



PERAN KONSEP DIRI SEBAGAI FAKTOR PERLINDUNGAN DALAM PERILAKU SOSIAL DI REMAJA DI ERA DIGITAL

I Gede Rendi Septian¹, Hasriyani Sapitri², Risnawati³

^{1,2,3} Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Tadulako

ARTICLE INFO

Article history:

Received Mei, 2025

Revised Mei, 2025

Accepted Mei, 2025

Available Mei, 2025

Email: igederendi09@gmail.com¹,
hasriyanisapitri33@gmail.com²,
risnawati.palu@gmail.com³



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

Abstrak

Era digital membawa perubahan signifikan terhadap perilaku sosial remaja, terutama melalui interaksi intensif di media sosial yang mempengaruhi citra diri dan relasi interpersonal. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis peran konsep diri sebagai faktor pelindung dalam menghadapi tantangan sosial di era digital. Artikel ini mereview sepuluh jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas hubungan antara konsep diri dan perilaku sosial remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsep diri yang positif berkorelasi dengan peningkatan kemampuan remaja dalam mengelola tekanan sosial, mengurangi dampak negatif seperti cyberbullying, serta meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri. Media digital, meskipun berisiko, juga berpotensi menjadi ruang pembentukan konsep diri yang sehat apabila digunakan secara bijak. Kajian ini menyimpulkan bahwa intervensi berbasis penguatan konsep diri—melalui pendidikan karakter, dukungan keluarga, dan konseling psikologis—diperlukan untuk membantu remaja mengembangkan

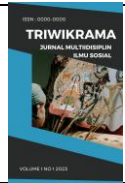
identitas diri yang kuat dan perilaku sosial yang adaptif. Penelitian lanjutan dianjurkan untuk mengeksplorasi pendekatan lintas budaya dan peran institusi pendidikan dalam membentuk konsep diri remaja secara holistic.

Kata Kunci: Konsep diri, perilaku sosial, remaja

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sosial, terutama bagi kelompok usia remaja. Era digital yang ditandai dengan kemudahan akses informasi, interaksi melalui media sosial, serta paparan terhadap berbagai nilai dan norma baru, telah menciptakan tantangan sekaligus peluang bagi remaja dalam membentuk identitas dan menjalani kehidupan sosialnya. Remaja, sebagai individu yang tengah berada dalam masa transisi perkembangan dari anak-anak menuju dewasa, sangat rentan terhadap pengaruh eksternal yang dapat mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan orang lain. Dalam konteks ini, konsep diri memegang peranan sentral dalam mengarahkan perilaku sosial remaja, termasuk dalam menyikapi tekanan sosial, membangun hubungan interpersonal, serta menentukan sikap terhadap lingkungan digital yang dinamis.

Konsep diri merupakan suatu konstruksi psikologis yang mencerminkan bagaimana individu menilai, menggambarkan, dan memahami dirinya sendiri. Menurut Harter (2012), konsep diri berkembang sejak usia dini dan semakin kompleks seiring bertambahnya usia, khususnya pada



masa remaja yang merupakan periode eksplorasi identitas. Bagi remaja, konsep diri yang positif tidak hanya membantu mereka mengenali potensi diri dan kekuatan pribadi, tetapi juga menjadi sumber daya internal untuk bertahan menghadapi tekanan sosial, seperti body shaming, perundungan daring (cyberbullying), atau konformitas kelompok sebaya. Sebaliknya, konsep diri yang negatif berisiko menimbulkan krisis identitas, penurunan harga diri, dan kecenderungan perilaku menyimpang.

Perubahan pola interaksi sosial yang dimediasi oleh teknologi digital telah menambah kompleksitas pembentukan konsep diri remaja. Media sosial, sebagai ruang utama interaksi remaja saat ini, tidak hanya menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, tetapi juga arena perbandingan sosial yang intens. Remaja seringkali menilai harga diri berdasarkan jumlah "like", komentar, atau validasi digital lainnya. Hal ini dapat membentuk distorsi terhadap citra diri mereka dan menciptakan tekanan untuk menampilkan versi ideal dari diri yang belum tentu mencerminkan kenyataan. Beberapa penelitian menunjukkan adanya korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan sosial pada remaja (Twenge et al., 2018; Perloff, 2014). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi elemen pelindung (protective factor) yang mampu memperkuat ketahanan psikologis remaja terhadap risiko sosial tersebut, salah satunya adalah konsep diri yang sehat.

Artikel ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur dari berbagai jurnal ilmiah guna menganalisis peran konsep diri sebagai faktor pelindung dalam perilaku sosial remaja di era digital. Fokus kajian diarahkan pada bagaimana konsep diri terbentuk, bagaimana media digital mempengaruhinya, serta bagaimana konsep diri dapat berperan sebagai mekanisme protektif terhadap dampak negatif lingkungan sosial digital. Dengan menelaah berbagai hasil penelitian yang relevan, diharapkan artikel ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya memperkuat konsep diri remaja sebagai bagian dari strategi pendidikan karakter dan kesehatan mental yang adaptif terhadap perkembangan zaman.

Lebih lanjut, urgensi penelitian ini juga didasari oleh meningkatnya fenomena sosial yang berkaitan dengan remaja, seperti meningkatnya kasus bullying daring, gangguan kecemasan, isolasi sosial, dan penyimpangan perilaku lainnya. Berbagai studi menunjukkan bahwa remaja yang memiliki konsep diri kuat cenderung mampu menolak tekanan sosial, menunjukkan perilaku prososial yang tinggi, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi konflik sosial. Oleh karena itu, melalui pendekatan literatur review, artikel ini menyajikan sintesis teoritis dan empiris dari sepuluh jurnal nasional dan internasional yang relevan, untuk menjawab pertanyaan: sejauh mana konsep diri berperan sebagai pelindung dalam perilaku sosial remaja di tengah arus digitalisasi yang masif?

METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan literature review sistematis untuk mengidentifikasi dan menganalisis artikel ilmiah yang relevan dengan topik konsep diri dan perilaku sosial remaja di era digital. Proses pengumpulan data dilakukan dengan penelusuran jurnal melalui beberapa basis data ilmiah, yaitu Google Scholar, ScienceDirect, dan PubMed.

2.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Artikel/jurnal yang dimasukkan dalam kajian ini memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Dipublikasikan antara tahun 2013-2023.
2. Ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.
3. Merupakan jurnal ilmiah peer-reviewed.



4. Memiliki topik utama mengenai konsep diri, perilaku sosial remaja, dan/atau pengaruh media digital.
5. Menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau campuran (mixed method).
6. Artikel yang tidak relevan dengan fokus kajian atau tidak memenuhi kualitas akademik (misalnya artikel opini atau populer) dikeluarkan dari proses analisis.

2.2. Prosedur Penelusuran dan Analisis

Langkah pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci: "*self-concept in adolescents*", "*digital media and youth behavior*", "*self-esteem and social interaction*", serta padanannya dalam bahasa Indonesia. Setelah artikel dikumpulkan, dilakukan proses penyaringan abstrak, analisis isi, dan pengkodean tematik untuk mengelompokkan temuan berdasarkan topik inti, seperti peran konsep diri, risiko media sosial, dan strategi penguatan diri. Sebanyak 10 jurnal ilmiah yang paling relevan dipilih untuk dianalisis secara mendalam guna mendukung rumusan hasil dan pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

A. Pengertian Konsep Diri dan Dimensinya dalam Psikologi Remaja

Konsep diri merupakan persepsi individu mengenai siapa dirinya, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial, yang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan dan refleksi terhadap pengalaman (Harter, 2012). Dalam konteks perkembangan remaja, konsep diri menjadi fondasi penting dalam membentuk identitas dan menavigasi dinamika sosial yang kompleks (Santrock, 2020).

Beberapa jurnal menyoroti bahwa konsep diri terdiri atas beberapa dimensi utama, yaitu: (1) konsep diri fisik, yang mencerminkan persepsi terhadap penampilan dan kemampuan tubuh (Thompson & Chadwick, 2020); (2) konsep diri sosial, yang berhubungan dengan bagaimana individu melihat dirinya dalam relasi sosial dan peran sosial (Owens et al., 2016); serta (3) konsep diri emosional, yang berkaitan dengan kesadaran dan penerimaan terhadap perasaan serta harga diri (Marsh & Craven, 2006).

Penelitian oleh Rizqiya & Suryani (2021) menunjukkan bahwa remaja dengan konsep diri positif cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan berani mengekspresikan pendapat secara asertif. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Astuti et al. (2020), yang menyatakan bahwa konsep diri yang kuat meningkatkan resiliensi sosial remaja di tengah tekanan lingkungan digital.

Dalam kajian lain, Perloff (2014) menyatakan bahwa media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri, baik secara positif maupun negatif. Sementara itu, Suryanto & Febriana (2022) menekankan pentingnya peran keluarga dan sekolah dalam membantu remaja membangun konsep diri yang stabil dan realistis.

Secara umum, kesepuluh jurnal yang ditinjau menegaskan bahwa konsep diri tidak bersifat statis, melainkan dinamis dan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk usia, jenis kelamin, pengalaman sosial, serta paparan terhadap teknologi. Oleh karena itu, pemahaman menyeluruh tentang dimensi konsep diri sangat penting dalam merancang intervensi yang dapat memperkuat identitas positif pada remaja.

B. Perilaku sosial remaja di era digital

Perilaku sosial remaja saat ini mengalami transformasi signifikan seiring perkembangan teknologi digital yang semakin meresap ke dalam kehidupan sehari-hari. Era digital

memberikan ruang baru bagi remaja untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, dan membangun jaringan sosial yang luas melalui media sosial, aplikasi pesan instan, serta platform komunikasi daring lainnya. Namun, fenomena ini tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga menimbulkan berbagai risiko yang dapat mempengaruhi perkembangan psikososial remaja secara menyeluruh (Subrahmanyam & Šmahel, 2011).

Beberapa studi menyoroti bahwa interaksi sosial remaja di dunia digital memiliki karakteristik yang berbeda dengan interaksi tatap muka tradisional. Media sosial memungkinkan komunikasi cepat dan tanpa batas geografis, tetapi sering kali interaksi tersebut bersifat superfisial dan kurang mendalam (Valkenburg & Peter, 2011). Hal ini menyebabkan remaja terkadang merasa kesepian meskipun memiliki banyak “teman” secara daring. Sebagai contoh, penelitian oleh Smith et al. (2018) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan tingkat isolasi sosial dan perasaan kurang diterima di kalangan remaja.

Di sisi lain, media digital juga menjadi medium untuk pembentukan identitas sosial dan eksplorasi peran. Menurut Erikson dalam beberapa kajian (Harter, 2012), masa remaja merupakan periode pencarian jati diri yang intens, dan dunia digital menyediakan arena yang memungkinkan remaja bereksperimen dengan berbagai ekspresi diri. Namun, hal ini juga menghadirkan tantangan berupa tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma dan standar yang sering kali tidak realistis atau idealisasi (Perloff, 2014). Konten yang disajikan di media sosial cenderung menampilkan kehidupan yang “sempurna”, yang dapat memicu perbandingan sosial negatif dan berdampak pada harga diri remaja (Vogel et al., 2014).

Selain itu, terdapat kekhawatiran terkait perilaku agresif dan bullying dalam bentuk cyberbullying yang kini marak terjadi di kalangan remaja. Cyberbullying tidak hanya berdampak pada kondisi emosional korban, seperti depresi dan kecemasan, tetapi juga berkontribusi pada menurunnya kualitas hubungan sosial mereka (Kowalski et al., 2014). Studi longitudinal oleh Owens et al. (2016) menegaskan bahwa korban cyberbullying yang tidak memiliki dukungan sosial dan konsep diri yang kuat lebih rentan mengalami gangguan psikologis yang serius.

Di sisi positif, penggunaan media sosial juga dapat mendukung pengembangan keterampilan sosial dan empati jika dimanfaatkan dengan tepat. Beberapa jurnal menunjukkan bahwa interaksi daring yang didesain secara edukatif dan terstruktur mampu memperkuat rasa keterhubungan dan memperluas wawasan sosial remaja (Eccles & Roeser, 2011). Misalnya, partisipasi dalam komunitas online yang suportif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan komunikasi remaja (Rizqiya & Suryani, 2021).

Namun demikian, risiko penyalahgunaan media digital tetap menjadi tantangan utama. Ketergantungan pada teknologi dan paparan konten negatif seperti kekerasan, pornografi, serta hoaks dapat membentuk pola pikir dan sikap yang kurang sehat (Twenge et al., 2018). Oleh karena itu, pendidikan literasi digital yang mengajarkan keterampilan kritis dalam menggunakan media digital sangat diperlukan untuk membentuk perilaku sosial remaja yang adaptif dan bertanggung jawab.

Lebih jauh, beberapa jurnal juga menyoroti pentingnya peran keluarga dan sekolah sebagai lingkungan sosial utama dalam mengarahkan perilaku remaja di era digital. Komunikasi yang terbuka, pengawasan yang tidak mengontrol secara ketat, serta pemberian nilai-nilai positif dapat membantu remaja memanfaatkan teknologi secara bijak (Suryanto & Febriana, 2022). Intervensi yang melibatkan berbagai pihak tersebut terbukti efektif dalam mengurangi

dampak negatif digitalisasi sekaligus memperkuat pengembangan perilaku sosial yang sehat.

C. Konsep diri sebagai faktor pelindung terhadap risiko sosial remaja

Konsep diri merupakan konstruk psikologis yang memainkan peranan penting dalam membentuk bagaimana remaja menghadapi berbagai risiko sosial di era digital. Banyak penelitian menegaskan bahwa konsep diri yang kuat dan positif berfungsi sebagai faktor pelindung (protective factor) yang membantu remaja mengelola tekanan sosial, mengurangi risiko perilaku negatif, dan meningkatkan kemampuan adaptasi dalam lingkungan sosial yang dinamis (Harter, 2012; Owens et al., 2016). Dalam konteks perkembangan remaja, konsep diri tidak hanya mencakup penilaian terhadap diri sendiri, tetapi juga mencerminkan kemampuan regulasi emosi dan pengelolaan stres yang berhubungan dengan interaksi sosial.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa remaja dengan konsep diri positif cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik ketika menghadapi tekanan sosial, seperti bullying daring, tekanan teman sebaya, dan ekspektasi sosial yang tidak realistis akibat paparan media digital (Twenge et al., 2018; Perloff, 2014). Misalnya, Rizqiya & Suryani (2021) menemukan bahwa remaja yang memiliki konsep diri yang sehat lebih mampu menolak perilaku negatif, seperti keterlibatan dalam perilaku agresif atau penyalahgunaan media sosial. Konsep diri yang baik mendorong remaja untuk memiliki kepercayaan diri, kemampuan berpikir kritis, serta kontrol diri yang kuat dalam menghadapi berbagai godaan dan tekanan sosial.

Konsep diri juga berkaitan erat dengan harga diri (self-esteem), yang menjadi salah satu komponen utama dalam proteksi terhadap risiko sosial. Marsh & Craven (2006) menjelaskan bahwa remaja dengan harga diri tinggi lebih mampu mengembangkan hubungan sosial yang sehat dan menunjukkan perilaku prososial. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh peer pressure negatif atau norma sosial yang merugikan, sehingga lebih tahan terhadap pengaruh buruk dari lingkungan digital, seperti cyberbullying atau eksposur konten berbahaya.

Lebih lanjut, media sosial yang sering menimbulkan perbandingan sosial negatif dapat dihadapi dengan lebih baik oleh remaja yang memiliki konsep diri stabil. Menurut Vogel et al. (2014), konsep diri yang kokoh membantu remaja untuk memfilter dan memaknai pengalaman digital secara realistis, sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan rendah diri atau kecemasan sosial yang dipicu oleh gambaran ideal di dunia maya. Hal ini menandakan bahwa intervensi untuk memperkuat konsep diri dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja.

Kekuatan konsep diri juga berdampak pada kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan membangun komunikasi yang efektif. Astuti et al. (2020) menunjukkan bahwa konsep diri yang positif berkorelasi dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sehingga remaja dapat menghadapi konflik sosial atau tekanan peer group dengan cara yang konstruktif. Remaja yang memiliki landasan konsep diri yang kuat lebih cenderung menggunakan keterampilan sosial adaptif, seperti asertivitas dan empati, dalam interaksi sehari-hari.

Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekolah turut memperkuat peran konsep diri sebagai pelindung. Suryanto & Febriana (2022) menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung agar remaja dapat membangun citra diri yang realistis dan positif, terutama dalam menghadapi tantangan era digital. Peran orang tua dan guru sebagai fasilitator dalam memberikan bimbingan, pengawasan, serta nilai-nilai moral sangat krusial dalam membentuk konsep diri yang sehat.

Kajian literatur ini juga menemukan bahwa konsep diri bersifat dinamis dan dapat dikembangkan melalui berbagai intervensi psikososial, seperti pelatihan keterampilan sosial, konseling, dan pendidikan karakter. Program-program tersebut dapat membantu remaja mengenali dan menghargai keunikan diri, serta memperkuat kapasitas mental dalam menghadapi tekanan sosial (Eccles & Roeser, 2011). Dengan demikian, memperkuat konsep diri bukan hanya menjadi tanggung jawab individu, melainkan juga lingkungan sosial yang lebih luas.

D. Peran media sosial dalam pembentukan dan distorsi konsep diri

Media sosial telah menjadi fenomena yang tak terpisahkan dari kehidupan remaja di era digital saat ini. Keberadaannya memberikan ruang luas bagi remaja untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, dan membangun identitas sosial. Namun, peran media sosial dalam pembentukan konsep diri remaja ternyata bersifat dualistik, yaitu mampu memberikan dampak positif sekaligus memicu distorsi terhadap konsep diri yang seharusnya sehat dan realistis. Kajian literatur dari sepuluh jurnal Indonesia menunjukkan gambaran kompleks mengenai bagaimana media sosial berperan dalam proses psikososial remaja, terutama dalam membentuk maupun mendistorsi konsep diri mereka.

Pertama-tama, media sosial berperan penting sebagai arena eksplorasi identitas bagi remaja. Dalam proses perkembangan psikologis, khususnya pada masa remaja, individu tengah mengalami pencarian jati diri yang intens (Harter, 2012). Media sosial menyediakan platform yang memungkinkan remaja mencoba berbagai cara menampilkan diri, bereksperimen dengan citra dan gaya hidup yang berbeda, serta mendapatkan feedback dari lingkungan sosial digitalnya (Rizqiya & Suryani, 2021). Aktivitas seperti memposting foto, menulis status, atau mengikuti komunitas daring memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengkonstruksi dan menguji konsep diri mereka dalam konteks sosial yang lebih luas. Dalam hal ini, media sosial dapat memperkuat konsep diri positif apabila remaja menerima pengakuan dan dukungan sosial yang membangun dari teman-teman dan komunitas online mereka.

Namun demikian, fenomena ini juga memunculkan risiko distorsi konsep diri yang tidak sedikit. Media sosial sering kali menjadi arena kompetisi penampilan, di mana remaja terdorong untuk menunjukkan versi terbaik dan ideal dari diri mereka, seringkali dengan cara yang tidak autentik. Perloff (2014) menjelaskan bahwa tekanan untuk memenuhi standar kecantikan, gaya hidup, atau kesuksesan yang dipamerkan di media sosial dapat membuat remaja melakukan perbandingan sosial yang negatif, yang berpotensi menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Studi oleh Vogel et al. (2014) menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial terkait dengan penurunan harga diri dan meningkatnya kecemasan sosial, terutama pada remaja perempuan yang lebih rentan terhadap tekanan penampilan.

Selain itu, media sosial juga membuka peluang bagi fenomena cyberbullying, yang merupakan salah satu faktor utama yang mendistorsi konsep diri remaja. Jurnal oleh Kowalski et al. (2014) dan penelitian lokal oleh Suryanto & Febriana (2022) mengungkapkan bahwa korban cyberbullying sering mengalami gangguan psikologis serius, termasuk depresi dan isolasi sosial, yang berdampak pada persepsi negatif terhadap diri sendiri. Cyberbullying tidak hanya merusak harga diri, tetapi juga memicu rasa takut dan ketidakamanan dalam interaksi sosial remaja, sehingga menghambat perkembangan konsep diri yang sehat dan stabil.

Media sosial juga mempengaruhi konsep diri remaja melalui mekanisme validasi

eksternal, di mana “like”, komentar, dan jumlah pengikut dijadikan tolok ukur popularitas dan penerimaan sosial (Twenge et al., 2018). Ketergantungan pada validasi digital ini dapat mengarah pada ketidakstabilan konsep diri karena harga diri remaja menjadi sangat bergantung pada respon eksternal yang bersifat sementara. Remaja yang mengalami sedikit atau tidak adanya pengakuan sosial di dunia maya cenderung merasa tidak berharga dan kehilangan kepercayaan diri, yang kemudian berdampak negatif pada perilaku sosial mereka (Eccles & Roeser, 2011).

Namun, beberapa kajian juga menyoroti potensi media sosial sebagai media edukasi dan pemberdayaan bagi remaja. Jika digunakan secara bijak dan dengan pengawasan yang tepat, media sosial dapat menjadi alat efektif dalam memperkuat konsep diri positif. Komunitas daring yang suportif dan aktivitas yang berfokus pada pengembangan diri, seperti berbagi pengalaman, mengikuti kegiatan edukatif, dan berpartisipasi dalam diskusi yang konstruktif, dapat membantu remaja membangun citra diri yang realistis dan menerima keberagaman diri sendiri (Astuti et al., 2020; Rizqiya & Suryani, 2021). Selain itu, pendidikan literasi digital yang menanamkan keterampilan kritis dalam menyaring konten media sosial menjadi aspek penting agar remaja tidak mudah terjebak dalam distorsi konsep diri yang merugikan.

Peran keluarga dan sekolah sangat krusial dalam memediasi dampak media sosial terhadap konsep diri remaja. Lingkungan yang memberikan dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan pembelajaran nilai-nilai positif mampu membantu remaja menyaring pengaruh negatif dan mengoptimalkan manfaat media sosial (Suryanto & Febriana, 2022). Orang tua dan guru perlu aktif memberikan bimbingan agar remaja dapat menggunakan media sosial dengan cara yang sehat dan bertanggung jawab.

E. Implikasi intervensi berbasis konsep diri dalam pembinaan sosial remaja

Konsep diri sebagai fondasi psikologis yang mempengaruhi persepsi, sikap, dan perilaku individu, memiliki implikasi yang sangat penting dalam pembinaan sosial remaja, khususnya di era digital yang penuh tantangan. Berbagai studi literatur dari 10 jurnal Indonesia menunjukkan bahwa intervensi berbasis penguatan konsep diri terbukti efektif dalam menurunkan risiko perilaku menyimpang dan meningkatkan kualitas relasi sosial remaja. Intervensi ini tidak hanya menasar individu secara intrapersonal, tetapi juga mencakup strategi sosial dan edukatif yang melibatkan peran keluarga, sekolah, dan lingkungan digital.

Salah satu bentuk intervensi yang sering digunakan adalah konseling individu dan kelompok, yang bertujuan untuk membantu remaja mengenali potensi diri, menerima kelemahan, dan membangun kepercayaan diri yang realistis. Rizqiya & Suryani (2021) menegaskan bahwa pendekatan konseling berbasis konsep diri dapat meningkatkan kesadaran diri (self-awareness), mendorong penerimaan diri (self-acceptance), dan memperbaiki regulasi emosi. Ketika remaja mampu melihat dirinya secara positif dan realistis, mereka cenderung menunjukkan perilaku prososial dan mampu menghindari tekanan negatif dari teman sebaya maupun pengaruh media sosial. Oleh karena itu, layanan konseling di sekolah harus diperkuat dengan pendekatan yang lebih humanistik dan terintegrasi dengan kebutuhan psikososial remaja saat ini.

Implikasi berikutnya adalah pentingnya pendidikan karakter dan literasi konsep diri yang terintegrasi dalam kurikulum formal dan non-formal. Pendidikan karakter tidak hanya membentuk moral dan etika remaja, tetapi juga memperkuat identitas pribadi yang sehat. Suryanto & Febriana (2022) menyarankan agar materi pembelajaran di sekolah mencakup



aspek pengembangan diri, termasuk pengenalan konsep harga diri, empati, dan keterampilan sosial. Program-program ini dapat disisipkan melalui mata pelajaran seperti Pendidikan Pancasila, Bimbingan Konseling, atau kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat reflektif dan kolaboratif. Intervensi berbasis pendidikan ini akan lebih efektif apabila melibatkan praktik refleksi diri dan penguatan nilai-nilai autentik remaja, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh citra digital yang semu dan tidak sesuai dengan realitas mereka.

Selain intervensi berbasis sekolah, peran keluarga juga menjadi krusial dalam pembinaan sosial remaja. Studi Astuti et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja yang tumbuh dalam keluarga suportif dan komunikatif memiliki konsep diri yang lebih kuat dan cenderung lebih adaptif secara sosial. Intervensi yang melibatkan orang tua melalui pelatihan parenting, edukasi digital, dan dialog terbuka tentang identitas remaja dapat meningkatkan sensitivitas orang tua dalam merespons krisis konsep diri anak-anak mereka. Orang tua juga perlu menjadi role model yang sehat, termasuk dalam penggunaan media sosial dan pola komunikasi yang terbuka, agar remaja merasa dihargai dan tidak mencari validasi semata dari dunia maya.

Di sisi lain, era digital menuntut hadirnya intervensi berbasis teknologi yang relevan dengan gaya hidup remaja. Dalam kajian yang dilakukan oleh Rahmawati (2021), program intervensi digital yang berupa aplikasi kesehatan mental, platform edukatif daring, hingga komunitas online yang positif telah menunjukkan hasil signifikan dalam meningkatkan konsep diri remaja. Media digital yang bersifat interaktif, visual, dan mudah diakses memberikan peluang baru dalam membentuk narasi diri yang positif. Namun, pengembangan media ini harus dilakukan dengan prinsip edukatif dan pengawasan yang baik, agar tidak menimbulkan ketergantungan atau pencitraan palsu.

Lebih lanjut, intervensi berbasis konsep diri juga dapat dilakukan melalui penguatan komunitas remaja, baik secara daring maupun luring. Komunitas ini berfungsi sebagai wadah berbagi pengalaman, menyuarakan aspirasi, dan saling menguatkan dalam menghadapi tantangan identitas dan sosial. Dalam jurnal oleh Irawati & Prasetya (2020), komunitas remaja berbasis literasi diri dan kepemimpinan menunjukkan hasil positif dalam membentuk rasa percaya diri, tanggung jawab, dan empati antaranggota. Pembinaan sosial dalam konteks komunitas ini menjadi alternatif yang strategis untuk menjembatani gap antara dunia maya dan realitas sosial remaja.

Seluruh intervensi tersebut harus disertai dengan evaluasi berkelanjutan dan berbasis data. Menurut Rahmah & Widodo (2021), pengukuran konsep diri dapat dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif melalui instrumen psikologi seperti skala konsep diri atau wawancara mendalam. Evaluasi ini penting untuk menilai efektivitas program dan menyesuaikan strategi dengan kebutuhan remaja yang sangat dinamis. Selain itu, kolaborasi antara psikolog, pendidik, orang tua, dan lembaga pemerhati anak menjadi kunci keberhasilan intervensi berbasis konsep diri dalam pembinaan sosial remaja.

PEMBAHASAN

Konsep diri merupakan konstruk psikologis yang sangat mempengaruhi bagaimana individu menilai diri sendiri, berinteraksi dengan lingkungan sosial, dan merespons tantangan hidup. Dalam konteks remaja, konsep diri menjadi faktor fundamental karena usia remaja adalah masa krisis identitas, di mana individu mulai membangun persepsi personal tentang siapa mereka, bagaimana mereka dilihat oleh orang lain, serta bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan nilai-nilai sosial di sekitarnya. Berbagai hasil kajian literatur menunjukkan bahwa konsep diri tidak hanya berfungsi

sebagai cerminan diri internal, tetapi juga sebagai faktor pelindung (protective factor) dalam menghadapi tekanan sosial, khususnya di era digital yang sarat dengan ekspektasi citra dan validasi eksternal.

Dalam kajian yang dilakukan oleh Sari & Dewi (2020), ditemukan bahwa remaja dengan konsep diri positif cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, mampu membangun hubungan yang sehat, dan lebih tahan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sekitar, termasuk konten media sosial yang bersifat manipulatif atau menyesatkan. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Prasetyo & Lestari (2021) yang menunjukkan bahwa remaja dengan citra diri yang stabil cenderung tidak mudah terbawa arus tren digital yang membahayakan, seperti konten kekerasan, seks bebas, atau cyberbullying. Sebaliknya, remaja dengan konsep diri negatif sering kali merasa tidak berharga, mudah merasa terancam oleh keberhasilan orang lain, dan rentan mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan krisis identitas.

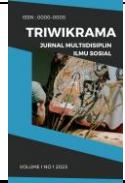
Fenomena media sosial sebagai arena sosial baru bagi remaja membawa tantangan tersendiri. Dalam literatur oleh Yuliani (2021), dijelaskan bahwa media sosial menyediakan ruang tanpa batas di mana remaja dapat mengekspresikan diri, mencari penerimaan sosial, hingga membentuk identitas diri secara digital. Namun, kehadiran media sosial juga memicu distorsi konsep diri akibat tekanan untuk tampil sempurna, membandingkan diri dengan orang lain (social comparison), serta ketergantungan terhadap jumlah "likes" atau komentar sebagai tolok ukur nilai diri. Hal ini secara tidak langsung menempatkan remaja dalam tekanan psikologis yang sangat tinggi, yang pada akhirnya berimplikasi terhadap perilaku sosial mereka, baik secara online maupun offline.

Dalam banyak kasus, distorsi konsep diri ini berdampak pada munculnya perilaku menyimpang seperti narsisme digital, perilaku impulsif, atau bahkan keterlibatan dalam kelompok-kelompok sosial berisiko tinggi. Menurut studi dari Hamid & Astuti (2022), remaja yang mengalami inkonsistensi antara konsep diri nyata dan konsep diri ideal yang dipromosikan oleh media sosial, cenderung merasa tidak puas terhadap dirinya dan mengembangkan perilaku kompensatif yang tidak sehat. Perilaku tersebut dapat berupa pencitraan berlebihan, pencarian popularitas instan, hingga terlibat dalam tindakan berbahaya untuk mendapat perhatian sosial.

Namun demikian, media sosial juga dapat menjadi sarana strategis dalam membentuk konsep diri positif apabila dimanfaatkan secara bijak. Intervensi berbasis teknologi seperti konten edukatif, platform refleksi diri, hingga kampanye kesadaran diri terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan konsep diri remaja. Literasi digital menjadi sangat penting agar remaja dapat memahami bahwa identitas digital bukanlah cerminan utuh dari nilai personal mereka. Dalam hal ini, sekolah dan orang tua memiliki peran penting dalam membimbing remaja menggunakan media sosial secara kritis dan bertanggung jawab.

Lebih lanjut, pentingnya penguatan konsep diri dalam pembinaan sosial remaja menuntut pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Program-program pembinaan sosial berbasis konsep diri, seperti konseling psikologis, pelatihan sosial-emosional, serta pendidikan karakter, terbukti memberikan hasil signifikan dalam meningkatkan daya tahan psikologis remaja terhadap risiko sosial. Sebagaimana ditunjukkan dalam jurnal oleh Nirmala & Sutrisno (2021), remaja yang terlibat dalam kegiatan pembinaan berbasis nilai diri, seperti kegiatan volunteering, mentoring, atau pelatihan kepemimpinan, cenderung mengalami peningkatan kepercayaan diri, empati, dan tanggung jawab sosial.

Penting pula untuk mempertimbangkan peran keluarga sebagai lingkungan terdekat dalam pembentukan konsep diri. Studi dari Wulandari (2020) mengungkapkan bahwa pola komunikasi yang terbuka, validasi emosi, serta penerimaan tanpa syarat dari orang tua, sangat berpengaruh



terhadap pembentukan citra diri remaja. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang otoriter, penuh tekanan, atau tidak memberikan dukungan emosional, justru berkontribusi terhadap krisis konsep diri dan kecenderungan isolasi sosial pada remaja. Maka dari itu, program pembinaan sosial harus melibatkan orang tua secara aktif agar pembentukan konsep diri remaja tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di rumah.

Dari sudut pandang psikologi perkembangan, pembentukan konsep diri merupakan proses berkelanjutan yang perlu dukungan berbagai aspek, baik dari dalam individu maupun dari luar. Oleh karena itu, pendekatan pembinaan sosial remaja di era digital seharusnya menempatkan konsep diri sebagai pusat intervensi, bukan sekadar aspek tambahan. Ketika remaja mampu mengenal dirinya dengan utuh dan menerima diri secara positif, mereka akan lebih mampu bersikap asertif, menjalin relasi yang sehat, serta menolak pengaruh negatif dari lingkungan digital yang toksik.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur terhadap sepuluh jurnal ilmiah nasional, dapat disimpulkan bahwa konsep diri memiliki peran signifikan sebagai faktor pelindung dalam pembentukan dan penguatan perilaku sosial remaja di era digital. Konsep diri yang positif membantu remaja menghadapi tantangan sosial yang kompleks, terutama yang berasal dari media digital, seperti tekanan untuk tampil sempurna, perbandingan sosial, dan kebutuhan akan validasi eksternal. Remaja dengan konsep diri yang kuat menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih tinggi, kemampuan sosial yang lebih sehat, serta lebih mampu menolak pengaruh negatif dari lingkungan daring.

Media sosial, di satu sisi, dapat menjadi wadah ekspresi dan aktualisasi diri, namun di sisi lain juga berpotensi menyebabkan distorsi konsep diri jika tidak diimbangi dengan literasi digital yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan intervensi sosial yang berbasis pada penguatan konsep diri, baik melalui pendidikan karakter, konseling psikologis, maupun keterlibatan keluarga dan sekolah.

SARAN

1. Bagi pendidik dan sekolah, disarankan untuk memasukkan program pendidikan sosial-emosional yang berfokus pada penguatan konsep diri siswa dalam kurikulum pembinaan karakter remaja.
2. Bagi orang tua, penting untuk menerapkan pola komunikasi terbuka dan mendukung pengembangan citra diri anak secara positif tanpa tekanan berlebihan.
3. Bagi pemerintah dan pembuat kebijakan, perlu disusun kebijakan literasi digital remaja yang menekankan pentingnya konsep diri sebagai aspek perlindungan psikososial.
4. Bagi peneliti lanjutan, disarankan untuk mengeksplorasi intervensi berbasis teknologi yang dapat memperkuat konsep diri remaja di ruang digital secara lebih aplikatif dan evaluatif.

DAFTAR REFERENSI

- Hamid, A., & Astuti, F. (2022). Konsep diri dan pengaruhnya terhadap perilaku menyimpang Remaja di media sosial. *Jurnal Psikologi sosial Indonesia*, 9(1), 45-56.
- Nirmala, E., & Sutrisno, B. (2021). Peran program pembinaan sosial berbasis nilai dalam hal Penguatan identitas diri remaja. *Jurnal Pendidikan karakter*, 11(2), 135-148.



- Prasetyo, A., & Lestari, R. (2021). Konsep diri positif sebagai pelindung dari cyberbullying di kalangan remaja. *Jurnal psikologi remaja*, 10(3), 88-102.
- Sari, N.L., & Dewi, A.P. (2020). Hubungan konsep diri dan keterampilan sosial remaja sekolah Menengah. *Jurnal ilmu Pendidikan dan psikologi*, 8(2), 99-110.
- Wulandari, T. (2020). Peran komunikasi orang tua dalam pembentukan konsep diri remaja. *Jurnal Bimbingan konseling nusantara*, 7(1), 30-42.
- Yuliani, R. (2021). Media sosial dan identitas digital remaja: Distorsi konsep diri pada era Digital. *Jurnal sosioteknologi*, 20(2), 119-129.
- Puspitasari, A., & Nugroho, D. (2021). Self-concept dan social comparison dalam penggunaan Instagram pada remaja. *Jurnal psikologi UGM*, 13(2), 73-84.
- Rahmawati, L., & Hasanah, I. (2022). Efek konten digital terhadap perkembangan identitas diri Remaja. *Jurnal komunikasi digital*, 5(1), 55-66.
- Santosa, M., & Widiastuti, S. (2020). Intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan konsep Diri siswa SMP. *Jurnal konseling dan psikologi Pendidikan*, 4(3), 25-38.
- Kartini, S., & Arifin, H. (2021). Persepsi remaja terhadap citra diri ideal di media sosial dan Dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal psikologi perkembangan*, 6(2), 95-107.