.64>.

remaja, proses pencarian dan pembentukan identitas diri menjadi semakin kompleks karena adanya pengaruh eksternal yang semakin kuat, salah satunya adalah media sosial. Media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, tetapi pada saat yang sama juga dapat menimbulkan tekanan sosial yang tinggi.¹¹ Mereka sering kali membandingkan diri dengan orang lain, merasa tertekan untuk memenuhi standar sosial tertentu, dan bahkan mengalami kebingungan identitas akibat paparan informasi dan ekspektasi yang terus berubah di dunia maya.¹² Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih dalam mengenai hubungan antara media sosial dan identitas diri remaja guna memahami bagaimana dampaknya dan menemukan cara untuk meminimalisir efek negatifnya.

Penelitian ini berupaya untuk mengidentifikasi strategi yang dapat digunakan untuk meminimalisir dampak negatif media sosial terhadap identitas diri remaja. Dalam prosesnya, penelitian ini akan menganalisis berbagai pendekatan yang dapat diterapkan oleh remaja, orang tua, pendidik, serta pihak lain yang berperan dalam pembinaan remaja guna membantu mereka menghadapi pengaruh media sosial secara lebih bijaksana. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk merumuskan langkah-langkah konkret yang dapat digunakan dalam mengurangi tekanan sosial dan psikologis yang ditimbulkan oleh media sosial, sehingga remaja dapat membangun identitas diri yang lebih kuat dan autentik tanpa terpengaruh oleh ekspektasi yang tidak realistis dari dunia maya.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana strategi-strategi tersebut dapat diimplementasikan secara efektif. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi yang dapat digunakan oleh berbagai pihak dalam mendampingi remaja agar mereka dapat menggunakan media sosial secara sehat, tetap memiliki rasa percaya diri, dan tidak kehilangan jati diri mereka dalam proses interaksi di dunia digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, yang mencakup berbagai kegiatan seperti mengumpulkan sumber pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah

¹¹ Primada Qurrota Ayun, "Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial Dalam Membentuk Identitas," *CHANNEL Jurnal Komunikasi* 3, no. 2 (2015): 2, <https://doi.org/10.12928/channel.v3i2.3270>.

¹² Zakirah, "Media Sosial Sebagai Sarana Membentuk Identitas Diri Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya."

informasi dari penelitian sebelumnya. Proses analisis data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu pemilihan literatur yang relevan, analisis data, penentuan informasi yang diperlukan, dan penarikan kesimpulan. Peneliti memperoleh literatur dengan menelusuri buku, jurnal, serta sumber informasi lain yang mendukung penelitian ini. Teknik analisis data dilakukan melalui analisis isi, yaitu dengan mengkaji isi buku dan artikel. Setelah itu, peneliti menyaring data dengan memilih buku serta artikel yang sesuai dengan fokus penelitian. Pada tahap akhir, kesimpulan ditarik berdasarkan permasalahan yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja

Masa remaja adalah periode transisi penting dalam perkembangan manusia, ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Menurut Sarwono, masa remaja terbagi menjadi dua tahap, yaitu remaja tahap awal (10-14 tahun) dan remaja tahap akhir (15-21 tahun). Setiap tahap ditandai dengan adanya perubahan secara fisik, psikologis, dan sosial yang memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan di masa mendatang.¹³ Masa remaja menjadi fase krusial dalam membentuk karakter dan identitas individu, yang memerlukan bimbingan serta pemahaman dari lingkungan keluarga dan masyarakat untuk mendukung perkembangan optimal.

Secara fisik, remaja mengalami pertumbuhan tinggi badan, berat badan, serta perkembangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon seperti estrogen, progesteron, dan testosteron. Perubahan ini menyebabkan perubahan pada mood, emosi, perilaku, serta ciri-ciri fisik seperti jerawat, perubahan suara, dan pertumbuhan rambut.¹⁴ Seiring dengan perubahan fisik ini, remaja juga menghadapi perubahan emosional yang melibatkan perasaan tidak aman, kecemasan, dan depresi, yang diiringi dengan pencarian identitas diri dan upaya membangun hubungan sosial yang lebih kompleks. John W. Santrock dan Robert S. Feldman menekankan pentingnya dukungan orangtua dan lingkungan sosial yang sehat untuk membantu remaja menghadapi tantangan emosional ini.¹⁵ Perubahan fisik dan emosional selama masa remaja saling terkait dan

¹³Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1989), 1.

¹⁴Yuni Widiastuti, *Psikologi Perkembangan: Remaja* (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), 46–47.

¹⁵Robert S. Feldman, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Salemba Humanika, 2014), 225.

mempengaruhi perkembangan individu, menyoroti pentingnya dukungan sosial dan keluarga dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut.

Perubahan sosial remaja mencakup peningkatan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sosial, eksplorasi identitas seksual, serta hubungan romantis dan seksual. Remaja cenderung lebih mendekat pada teman sebaya dan mulai menolak aturan yang ditetapkan oleh orang dewasa, sebagaimana dijelaskan oleh Jeffrey Jensen Arnett.¹⁶ Sementara dari sisi kognitif, remaja mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan logis, serta pengambilan keputusan yang lebih kompleks. Menurut Mohammad Ali, perkembangan ini memungkinkan remaja untuk memahami konsep yang lebih abstrak, memecahkan masalah yang kompleks, dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka.¹⁷ Hal ini menunjukkan bahwa perubahan sosial dan kognitif selama masa remaja saling berinteraksi, dengan perkembangan sosial yang mendorong pencarian identitas dan hubungan, sementara kematangan kognitif meningkatkan kemampuan untuk berpikir secara kompleks dan membuat keputusan yang lebih bijaksana.

Secara keseluruhan, masa remaja adalah fase perkembangan yang kritis dan penuh tantangan, namun merupakan bagian penting dari proses pembentukan identitas dan kemandirian individu.

Identitas Diri

Identitas adalah terminasi umum dalam membahas Ilmu Sosial. Kata identitas berasal dari bahasa Latin *Idem*, yang memiliki arti sama atau serupa.¹⁸ Menurut Alwisol identitas diri merupakan citra atau gambaran mental tentang diri sendiri yang bersifat unik, pribadi, dan dipandang sebagai sebuah kesatuan yang utuh. Identitas diri juga mencakup nilai-nilai, keyakinan, pengalaman, kepribadian, dan karakteristik fisik yang dimiliki oleh individu yang bersangkutan.¹⁹ Identitas dapat didefinisikan baik dari segi positif maupun negatif, melalui evaluasi atas pengalaman hidup seseorang, yang seringkali melibatkan eksperimen perilaku. Hal ini berarti individu memiliki kebebasan

¹⁶ Jeffrey Jensen Arnett, *Sosiologi Remaja: Sebuah Pengantar Ringkas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 87.

¹⁷Mohammad Ali & Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), 37–38.

¹⁸Bambang Purwanto, *Identitas Sosial: Konsep Dan Permasalahan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2006), 3.

¹⁹Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 70.

untuk memilih identitas yang ingin dimiliki, dengan mengkonfirmasi pilihannya melalui norma dan nilai yang berlaku dalam lingkungan sekitar.

Menurut Panut Panuju dalam bukunya mengatakan bahwa: Jika kita mengamati dan mengikuti perkembangan seorang anak sejak lahir hingga dewasa, kita akan memahami bahwa perkembangan berlangsung secara bertahap seiring bertambahnya usia. Demikian juga dengan pembentukan identitas diri, yang tumbuh seiring dengan meningkatnya pengalaman dan pengetahuan yang dipelajari melalui berbagai sumber, seperti pendidikan, keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat.²⁰ Pernyataan ini menggarisbawahi pentingnya proses bertahap dalam perkembangan identitas diri, yang dipengaruhi oleh berbagai pengalaman dan sumber pengetahuan sepanjang masa pertumbuhan individu.

Susi Susantijo mengemukakan bahwa penggunaan sosial media dapat membantu remaja dalam mengeksplorasi identitas dan konsep dirinya, seperti dengan berbagi pengalaman, membangun jejaring sosial, dan mendapatkan dukungan dari orang lain. Namun, di sisi lain, penggunaan sosial media juga dapat memicu kecemasan, depresi, dan kesulitan emosional pada remaja yang rentan.²¹ Perlu diketahui bahwa dualitas sosial media sebagai alat eksplorasi identitas yang bermanfaat, namun juga sebagai potensi sumber kecemasan dan kesulitan emosional, menggarisbawahi perlunya keseimbangan dan pengawasan dalam penggunaannya.

Perkembangan identitas diri pada masa remaja mampu dipengaruhi oleh beragam faktor penting seperti rasa percaya diri, eksplorasi lingkungan sekitarnya, dan lingkungan keluarga yang baik dan harmonis. Penggunaan sosial media juga dapat membantu atau memicu kesulitan emosional pada remaja yang rentan sehingga menjadikan remaja mengalami krisis identitas.

Krisis Identitas

Krisis identitas adalah sebuah periode transisi yang sulit, seperti menjadi dewasa atau memasuki usia paruh baya, ketika seseorang sebagaimana yang tampak sangat bertentangan dengan dirinya yang sebenarnya, sehingga menyebabkan rasa sakit,

²⁰Panut Panuju, *Psikologi Remaja* (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1999), 85.

²¹Susi Susantijo, *Remaja Dan Sosial Media: Identitas, Peran, Dan Konsep Diri* (Jakarta: Araska, 2018), 52.

kecemasan dan keinginan untuk berubah.²² Krisis identitas merujuk pada sekumpulan masalah yang meliputi: perasaan terpecahnya diri, perasaan tidak berharga, kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang erat, kurangnya pemahaman akan pentingnya waktu, kesulitan berkonsentrasi pada tugas tertentu, dan penolakan terhadap standar keluarga atau masyarakat.²³

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis menemukan bahwa krisis identitas adalah hal yang membuat bimbang seseorang mengenai diri sendiri pada sebuah masa transisi kehidupan, dan hal ini juga terjadi pada anak remaja, dimana masa remaja adalah sebuah masa perpindahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Soejono Soekanto berpendapat bahwa, masalah utama yang dihadapi oleh remaja adalah masalah identitas. Mereka mungkin tidak dapat merumuskan definisi yang tepat, namun mereka menyadari bahwa hal ini berkaitan dengan siapa mereka sebenarnya dan apa yang mau mereka gapai dalam hidup. Ini bukan hanya tentang pilihan studi atau hobi yang tepat, tetapi juga tentang bagaimana mereka berkembang sebagai individu, bagaimana orang lain memandang mereka, dan yang terpenting, bagaimana mereka melihat diri sendiri.²⁴

Dalam masa transisi kehidupan remaja, remaja kerap kali bimbang dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri, remaja terkadang mengambil keputusan berdasarkan apa yang dikatakan orang lain tentang dirinya, maka dari itu pembina rohani remaja turut berperan penting untuk mengarahkan remaja agar memiliki pandangan identitas diri yang benar.

Faktor yang Mempengaruhi Krisis Identitas

Krisis identitas dalam masa remaja mampu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berperan, antara lain sebagai berikut: *Faktor pribadi*. Setiap remaja mempunyai kepribadian yang unik. Kondisi khusus pada diri anak dapat menjadi penyebab timbulnya berbagai perilaku menyimpang. Kondisi ini mencakup kemampuan, bakat, atau sifat dasar anak, proses perkembangan, kematangan, atau rangsangan dari lingkungan.²⁵

²² June Hunt, *Pastoral Konseling Alkitabiah: Menjawab Isu-Isu Etika Sekuler Masa Kini* (Yogyakarta: ANDI, 2015), 75.

²³Virginia Gunawan, "Identitas Kristus versus Krisis Identitas," *Jurnal Youth Ministry* 4, no. 2 (2016): 92, <https://doi.org/10.47901/jym.v4i2.445>.

²⁴Soejono Soekanto, *Remaja Dan Masalah-Masalahnya* (Jakarta: Gunung Mulia, 1996), 76.

²⁵Singgih D. Gunarsa & Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1993), 183.

Faktor pribadi yang dapat menyebabkan krisis identitas pada remaja meliputi beberapa hal. *Kesatu*, konflik internal yang muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realitas hidup dapat menimbulkan kebingungan dan kecemasan.²⁶ *Kedua*, self-esteem yang rendah, di mana individu merasa tidak bernilai atau tidak dihargai, juga dapat mengganggu pengembangan identitas.²⁷ *Ketiga*, perkembangan psikologis yang terjadi selama masa kanak-kanak atau remaja, saat individu mencoba memahami dirinya dan lingkungannya, turut mempengaruhi pembentukan identitas.²⁸ *Keempat*, ketidakmampuan merumuskan tujuan hidup, karena pengaruh nilai-nilai yang tertanam lama, membuat remaja tidak merasa perlu memiliki tujuan masa depan yang jelas.²⁹ Hal tersebut secara komprehensif mengidentifikasi faktor pribadi yang berkontribusi pada krisis identitas remaja, menekankan pentingnya keseimbangan antara harapan, self-esteem, dan perkembangan psikologis dalam proses pembentukan identitas yang sehat.

Dalam mengatasi masalah perkembangan remaja, penting untuk memahami dan mencari sumber permasalahan agar dapat menentukan tindakan yang tepat. Jika tidak ditangani dengan tepat, hambatan-hambatan ini dapat berkembang menjadi perilaku yang negatif. Untuk menangani ini, diperlukan kerjasama dari pihak seperti gereja, guru, lingkungan sosial dan terutama orang tua. Keluarga memainkan peran penting dalam perkembangan sosial remaja, membentuk fondasi kepribadian mereka.³⁰ Anak-anak cenderung meniru perilaku orang tua, oleh karena itu penting sekali untuk orang tua untuk menjadi teladan yang baik bagi mereka.³¹ Menurut James Dobson, beberapa faktor keluarga yang dapat menghambat pembentukan identitas dan harga diri remaja meliputi: pengaruh kuat orang tua melalui pujian atau penolakan, penghinaan dari saudara kandung, trauma sosial, kesulitan keuangan, penyakit, isolasi sosial, dan masalah keluarga seperti kecanduan atau gangguan mental.³² Hal ini memperlihatkan bahwa ada

²⁶Marselina Susanto, *Mencari Identitas Diri* (Yogyakarta: ANDI, 2019), 7.

²⁷Abraham Maslow & Deborah Stephens, *Self-Esteem: Cara Meningkatkan Harga Diri* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2019), 12.

²⁸Hurlock Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2017), 86.

²⁹Salsabila Wahyu Hadiani and Hetty Krisnani, "Remaja Yang Mengalami Kebingungan Identitas (Menentukan Tujuan Hidup)," *118Share: Social Work Jurnal* 7, no. 1 (2017): 82.

³⁰Singgih D. Gunarsa & Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga*.

³¹Aryatmi Siswohardjono, *Perspektif Bimbingan Konseling Dan Penerapannya Di Berbagai Institusi* (Semarang: Penerbit Satya Wacana, 1990), 514.

³²James Dobson, *Memantapkan Kehidupan Keluarga* (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1995), 27–28.

kompleksitas dinamika keluarga dalam pembentukan identitas remaja, menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang tidak stabil atau negatif dapat secara signifikan menghambat perkembangan sosial dan harga diri remaja.

Lingkungan memengaruhi pembentukan identitas remaja, namun stabilitas kepribadian dari keluarga tetap penting.³³ Interaksi dengan teman sebaya dan kebutuhan untuk diakui dapat memengaruhi perilaku remaja. Surbakti menunjukkan bahwa kebutuhan akan pengakuan yang tidak terpenuhi bisa membuat remaja menjadi pemberontak, sementara Sostenis Nggebu menekankan bahwa kekosongan jiwa membuat remaja rentan terhadap perilaku menyimpang dan godaan.³⁴ Gereja, orang tua, dan sekolah memainkan peran penting dalam mendukung pengembangan identitas positif selama masa pencarian diri remaja.

Faktor Sosial Media, sosial media dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada pandangan anak remaja saat ini, karena dapat menampilkan informasi yang beragam, baik yang positif maupun negatif. Namun, harus diingat bahwa tidak semua informasi yang ditemukan di sosial media terbukti kebenarannya. Jay Kesler menekankan bahwa informasi yang diperoleh melalui media tersebut dapat mempengaruhi anak remaja untuk membuat kesimpulan tanpa benar-benar memahami apa yang sebenarnya benar.³⁵ Oleh karena itu, perlu diwaspadai dan diakui bahwa tidak semua informasi yang diperoleh dari media sosial merupakan kebenaran yang mutlak.

Dalam bukunya Kuncoro menyatakan bahwa media sosial memicu krisis identitas pada individu karena mereka secara konstan membandingkan dirinya dengan orang lain dan terkadang merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri.³⁶ Sehingga remaja merasa rendah diri ketika melihat apa yang ada di media sosial, yang mana belum tentu kebenarannya sesuai dengan yang ditampilkan. Penggunaan media sosial, terutama oleh remaja, hal ini telah menjadi sesuatu yang tak terhindarkan. Hampir setiap hari, remaja menggunakan media sosial mereka untuk berbagai tujuan, termasuk mencari informasi melalui akun media sosial mereka serta membagikan aktivitas yang mereka

³³Singgih D. Gunarsa & Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga*.

³⁴Sostenis Nggebu, *Desain Allah Bagi Anak Dan Remaja* (Bandung: Biji Sesawi Press, 2016), 210.

³⁵Jay Kesler, *Tolong Aku Punya Anak Remaja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1997), 160–61.

³⁶Kuncoro, *Pengaruh Media Sosial Terhadap Identitas Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, n.d.), 23.

lakukan. Pendapat tokoh diatas disebutkan bahwa beberapa faktor dapat memengaruhi seseorang mengalami krisis identitas, termasuk pribadi, keluarga, lingkungan dan penggunaan media sosial.

Dampak Positif Sosial Media

Dalam jurnalnya Erga berpendapat bahwa dampak positif dalam menggunakan media sosial adalah sebagai berikut: *Kesatu*, kita dapat menjaga hubungan dengan keluarga atau saudara yang jauh dengan mudah melalui media sosial. *Kedua*, sebagai tempat belajar dan mengajar, media sosial sangat membantu karena kita bisa mencari topik dan sumber pengetahuan terbaru di internet. Hal ini memungkinkan kita untuk lebih siap dan maju saat belajar di kelas. *Ketiga*, media sosial juga menjadi sarana penyebaran informasi yang cepat dan mudah diakses. *Keempat*, kita bisa memperluas jaringan pertemanan dengan mudah melalui media sosial. *Kelima*, media sosial bisa membantu kita mengembangkan keterampilan sosial dan adaptasi dengan lingkungan publik. *Keenam*, Media sosial mampu menghubungkan orang dari berbagai belahan dunia, memudahkan pertukaran informasi dan interaksi tanpa batasan jarak. *Ketujuh*, media sosial bisa digunakan sebagai media promosi dalam berbisnis, sehingga pengusaha kecil bisa mempromosikan produk tanpa wajib mengeluarkan dana yang besar.³⁷

Menurut pemaparan teori di atas, maka dapat disebutkan bahwa media sosial memiliki dampak positif yang dapat membangun perkembangan sosial dan pengetahuan yang baru yang tidak diperoleh di bangku pendidikan. Dan media sosial dapat memacu kreativitas seseorang untuk menuangkan segala ide di dalam pikirannya dan menyatakannya dalam karya di media sosial.

Dampak Negatif Media Sosial

Dampak negatif bisa terjadi karena penggunaan media sosial, penulis menjabarkannya sebagai berikut: *Kesatu*, beberapa orang mungkin menjadi sulit bersosialisasi secara langsung dengan orang-orang di lingkungan mereka karena mereka terlalu terbiasa berkomunikasi melalui media sosial. *Kedua*, pengguna media sosial mungkin terlalu fokus pada diri sendiri sehingga bisa membuat seseorang tidak memperhatikan lingkungan sekitarnya. Hal ini bisa disebabkan oleh banyaknya waktu

³⁷Erga Yuhandra et al., "Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Sosial," *Empowerment : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 01 (2021): 80–81.

yang dihabiskan di internet. Ketiga, pengguna media sosial bisa mengalami penurunan kinerja dalam pekerjaan atau belajar banyak waktu yang terbuang karena asik di media sosial. Keempat, pengguna media sosial juga berisiko menjadi korban kejahatan *cyber*, seperti *hacking* atau *spamming*. Kelima, media sosial juga bisa menjadi sarana penyebaran konten pornografi yang bisa membahayakan privasi seseorang. Kadang kali seseorang mengupload gambar yang seharusnya merupakan hal privasi sendiri di media sosial. Hal ini bisa berbahaya karena kemungkinan orang dapat menggunakannya untuk hal yang tidak bertanggung jawab.³⁸

Menurut Kementerian Kesehatan, penggunaan media sosial disaat sebelum istirahat pada malam hari mampu menurunkan kualitas tidur dan ritme tubuh karena cahaya layar gadget dapat mengurangi produksi hormon melatonin. Media sosial juga dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri dan memicu kecanduan serta cyberbullying. Penggunaan ponsel dalam waktu yang lama dapat membuat otak kurang konsentrasi dan fokus, dan juga dapat melemahkan kemampuan ingatan.³⁹ Tidak hanya itu, Triharyo menyatakan bahwa menggunakan media sosial yang berlebihan dapat memperlemah kinerja penglihatan yang signifikan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam menjalankan aktivitas keseharian. Semakin buruk penurunan tajam penglihatan yang dialami remaja, semakin tinggi risiko terjadinya komplikasi pada mata.⁴⁰

Penggunaan media sosial juga bisa mengurangi aktivitas fisik, yang berakibat pada peningkatan penumpukan energi dalam tubuh sebagai lemak dan berisiko menyebabkan obesitas. Hal ini sesuai dengan penelitian Datis Khajeheian tentang dampak media sosial pada anak, yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berpotensi menyebabkan obesitas pada anak. *“There is a relationship between childhood obesity and excessive use of social media. This is evidenced by research findings that*

³⁸Yuhandra et al., “Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Sosial.”

³⁹Instalasi Promosi Kesehatan - RSUP dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar, “Ketahui Dampak Negatif Media Sosial Bagi Kesehatan Mental,” 2022.

⁴⁰Qonita and Zahrah Maulidia Septimar, “The Effect Of Gadget Use On The Decreasing Of View Aquity In Adolescent In 2020,” *Nusantara Hasana Journal* 1, no. 4 (2021): 97.

children who frequently use social media have unhealthy eating patterns and do not engage in daily physical activities, leading to a high body mass index (BMI).”⁴¹

Menurut pendapat di atas, maka penulis menemukan bahwa sosial media juga memiliki dampak negatif dalam penggunaannya. Anak remaja lebih banyak yang terjerumus dalam dampak negatif sosial media dibandingkan dengan dampak positif dari sosial media.⁴² Media sosial dapat diakses kapan saja, dan penggunaannya tidak memiliki batasan waktu yang ketat dalam bersosial, berekspresi, bereksperimen dan tidak ada batas dalam durasi penggunaannya. Dampak negatif sosial media juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, fisik, jiwa, dan kehidupan rohani seseorang.

Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Dampak Negatif Media Sosial

Orang tua mempunyai peran yang utama dalam menangani dampak negatif media sosial terhadap anak-anak mereka, khususnya remaja. Mereka telah mengambil berbagai langkah preventif dan proaktif untuk mengurangi risiko yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial yang tidak terkendali. Upaya-upaya tersebut meliputi: Kesatu, alam aspek pembinaan, orang tua memberikan pengarahan dan pendidikan yang berkelanjutan kepada anak-anak mereka, termasuk yang belum memasuki usia remaja. Salah satu langkah yang diambil adalah tidak memberikan handphone secara bebas kepada anak-anak yang belum siap mengenal media sosial, untuk mencegah kecanduan dan paparan konten yang tidak sesuai. Bagi remaja yang diberikan akses ke handphone, orang tua menetapkan syarat agar penggunaan teknologi tersebut diarahkan pada hal-hal positif, seperti memberikan dukungan saat proses belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Selain daripada itu juga, orang tua dapat berupaya menanamkan pemahaman mendalam tentang manfaat dan potensi bahaya media sosial, serta memberikan peringatan agar menjauhi konten yang tidak pantas.⁴³

Dalam konteks spiritual, terutama dalam membentuk identitas remaja yang segambar dengan Allah sesuai dengan prinsip-prinsip Alkitab, orang tua perlu

⁴¹Datis Khajeheian et al., “Effect of Social Media on Child Obesity: Application of Structural Equation Modeling with the Taguchi Method,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 7 (2018): 16, <https://doi.org/10.3390/ijerph15071343>.

⁴²Suriati Suriati, Faridah Faridah, and Nursyam Nursyam, “Peran Orang Tua Dalam Menangani Dampak Negatif Media Sosial Pada Remaja Di Kec. Sinjai Tengah,” *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 4, no. 1 (2022): 53, <https://doi.org/10.47435/retorika.v4i1.880>.

⁴³Suriati, Faridah, and Nursyam, “Peran Orang Tua Dalam Menangani Dampak Negatif Media Sosial Pada Remaja Di Kec. Sinjai Tengah.”

mengintegrasikan nilai-nilai iman dalam pengawasan penggunaan media sosial. Firman Tuhan menekankan pentingnya menjaga pikiran dan hati dari hal yang tidak suci (Filipi 4:8). Orang tua dapat membimbing remaja untuk menggunakan media sosial sebagai sarana untuk membangun karakter yang lebih baik dan mencerminkan kasih Kristus, daripada terjerumus ke dalam konten yang merusak.⁴⁴ Ini termasuk mendorong remaja untuk mengikuti akun-akun yang memberikan inspirasi positif, menghindari perdebatan yang tidak bermanfaat, dan menggunakan platform tersebut untuk menyebarkan kasih dan kebenaran.

Kedua, dalam hal pendampingan, di era teknologi informasi ini, orang tua perlu secara aktif mendampingi remaja dalam penggunaan media sosial.⁴⁵ Mereka berusaha keras untuk selalu terlibat dan memastikan bahwa anak remaja menggunakan media sosial tetap dalam batas sewajarnya. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjerumusnya remaja ke dalam perilaku yang tidak diinginkan akibat penyalahgunaan media sosial.⁴⁶ Orang tua juga dapat memperkenalkan nilai-nilai Alkitab dalam diskusi mengenai etika digital dan integritas online. Sebagai bagian dari tubuh Kristus, remaja diajarkan untuk "melakukan segala sesuatu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia" (Kolose 3:23), yang berarti bahwa tindakan mereka di dunia maya harus mencerminkan kehidupan yang penuh dengan kasih, kesabaran, dan penghormatan terhadap sesama.

Ketiga, orang tua juga berperan dalam membangun sinergi antar sesama orang tua. Meski upaya ini belum sepenuhnya maksimal, sinergi antarorang tua sangat penting untuk menciptakan pengawasan yang lebih luas dan efektif terhadap remaja. Kurangnya pengawasan dari orang tua dapat mendorong remaja mencari kelompok di luar lingkungan keluarga, yang mungkin terlibat dalam penggunaan media sosial secara tidak sehat. Sebaliknya, remaja yang selalu didampingi oleh orang tua cenderung lebih suka berkumpul di rumah, di mana mereka tetap berada dalam pengawasan keluarga. Oleh karena itu, sinergi antarorang tua menjadi upaya yang terus digalakkan untuk

⁴⁴Fatieli Halawa, "Pengaruh Gadget Terhadap Pertumbuhan Kerohanian Remaja Kristen Fatieli Halawa Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta," *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat* 1, no. 3 (2023): 149–51.

⁴⁵ Mega Intan Tambunan et al., "Spiritualitas Di Era Disrupsi Digital Dan Implikasinya Pada Gereja Masa Kini" 1, no. 1 (2023): 1–16.

⁴⁶Zulfa Khoiriyah Ichsanti, "Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Dampak Negatif Dari Penggunaan Media Sosial Pada Anak Di Desa Kanoman Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten," 2022, 48–49.

memastikan bahwa seluruh orang tua turut berperan dalam menjaga dan mengawasi dalam hal penggunaan media sosial oleh masing-masing anak.⁴⁷

Dengan pembinaan yang berkelanjutan, pendampingan yang erat, dan kolaborasi antarorang tua, orang tua dapat membantu remaja mengembangkan identitas yang kuat dan berbasis iman, serta melindungi mereka dari dampak buruk media sosial. Ini adalah langkah penting untuk memastikan bahwa remaja dapat bertumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab dan segambar dengan Allah, dalam segala aspek kehidupan mereka, termasuk dalam penggunaan teknologi dan media sosial.

Peran sekolah mengatasi dampak negatif media sosial.

Sekolah memiliki peran dalam mengatasi dampak negatif dari penggunaan media sosial terhadap identitas diri remaja. Sebagai institusi pendidikan formal, sekolah dirancang untuk memberikan pendidikan yang bertujuan membentuk individu yang berpengetahuan, terampil, dan berkarakter. Peran sekolah meliputi mempersiapkan siswa sebagai pribadi di masa depan yang berakhlak mulia. Oleh karena itu, upaya sekolah dalam menangani krisis identitas diri remaja yang dipengaruhi oleh media sosial sangatlah penting.

Kesatu, langkah pencegahan dan kerja sama dengan keluarga. Sekolah harus proaktif dalam mengedukasi pendidik dan orang tua mengenai dampak negatif media sosial. Kerja sama yang erat dari pihak sekolah dan keluarga sangat penting untuk memantau dan mengarahkan penggunaan media sosial oleh siswa. Misalnya, dengan mengadakan pertemuan rutin antara guru dan orang tua untuk mendiskusikan perilaku siswa dan memberikan sosialisasi tentang penggunaan media sosial yang bijak. Hal ini dapat mencegah perilaku menyimpang yang disebabkan oleh media sosial, seperti bullying, kecanduan, dan eksposur terhadap konten negatif. Kolaborasi ini mencerminkan prinsip Alkitab tentang pentingnya memberikan pandangan kepada anak mengenai jalan yang benar, seperti di Amsal 22:6, "Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya, maka pada masa tuanya pun ia tidak akan menyimpang dari pada

⁴⁷Rivo Nugroho et al., "Peran Orang Tua Dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022): 5433, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>.

jalan itu”.⁴⁸ Kerja sama yang terlibat antara guru dan orang tua sangat diperlukan untuk mencegah perilaku negatif siswa yang disebabkan oleh media sosial.

Kedua, Sosialisasi dan Edukasi Sekolah dapat mengadakan program sosialisasi dan edukasi mengenai dampak media sosial, baik kepada siswa maupun orang tua. Edukasi ini harus menekankan pentingnya menggunakan media sosial dengan bijak, serta bagaimana mengenali dan menghindari bahaya yang mungkin timbul. Masa remaja adalah periode kritis di mana mereka membutuhkan arahan dan pengawasan yang tepat dari orang dewasa. Dengan memberikan pendidikan yang komprehensif tentang penggunaan media sosial, sekolah membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan membedakan antara dampak positif dan negatif dari media sosial.⁴⁹ Ini sejalan dengan prinsip Alkitab yang mengajarkan pentingnya kebijaksanaan dan pemahaman, seperti yang tertulis dalam Amsal 4:7, "Utamakanlah hikmat, dan dengan segala yang kauperoleh, perolehlah pengertian." Guru tidak dapat mendidik siswa tanpa kerjasama dari orang tua karena pembelajaran dapat diperoleh darimanapun, bukan hanya di sekolah. Oleh karena itu, pengawasan dan bimbingan di lingkungan keluarga dan masyarakat juga diperlukan.

Ketiga, Pengawasan dan Bimbingan. Pendampingan yang konsisten oleh guru sangat penting dalam memantau kegiatan siswa di media sosial. Guru dapat terlibat langsung dengan memiliki akun media sosial yang sama dengan siswa, sehingga dapat mengontrol dan memantau aktivitas mereka secara langsung. Selain itu, sekolah dapat menerapkan kebijakan seperti mengumpulkan handphone sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai untuk memastikan siswa fokus pada pelajaran. Pemeriksaan handphone secara berkala juga dapat dilakukan untuk memastikan penggunaan yang tepat.⁵⁰ Pendekatan ini menunjukkan pentingnya disiplin dan tanggung jawab, sesuai dengan prinsip Alkitab dalam 1 Korintus 15:33, "Pergaulan yang buruk merusak kebiasaan yang baik." Pemeriksaan handphone oleh komunitas sekolah (kepala sekolah,

⁴⁸B T Anugrah and Malik Bambang, "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dan Orangtua Dalam Mencegah Dampak Negatif Perkembangan Teknologi Bagi Nara Didik," *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat* 1, no. 3 (2023): 44.

⁴⁹Muhammad Yasin and Siti Sri Fattul Jannah, "Penanggulangan Dampak Negatif Media Sosial Melalui Peran Guru Dan Masyarakat Di Sekolah," *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 1, no. 3 (2022): 255, <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i3.916>.

⁵⁰Toni Elmansyah, "Upaya Mencegah Dampak Negatif Sosial Media Dengan Layanan Informasi Melalui Media Visual Pada Siswa Kelas Xi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pemangkat Kabupaten Sambas," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 2, no. 2 (2017): 48, <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i2.256>.

guru, dan orang tua/wali siswa) dilakukan untuk memastikan siswa tidak menggunakan media sosial secara tidak tepat selama di sekolah.

Keempat, pembinaan karakter dan ekstrakurikuler. Sekolah dapat mengintegrasikan program pembinaan karakter ke dalam kurikulum, baik melalui program sekolah secara intrakurikuler ataupun ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada pendidikan karakter dapat membantu siswa belajar nilai-nilai moral dan mengembangkan perilaku positif. Dengan melibatkan siswa dalam kegiatan yang membangun karakter, mereka akan lebih fokus pada pengembangan diri yang positif dan mengurangi ketergantungan pada media sosial.⁵¹ Hal ini sejalan dengan ajaran Alkitab tentang pentingnya membangun karakter yang kuat dan berbudi pekerti luhur, seperti pada kitab Kolose 3:12, "Karena itu, sebagai orang-orang pilihan Allah yang dikuduskan dan dikasihi-Nya, kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelembahlembutan, dan kesabaran." Sosialisasi mengenai dampak negatif media sosial secara rutin dilakukan kepada siswa untuk memastikan mereka menggunakan media sosial dengan bijak dan lebih fokus dalam proses belajar mengajar.

Kelima, penyaringan Komunikasi di Media Sosial, Untuk mencegah kejahatan di media sosial, perlu dilakukan penyaringan komunikasi di platform tersebut. Hal ini sejalan dengan model *Computer Mediated Communication* (CMC) yang mencakup pola impersonal, interpersonal, dan hyperpersonal.⁵² Ini mencerminkan ajaran Alkitab tentang pentingnya waspada dan bijaksana dalam menghadapi godaan, sebagaimana tertulis dalam 1 Petrus 5:8, "Sadarlah dan berjaga-jagalah! Lawanmu, si Iblis, berjalan keliling sama seperti singa yang mengaum-aum dan mencari orang yang dapat ditelannya." Pesan-pesan dari scammers sering kali memanfaatkan unsur-unsur diri yang terbaik untuk menipu korban yang kesepian, depresi, insecure sehingga penting bagi remaja untuk diajarkan tentang bahaya dan cara mengenali penipuan online.

Secara keseluruhan, peran sekolah dalam mencegah dampak negatif media sosial terhadap identitas diri remaja sangat penting dan memerlukan pendekatan yang

⁵¹Fredik Melkias Boiliu, "Peran Pendidikan Agama Kristen Di Era Digital Sebagai Upaya Mengatasi Penggunaan Gadget Yang Berlebihan Pada Anak Dalam Keluarga Di Era Disrupsi 4.0," *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* 1, no. 1 (2020): 36, <https://doi.org/10.53547/realdidache.v1i1.73>.

⁵²Gufran Sabarin and Achmad Djunaedi, "Peran Guru Dan Masyarakat Sekolah Dalam Menghadapi Pengaruh Media Sosial Terkait Dengan Kenakalan Remaja Di Sma Negeri 1 Mauponggo," *CIVICUS: Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan* 6, no. 2 (2019): 81, <https://doi.org/10.31764/civicus.v6i2.676>.

sistematis, terencana, dan terarah. Dengan kerjasama yang erat antara sekolah dan keluarga, serta pendidikan yang berkelanjutan, remaja dapat dibimbing untuk menggunakan media sosial dengan bijak dan membangun identitas diri yang positif, sesuai dengan ajaran Alkitab. Ini akan membantu mereka menjadi individu yang berkarakter kuat dan berbudi pekerti luhur, siap menghadapi tantangan dunia modern dengan iman dan integritas yang kokoh.

Peran Gereja Mengatasi Dampak Negatif Media Sosial

Gereja memiliki peran signifikan dalam membantu remaja mengatasi dampak negatif media sosial terhadap identitas diri mereka. Berikut adalah beberapa cara gereja dapat berperan:

Kesatu, pembentukan karakter. Media sosial, dengan berbagai keunggulan dan daya tariknya, dapat mempengaruhi cara remaja berinteraksi dan menghadapi tantangan hidup. Gereja dapat memainkan peran penting dalam membantu remaja menjaga karakter mereka dan membangun hubungan yang sehat dengan orang-orang di sekitarnya. Gereja dapat mencegah dampak negatif media sosial terhadap identitas diri remaja dengan memfokuskan pada pembentukan identitas karakter yang sesuai dengan citra Allah seperti yang diajarkan dalam Alkitab. Remaja sering kali terpengaruh oleh standar dunia yang disebarkan melalui media sosial, yang terkadang tidak sesuai menurut nilai-nilai Alkitab. Gereja dapat menekankan pentingnya memahami bahwa identitas sejati mereka didasarkan pada bagaimana Allah melihat mereka, bukan pada popularitas atau pengakuan yang mereka dapatkan di media sosial.⁵³ Melalui bimbingan spiritual dan moral, gereja dapat membantu remaja membangun nilai-nilai positif yang kuat sehingga mereka akan memiliki personalitas dan kepribadian yang kuat karena Firman Allah.⁵⁴

Kedua, mengatasi kecanduan. Anak remaja yang memiliki kecanduan akan media sosial seringkali dipicu oleh stres akademik, rasa kesepian, dan kurangnya penguasaan diri. Dalam konteks ini, gereja dapat memberikan dukungan emosional serta arahan yang diperlukan untuk mengatasi kecanduan tersebut. Dengan mengajarkan prinsip-prinsip pengendalian diri dan menawarkan bimbingan pastoral, gereja membantu remaja

⁵³Hiskia Uruwaya Wilius Kogoya, *Solusi Dampak Negatif Penggunaan Media Elektronik Pada Remaja Dalam Aktivitas Remaja, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2018, 29–30.

⁵⁴ Tiur Imeldawati Warseto Freddy Sihombing, *Kristus Dalam Kita: Personalitas Dan Spiritualitas Kristen* (Tarutung: IAKN Press, 2021).

menemukan keseimbangan dalam penggunaan media sosial.⁵⁵ Melalui pembinaan rohani, doa, dan studi Alkitab, gereja dapat membantu remaja mengatasi perasaan rendah diri, kecemasan, dan perbandingan sosial yang sering kali diperparah oleh media sosial. Gereja juga dapat membuat terciptanya suatu lingkungan yang dapat mendukung di mana remaja merasa diterima, didengar, dan dicintai, sehingga mereka tidak perlu mencari pengakuan atau validasi dari dunia maya.

Ketiga, meningkatkan kesadaran. Gereja dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak negatif media sosial, seperti perundungan siber, propaganda, dan konten yang merugikan.⁵⁶ Melalui edukasi dan program-program kesadaran, gereja dapat membantu remaja memahami risiko-risiko ini dan mengembangkan strategi untuk menghindarinya.

Keempat, gereja dapat memanfaatkan media sosial untuk mempromosikan kegiatan yang sehat dan positif seperti berolahraga, komsel, dan pelayanan dalam bidang media, serta memberikan saran dan dukungan untuk mengembangkan aktivitas-aktivitas ini, sehingga remaja bisa menggunakan media sosial secara konstruktif.⁵⁷ dengan demikian, gereja dapat membantu remaja memanfaatkan teknologi untuk tujuan yang bermanfaat, sambil tetap terhubung dengan nilai-nilai spiritual dan komunitas mereka.

Kelima, mengatasi isolasi sosial. Media sosial terkadang menyebabkan isolasi sosial karena orang lebih banyak berinteraksi secara virtual daripada langsung.⁵⁸ gereja dapat membantu mengatasi isolasi ini dengan mendorong remaja untuk memperluas jaringan sosial mereka dan menghabiskan waktu dengan teman-teman atau keluarga. Melalui kegiatan komunitas dan pertemuan sosial yang diorganisir oleh gereja, remaja dapat merasakan kebersamaan dan dukungan yang nyata.

Dalam menghadapi tantangan media sosial, gereja memiliki tanggung jawab besar untuk membantu remaja menemukan identitas diri yang kuat dan positif, yang

⁵⁵Willius Kogoya, Nurhasanah Nurhasanah, and Permenas Kristian Korwa, "Sosialisasi Solusi Penanggulangan Dampak Negatif Gadget Bagi Remaja," *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan* 2, no. 4 (2022): 152, <https://doi.org/10.59818/jpm.v2i4.350>.

⁵⁶A.A.R. Ruimassa and R.F Nanuru, "Gereja Dan Cyberbullying Remaja : Pendampingan Pastoral Bagi Remaja Korban Cyberbullying," *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 9, no. 3 (2023): 704, <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x.5>.

⁵⁷Freddy Lans Deo Dawolo, "Usaha Hamba Tuhan Memaksimalan Penggunaan Teknologi Sebagai Wujud Penerapan Misio Dei Bagi Dunia Di Era Digital," *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral* 2, no. 1 (2023): 14.

⁵⁸Totok Wahyu Abadi, Fandrian Sukmawan, and Dian Asha Utari, "Media Sosial Dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja Di Sidoarjo," *KANAL: Jurnal Ilmu Komunikasi* 2, no. 1 (2016): 95, <https://doi.org/10.21070/kanal.v2i1.278>.

berakar pada firman Allah dan kasih-Nya yang tak terbatas. Dengan demikian, gereja dapat membantu remaja menjalani hidup yang penuh dengan tujuan dan makna, sesuai dengan kehendak Allah. Gereja memiliki peran penting dalam mempengaruhi pengaruh media sosial terhadap karakter remaja dengan menyediakan dukungan emosional, arahan, serta mengajarkan cara mengatasi tantangan yang dihadapi akibat penggunaan media sosial. Melalui bimbingan yang holistik dan kolaboratif antara gereja, remaja dapat membangun identitas diri yang lebih kuat dan positif di tengah era digital ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti pentingnya peran proaktif berbagai pihak dalam meminimalisir dampak negatif media sosial terhadap identitas diri remaja. Berdasarkan analisis yang dilakukan, peran orang tua, sekolah, dan gereja sangat krusial dalam upaya ini. Orang tua memiliki tanggung jawab besar dalam memberikan pembinaan, pendampingan, dan membangun sinergitas antarorang tua untuk memastikan penggunaan media sosial yang sehat dan positif oleh remaja. Sekolah, sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki fungsi yang mencakup langkah pencegahan, sosialisasi dan edukasi, pengawasan dan bimbingan, pembinaan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler, serta penyaringan komunikasi di media sosial. Gereja, di sisi lain, berperan dalam pembentukan karakter, mengatasi kecanduan, meningkatkan kesadaran, mempromosikan kegiatan positif, dan mengatasi isolasi sosial yang disebabkan oleh media sosial.

Pendekatan yang sistematis, terencana, dan terarah, melibatkan sinergi antara keluarga, sekolah, dan gereja, sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan identitas diri remaja secara positif di era digital ini. Bimbingan, edukasi, dan dukungan yang holistik dan kolaboratif akan membantu remaja dalam membangun nilai-nilai positif, mengembangkan kontrol diri, dan mengambil keputusan yang bijak dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, strategi yang komprehensif dan kolaboratif ini diharapkan dapat efektif dalam mencapai tujuan pencegahan dampak negatif dari media sosial terhadap identitas diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, Totok Wahyu, Fandrian Sukmawan, and Dian Asha Utari. "Media Sosial Dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja Di Sidoarjo." *KANAL: Jurnal Ilmu Komunikasi* 2, no. 1 (2016): 95. <https://doi.org/10.21070/kanal.v2i1.278>.
- Abraham Maslow & Deborah Stephens. *Self-Esteem: Cara Meningkatkan Harga Diri*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2019.
- Adiarsi, Gracia Rachmi, Yolanda Stellarosa, and Martha Warta Silaban. "Literasi Media Internet Di Kalangan Mahasiswa." *Humaniora* 6, no. 4 (2015): 470. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v6i4.3376>.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Anugrah, B T, and Malik Bambang. "Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dan Orangtua Dalam Mencegah Dampak Negatif Perkembangan Teknologi Bagi Nara Didik." *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat* 1, no. 3 (2023): 35–48.
- Ariska, Cintya Sri. "Bahaya Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja." *Kompasiana*. February 2023.
- Aryatmi Siswohardjono. *Perspektif Bimbingan Konseling Dan Penerapannya Di Berbagai Institusi*. Semarang: Penerbit Satya Wacana, 1990.
- Awang, Jellyan Alviani, Iky S. P. Prayitno, and Jacob Daan Engel. "Strategi Pendidikan Agama Kristen Bagi Remaja Dalam Membentuk Konsep Diri Guna Menghadapi Krisis Identitas Akibat Penggunaan Media Sosial." *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta* 4, no. 1 (2021): 98–114. <https://doi.org/10.47167/kharis.v4i1.64>.
- Ayun, Primada Qurrota. "Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial Dalam Membentuk Identitas." *CHANNEL Jurnal Komunikasi* 3, no. 2 (2015): 1–16. <https://doi.org/10.12928/channel.v3i2.3270>.
- Bambang Purwanto. *Identitas Sosial: Konsep Dan Permasalahan*. Jakarta: Rajawali Pers, 2006.
- Bimo Mahendra. "Mahendra: Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram ..." *Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi)* 16, no. 01 (2017): 151–60.
- Boiliu, Fredik Melkias. "Peran Pendidikan Agama Kristen Di Era Digital Sebagai Upaya Mengatasi Penggunaan Gadget Yang Berlebihan Pada Anak Dalam Keluarga Di Era Disrupsi 4.0." *REAL DIDACHE: Journal of Christian Education* 1, no. 1 (2020): 25–38. <https://doi.org/10.53547/realdidache.v1i1.73>.
- Dawolo, Freddy Lans Deo. "Usaha Hamba Tuhan Memaksimalan Penggunaan Teknologi Sebagai Wujud Penerapan Misi Dei Bagi Dunia Di Era Digital." *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral* 2, no. 1 (2023): 1–15.

- Elmansyah, Toni. "Upaya Mencegah Dampak Negatif Sosial Media Dengan Layanan Informasi Melalui Media Visual Pada Siswa Kelas Xi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pemangkat Kabupaten Sambas." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 2, no. 2 (2017): 47. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i2.256>.
- Gunawan, Virginia. "Identitas Kristus versus Krisis Identitas." *Jurnal Youth Ministry* 4, no. 2 (2016): 89–101. <https://doi.org/10.47901/jym.v4i2.445>.
- Hadianti, Salsabila Wahyu, and Hetty Krisnani. "Remaja Yang Mengalami Kebingungan Identitas (Menentukan Tujuan Hidup)." *118Share: Social Work Jurnal* 7, no. 1 (2017): 81–89.
- Halawa, Fatieli. "Pengaruh Gadget Terhadap Pertumbuhan Kerohanian Remaja Kristen Fatieli Halawa Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta." *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat* 1, no. 3 (2023): 144–54.
- Hurlock Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2017.
- Ichsanti, Zulfa Khoiriyah. "Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Dampak Negatif Dari Penggunaan Media Sosial Pada Anak Di Desa Kanoman Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten," 2022, 1–26.
- Instalasi Promosi Kesehatan - RSUP dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar. "Ketahui Dampak Negatif Media Sosial Bagi Kesehatan Mental," 2022.
- James Dobson. *Memantapkan Kehidupan Keluarga*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1995.
- Jay Kesler. *Tolong Aku Punya Anak Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1997.
- Jeffrey Jensen Arnett. *Sosiologi Remaja: Sebuah Pengantar Ringkas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- June Hunt. *Pastoral Konseling Alkitabiah: Menjawab Isu-Isu Etika Sekuler Masa Kini*. Yogyakarta: ANDI, 2015.
- Khajeheian, Datis, Amir Mohammad Colabi, Nordiana Binti Ahmad Kharman Shah, Che Wan Jasimah Bt Wan Mohamed Radzi, and Hashem Salarzadeh Jenatabadi. "Effect of Social Media on Child Obesity: Application of Structural Equation Modeling with the Taguchi Method." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 7 (2018). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071343>.
- Kogoya, Willius, Nurhasanah Nurhasanah, and Permenas Kristian Korwa. "Sosialisasi Solusi Penanggulangan Dampak Negatif Gadget Bagi Remaja." *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan* 2, no. 4 (2022). <https://doi.org/10.59818/jpm.v2i4.350>.
- Kuncoro. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Identitas Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, n.d.
-

- Marselina Susanto. *Mencari Identitas Diri*. Yogyakarta: ANDI, 2019.
- Mohammad Ali & Mohammad Asrori. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara, 2004.
- Nugroho, Rivo, I Ketut Atmaja Johny Artha, Widya Nusantara, Arini Dwi Cahyani, and Muhammad Yayang Putra Patrama. "Peran Orang Tua Dalam Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022): 5425–36. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2980>.
- Nurudin, Nurudin. "Media Sosial Baru Dan Munculnya Braggadocian Behavior Di Masyarakat." *Komuniti : Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi* 10, no. 1 (2018): 25–36. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v10i1.5335>.
- Panut Panuju. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1999.
- Qonita, and Zahrah Maulidia Septimar. "The Effect Of Gadget Use On The Decreasing Of View Aquity In Adolescent In 2020." *Nusantara Hasana Journal* 1, no. 4 (2021): Page.
- Rais, Muhammad Riswan. "Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja." *Al-Irsyad* 12, no. 1 (2022): 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>.
- Robert S. Feldman. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Salemba Humanika, 2014.
- Ruimassa, A.A.R., and R.F Nanuru. "Gereja Dan Cyberbullying Remaja : Pendampingan Pastoral Bagi Remaja Korban Cyberbullying." *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 9, no. 3 (2023): 702–14. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x.5>.
- Sabarin, Gufran, and Achmad Djunaidi. "Peran Guru Dan Masyarakat Sekolah Dalam Menghadapi Pengaruh Media Sosial Terkait Dengan Kenakalan Remaja Di Sma Negeri 1 Mauponggo." *CIVICUS : Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan* 6, no. 2 (2019): 73. <https://doi.org/10.31764/civicus.v6i2.676>.
- Sarlito Wirawan Sarwono. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1989.
- Singgih D. Gunarsa & Yulia Singgih D. Gunarsa. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja Dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1993.
- Soejono Soekanto. *Remaja Dan Masalah-Masalahnya*. Jakarta: Gunung Mulia, 1996.
- Sostenis Nggebu. *Desain Allah Bagi Anak Dan Remaja*. Bandung: Biji Sesawi Press, 2016.
- Suriati, Suriati, Faridah Faridah, and Nursyam Nursyam. "Peran Orang Tua Dalam Menangani Dampak Negatif Media Sosial Pada Remaja Di Kec. Sinjai Tengah." *RETORIKA : Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 4, no. 1 (2022): 41–56. <https://doi.org/10.47435/retorika.v4i1.880>.
-

- Susi Susantijo. *Remaja Dan Sosial Media: Identitas, Peran, Dan Konsep Diri*. Jakarta: Araska, 2018.
- Tambunan, Mega Intan, Nur Aini, Vina Tanjung, and Yohanes Natanael Situmorang. "Spiritualitas Di Era Disrupsi Digital Dan Implikasinya Pada Gereja Masa Kini" 1, no. 1 (2023): 1–16.
- Warseto Freddy Sihombing, Tiur Imeldawati. *Kristus Dalam Kita: Personalitas Dan Spiritualitas Kristen*. Tarutung: IAKN Press, 2021.
- Wilius Kogoya, Hiskia Uruwaya. *Solusi Dampak Negatif Penggunaan Media Elektronik Pada Remaja Dalam Aktivitas Remaja*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2018.
- Yasin, Muhammad, and Siti Sri Fattul Jannah. "Penanggulangan Dampak Negatif Media Sosial Melalui Peran Guru Dan Masyarakat Di Sekolah." *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 1, no. 3 (2022): 250–58. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i3.916>.
- Yuhandra, Erga, Suwari Akhmaddhian, Anthon Fathanudien, and Teten Tendiyanto. "Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Sosial." *Empowerment : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 01 (2021): 78–84.
- Yuni Widiastuti. *Psikologi Perkembangan: Remaja*. Jakarta: Salemba Humanika, 2017.
- Zakirah, Dinda Marta Almas. "Media Sosial Sebagai Sarana Membentuk Identitas Diri Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya." *Jurnal Kopis: Kajian Penelitian Dan Pemikiran Komunikasi Penyiaran Islam* 2, no. 2 (2020): 91–101. <https://doi.org/10.33367/kpi.v2i2.1116>.