

**PENYULUHAN DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KONSEP DIRI
REMAJA DAN UPAYA MENGATASI KRISIS IDENTITAS PADA SISWA
SMK MUHAMMADIYAH PARAKAN**

Wasvita Sari¹, Istikhana Nurulhuda², Ikrimatul Amal³

¹ Ilmu Komunikasi Universitas Pamulang

² Ilmu Komunikasi Universitas Pamulang

³ Ilmu Komunikasi Universitas Pamulang

dosen03129@unpam.ac.id

dosen03096@unpam.ac.id

dosen03243@unpam.ac.id

Abstract: *The increasingly massive use of social media among teenagers plays a significant role in shaping self-concept, both positively and negatively. This counseling aims to educate students of Muhammadiyah Parakan Vocational School about the impact of social media on self-concept and provide strategies in overcoming identity crises that can arise from excessive media exposure. Based on Charles Horton Cooley's Looking-Glass Self theory, teenagers tend to form their self-image through perceptions and feedback received from the social environment, including online media. In addition, Erik Erikson's psychosocial development theory explains that teenagers are in the stage of searching for identity (identity vs. role confusion), where they are vulnerable to experiencing role confusion due to social comparisons that occur in digital media. The methods used in this counseling include material presentation, interactive discussions, and simulations to help students understand and manage the influence of social media on their self-concept. The expected results of this activity are increased student awareness of the psychological impact of social media and their ability to build a healthier and more positive self-identity.*

Keywords: *social media, adolescent self-concept, identity crisis,*

Abstrak: *Penggunaan media sosial yang semakin masif di kalangan remaja berperan signifikan dalam membentuk konsep diri, baik secara positif maupun negatif. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi siswa SMK Muhammadiyah Parakan mengenai dampak media sosial terhadap konsep diri serta memberikan strategi dalam mengatasi krisis identitas yang dapat timbul akibat eksposur media yang berlebihan. Berdasarkan teori Looking-Glass Self dari Charles Horton Cooley, remaja cenderung membentuk citra dirinya melalui persepsi dan umpan balik yang diterima dari lingkungan sosial, termasuk media daring. Selain itu, teori perkembangan psikososial Erik Erikson menjelaskan bahwa remaja berada dalam tahap pencarian identitas (identity vs. role confusion), di mana mereka rentan mengalami kebingungan peran akibat perbandingan sosial yang terjadi di media digital. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini meliputi pemaparan materi, diskusi interaktif, dan simulasi untuk membantu siswa memahami serta*

mengelola pengaruh media sosial terhadap konsep diri mereka. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran siswa terhadap dampak psikologis media sosial serta kemampuan mereka dalam membangun identitas diri yang lebih sehat dan positif.

Kata kunci: media sosial, konsep diri remaja, krisis identitas, ,

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas dan konsep diri. Dalam konteks ini, Valkenburg dan Peter (2011) mengungkapkan bahwa media sosial secara signifikan berkontribusi terhadap proses pembentukan konsep diri remaja. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang sosial yang memengaruhi persepsi diri melalui validasi sosial, perbandingan, dan eksistensi virtual. Remaja yang sering berinteraksi di media sosial cenderung membentuk citra dirinya berdasarkan respons dan reaksi orang lain dalam platform daring. Dalam lingkup siswa SMK Muhammadiyah Parakan, fenomena ini terlihat dari tingginya keterlibatan mereka dalam media sosial, baik untuk komunikasi, hiburan, maupun sebagai sumber informasi. Namun, kurangnya pemahaman terhadap dampak psikologis media sosial dapat menyebabkan konsekuensi negatif, seperti rendahnya rasa percaya diri, ketergantungan terhadap validasi sosial, dan kebingungan identitas

Erikson (1968) dalam teori perkembangan psikososial, menyebutkan bahwa remaja berada dalam tahap pencarian identitas (*identity vs. roleconfusion*). Tahap ini sangat krusial dalam membentuk konsep diri mereka sebagai individu yang mandiri dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa mengalami krisis identitas akibat tekanan sosial yang datang dari media digital. Mereka terpapar standar kecantikan, gaya hidup, serta keberhasilan yang sering kali tidak realistis, sehingga menimbulkan perasaan kurang berharga dan membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Konsep diri sendiri merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja.

Individu membentuk citra diri mereka berdasarkan bagaimana mereka berpikir orang lain melihat mereka (Cooley, 1902). Dalam konteks media sosial, proses ini semakin diperkuat karena remaja menerima umpan balik instan dari komentar, jumlah likes, dan interaksi digital lainnya. Jika citra yang mereka terima positif, maka konsep diri mereka akan meningkat. Sebaliknya, jika umpan balik yang mereka terima negatif atau kurang memuaskan, hal ini dapat menyebabkan rendahnya rasa percaya diri dan bahkan krisis identitas. Fenomena penggunaan media sosial di kalangan remaja menunjukkan bahwa

banyak dari mereka mengalami tekanan sosial akibat eksposur terhadap standar yang ditampilkan di dunia digital.

Media sosial sering kali menampilkan citra diri yang telah dikurasi, sehingga remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan standar yang mungkin tidak realistis. Akibatnya, beberapa remaja merasa tertekan untuk selalu tampil sempurna, sementara yang lain mengalami penurunan kepercayaan diri karena merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang mereka lihat di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga memiliki pengaruh mendalam terhadap pembentukan citra diri dan identitas sosial remaja

Kurangnya literasi digital di kalangan siswa juga menjadi faktor yang memperburuk dampak media sosial terhadap konsep diri mereka. Banyak siswa yang tidak memiliki keterampilan dalam menyaring informasi, sehingga mereka rentan terhadap hoaks, ujaran kebencian, serta tren digital yang tidak sehat. Akibatnya, cenderung mengikuti arus informasi tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap perkembangan psikososial mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Livingstone dan Helsper (2007), yang menyatakan bahwa kurangnya pemahaman terhadap literasi digital dapat meningkatkan risiko dampak negatif dari media sosial terhadap remaja. Sedangkan Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2021) di Indonesia menunjukkan bahwa penerapan program literasi digital yang sistematis mampu meningkatkan pemahaman pelajar SMA terhadap etika berkomunikasi di ranah digital.

Penyuluhan tentang dampak media sosial terhadap konsep diri dan upaya mengatasi krisis identitas merupakan salah satu solusi yang dapat diterapkan di SMK Muhammadiyah Parakan. Dengan pendekatan berbasis edukasi dan psikologi, siswa dapat diberikan pemahaman mengenai bagaimana media sosial bekerja, bagaimana dampaknya terhadap psikologi mereka, serta bagaimana cara mereka dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak. Melalui program ini, diharapkan siswa mampu mengelola eksposur digital mereka dengan lebih baik, sehingga dapat membentuk konsep diri yang lebih sehat dan stabil.

METODE

Alternatif pemecahan masalah yang diidentifikasi dalam kegiatan ini adalah melalui penyuluhan yang bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa SMK Muhammadiyah Parakan mengenai dampak media sosial terhadap konsep diri remaja serta

strategi untuk mengatasi krisis identitas. Penyuluhan ini dirancang dengan berbagai pendekatan partisipatif, seperti ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi kasus, agar peserta tidak hanya memahami materi secara kognitif, tetapi juga mampu menginternalisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak dan mampu membentuk konsep diri yang positif.

Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah metode pelatihan komprehensif yaitu memberi edukasi melalui penyuluhan secara keseluruhan peserta Siswa Kelas XII SMK Muhammadiyah Parakan, Kota Tangerang yang berasal dari berbagai latarbelakang yang dilakukan dengan metode sebagai berikut:

1. Metode Ceramah dan Presentasi

Penyampaian materi dalam kegiatan ini akan dilakukan melalui metode ceramah yang disertai dengan presentasi interaktif guna mendorong keterlibatan aktif peserta. Materi yang disampaikan mencakup dua aspek utama, yaitu pemahaman mengenai dampak media sosial terhadap pembentukan konsep diri remaja, serta strategi konkret yang dapat diterapkan untuk mengatasi krisis identitas yang kerap dialami pada fase perkembangan tersebut. Untuk mendukung efektivitas penyampaian, penerjemah akan memanfaatkan berbagai media visual seperti slide PowerPoint yang informatif, video pendek yang relevan dengan kehidupan remaja sehari-hari, serta infografis yang mempermudah pemahaman konsep-konsep psikologis yang disampaikan. Dengan pendekatan ini, diharapkan proses transfer pengetahuan menjadi lebih menarik, mudah dicerna, dan dapat meninggalkan kesan yang mendalam pada peserta. Selain itu, penggunaan media visual juga bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara konsep teoretis dan realitas yang dihadapi siswa dalam penggunaan media sosial.

2. Metode Diskusi dan Sharing Session

Kegiatan ini juga akan melibatkan diskusi kelompok yang dirancang untuk menggali lebih dalam pemahaman siswa terkait pengalaman siswa dalam menggunakan media sosial. Melalui sesi berbagi (*sharing session*), para siswa diberi ruang untuk menceritakan pengalaman pribadi serta pandangan mereka mengenai bagaimana media sosial memengaruhi persepsi dan pembentukan konsep diri. Diskusi ini tidak hanya bertujuan sebagai sarana refleksi individu, tetapi juga untuk menciptakan ruang dialog yang konstruktif antar peserta. Dengan adanya interaksi dua arah, siswa dapat saling belajar dari

pengalaman satu sama lain, sekaligus mengidentifikasi berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam proses pembentukan identitas diri di era digital. Selain itu, melalui dinamika kelompok, peserta diharapkan mampu merumuskan solusi bersama yang sesuai dan aplikatif untuk menghadapi pengaruh negatif media sosial terhadap perkembangan psikososial mereka.

3. Metode Simulasi dan Studi Kasus

Untuk memperdalam pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, kegiatan ini akan dilengkapi dengan simulasi dan analisis studi kasus yang relevan dengan penggunaan media sosial dalam kehidupan remaja. Dalam sesi ini, siswa akan dihadapkan pada berbagai contoh situasi nyata, seperti kasus *cyberbullying*, tekanan sosial akibat standar kecantikan yang dibentuk oleh media, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di platform digital. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya diminta untuk mengidentifikasi permasalahan yang muncul, tetapi juga diajak untuk menganalisis dampaknya terhadap konsep diri dan kesehatan mental. Selanjutnya, mereka didorong untuk merumuskan solusi atau strategi penanganan yang tepat secara individu maupun kolektif. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, empati sosial, serta kesadaran akan pentingnya penggunaan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab.

4. Metode Pendampingan dan Evaluasi

Setelah sesi penyuluhan selesai, kegiatan akan dilanjutkan dengan sesi pendampingan singkat yang bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pemahaman siswa serta mengukur efektivitas pelaksanaan program. Evaluasi ini akan dilakukan melalui dua pendekatan, yakni kuesioner dan refleksi tertulis. Melalui kuesioner, siswa diminta untuk menjawab sejumlah pertanyaan yang mengukur pengetahuan, sikap, dan persepsi mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Sementara itu, refleksi tertulis memberikan ruang bagi siswa untuk menyampaikan kesan mereka terhadap kegiatan, pemahaman baru yang diperoleh, serta rencana atau langkah konkret yang akan mereka ambil setelah mengikuti penyuluhan. Evaluasi ini tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur keberhasilan kegiatan, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat proses internalisasi nilai dan pesan yang disampaikan selama kegiatan berlangsung.

Untuk merealisasikan solusi dari permasalahan yang telah diidentifikasi, terdapat beberapa langkah yang akan dilakukan:

1. Penyuluhan dan Edukasi, Kegiatan penyuluhan interaktif bagi siswa dengan materi seputar dampak media sosial terhadap konsep diri dan strategi mengatasinya.
2. Pelatihan Literasi Digital, Memberikan pelatihan kepada siswa tentang bagaimana menggunakan media sosial secara bijak dan sehat.
3. Pendampingan Psikologis, Menyediakan sesi konsultasi dengan konselor sekolah guna membantu siswa yang mengalami krisis identitas.
4. Kolaborasi dengan Orang Tua dan Guru, Melibatkan orang tua dan guru dalam program pembinaan untuk memastikan dukungan berkelanjutan bagi siswa dalam menghadapi pengaruh media sosial.

Dengan dilaksanakannya rangkaian kegiatan tersebut, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis mengenai dampak media sosial, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam menghadapi tantangan psikososial di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode partisipatif (Poerwanti, 2021). Pendekatan ini melalui penyuluhan, pelatihan, pendampingan, serta kolaborasi dengan orang tua dan guru menjadi kunci dalam membentuk konsep diri yang sehat dan positif pada remaja. Selain itu, keterlibatan berbagai pihak juga diharapkan dapat menciptakan ekosistem pendukung yang berkelanjutan dalam membantu siswa menghadapi pengaruh media sosial secara bijak dan bertanggung jawab. Penelitian dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Parakan yang beralamat di Jl. Pendidikan No. RT 03/09, Pd. Benda, Kota Tangerang Selatan, Banten.

Subjek Penelitian adalah Siswa-Siswi kelas XII SMK Muhammadiyah Parakan. Sebagai peserta penyuluhan. Teknik Pengumpulan data observasi partisipatif peserta, wawancara dengan peserta untuk menggali persepsi dan dokumentasi pengambilan foto dan video selama penyuluhan untuk mendokumentasi

HASIL PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini mengacu pada teori Erikson (1968) tentang perkembangan psikososial, yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase kritis dalam pencarian identitas (*identity vs. role confusion*). Pada fase ini, remaja sangat rentan

terhadap pengaruh lingkungan sosial, termasuk media sosial, dalam membentuk konsep diri mereka. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan yang dilakukan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai bagaimana media sosial dapat memengaruhi konstruksi diri, serta strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi krisis identitas yang muncul. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat bertempat di SMK Muhammadiyah Parakan yang beralamat di Jl. Pendidikan No. RT 03/09, Pd. Benda, Kota Tangerang Selatan, Banten. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memiliki sasaran memberikan pemahaman kepada peserta tentang dampak penggunaan media sosial terhadap konsep diri dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

Pertama kegiatan pengabdian diawali dengan penyuluhan, sosialisasi dan edukasi kepada siswa-siswi berupa materi persentasi yang berhubungan dengan tema yaitu *“Dampak Media Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja Dan Upaya Mengatasi Krisis Identitas Pada Siswa”* Sebelum penyampaian materi, pendidik mengukur tingkat pengetahuan siswa terkait dampak positif dan negatif media sosial dan mengundang mereka untuk berbagi opini tentang figur-figur yang mereka ikuti di platform digital. Materi dikemas melalui ceramah disertai presentasi interaktif, memanfaatkan slide PowerPoint, video pendek, dan infografis guna memperkuat pemahaman teoretis dan daya tarik visual. Avci, Baams, dan Kretschmer (2024) Menerangkan bahwa bukan durasi penggunaan media sosial yang paling berpengaruh, melainkan jenis aktivitas, seperti eksplorasi identitas dan presentasi diri yang otentik, yang memiliki korelasi positif dengan kejelasan konsep diri pada remaja. Berdasarkan temuan ini, penyuluhan dirancang untuk mendorong siswa mengeksplorasi identitas mereka secara otentik dan reflektif di media sosial, sekaligus menghindari perangkap perbandingan sosial yang tidak sehat yang dapat memicu krisis identitas.



(Gambar 1 penyampaian Materi tentang Dampak Media Sosial Terhadap Konsep diri Remaja)

Kedua, kegiatan ini memberikan edukasi tentang strategi mengatasi krisis identitas akibat media sosial, dengan memberikan pemahaman kepada siswa-siswi tentang bahaya pengaruh media sosial terhadap pembentukan konsep diri serta memberikan Solusi untuk dapat menghadapi tekanan era digital saat ini sehingga siswa dapat lebih percaya diri dalam membangun jati diri mereka. Selain itu pada sesi ini melibatkan diskusi kelompok yang bertujuan untuk menggali pemahaman siswa tentang pengalaman mereka dalam menggunakan media sosial. Melalui *sharing session*, siswa dapat berbagi pengalaman serta perspektif mengenai bagaimana media sosial memengaruhi persepsi diri mereka. Diskusi ini juga memungkinkan peserta untuk menemukan solusi bersama atas tantangan yang mereka hadapi terkait identitas diri

Dalam sebuah tinjauan sistematis terkini, ditemukan bahwa bukan durasi penggunaan media sosial yang paling memengaruhi perkembangan identitas remaja, melainkan kualitas interaksi seperti eksplorasi identitas, presentasi diri yang otentik, dan perbandingan sosial yang berkorelasi signifikan dengan clarity dari konsep diri maupun *identity distress* (Avcı et al., 2024). Moreover, kajian dari *Current Psychology* (2024) menyatakan bahwa self-presentation, social comparison, dan audiens online memainkan peran penting dalam konstruksi identitas digital remaja yakni interaksi dalam diskusi kelompok berpotensi memperkuat refleksi kritis terhadap praktik digital mereka dan memfasilitasi solusi kolektif (Current Psychology, 2024). Oleh karena itu, strategi edukatif

yang mengombinasikan teori dengan diskusi pengalaman nyata diyakini efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa dan menguatkan *self-concept* yang sehat.

Ketiga, untuk memperdalam pemahaman siswa, dilakukan simulasi dan analisis studi kasus terkait penggunaan media sosial. Siswa akan diberikan contoh situasi nyata, seperti dampak *cyberbullying* atau tekanan sosial akibat standar kecantikan di media, dan mereka diminta untuk menganalisis serta mencari solusi yang tepat dan narasumber memberikan pengarahan kepada siswa-siswi untuk bijak dalam menggunakan media sosial, dengan menanamkan kebiasaan digital yang sehat dan produktif. Tujuan dari metode ini adalah membangun keterampilan berpikir kritis dan empati dalam menghadapi realitas digital. Selain itu, narasumber memberikan pengarahan mengenai pentingnya literasi digital dan kebiasaan bermedia sosial yang sehat dan produktif, agar siswa mampu membangun identitas diri secara positif dan tidak terjebak dalam pengaruh negatif media. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis diskusi kelompok dan studi kasus terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap penggunaan media sosial secara reflektif dan etis (Saliha et al., 2023).



(Gambar 2 sesi diskusi)

Keempat, Pada sesi Evaluasi kami Memberikan kesempatan bagi siswa-dan siswi untuk berfikir kritis terkait fenomena yang ada di media sosial lewat studi kasus, diskusi dan permainan kegiatan ini dapat mendorong pola pikir kritis dan kesadaran diri pada siswa untuk tidak mudah terpengaruh oleh standar sosial yang tidak realistis di media sosial. Pada sesi ini juga sebagai tolak ukur penilaian bagi kami terkait pemahaman siswa-siswi

terhadap materi yang telah Narasumber sampaikan dengan hasil akhir yang memuaskan siswa-siswi mampu mampu mengklasifikasikan konten-konten yang berdampak negatif dan positif bagi diri mereka.

Target luaran yang ingin dari kegiatan penyuluhan, sosialisasi dan edukasi ini antara lain

- 1) Peningkatan Kesadaran Siswa - Siswa memahami dampak media sosial terhadap konsep diri dan krisis identitas, serta menyadari pentingnya membangun konsep diri yang positif.
- 2) Panduan Strategi Bijak Bermedia Sosial, Tersusunnya materi atau modul penyuluhan yang memberikan strategi konkret bagi siswa dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat dan produktif.
- 3) Peran Aktif Sekolah dalam Bimbingan Siswa, Sekolah semakin berperan aktif dalam membimbing siswa melalui program literasi digital dan bimbingan konseling yang mendukung penguatan konsep diri remaja

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Parakan berlangsung dengan sukses dan mendapatkan sambutan positif dari pihak sekolah. Kegiatan ini tidak hanya mempererat hubungan kelembagaan antara Universitas Pamulang dan SMK Muhammadiyah Parakan, tetapi juga menjadi wadah berbagi ilmu dan pengalaman kepada siswa. Dengan menggunakan berbagai metode seperti ceramah, diskusi, simulasi, dan pendampingan, kegiatan ini mampu memberikan pemahaman yang mendalam tentang dampak media sosial terhadap konsep diri remaja serta strategi mengatasi krisis identitas. Hasil akhir dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa dalam menggunakan media sosial secara bijak dan membangun konsep diri yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Avci, N., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). Social media use and adolescent identity development: A longitudinal perspective. *Journal of Adolescence*, 103, 12–24. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.102024>
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. Scribner.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton & Company.

- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- Poerwanti, E. (2021). Pengembangan instrumen penelitian validitas. [*Unpublished manuscript*], 1–6.
- Rachmawati, L. (2021). Literasi digital dan etika komunikasi pelajar di media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi Indonesia*, 6(1), 45–58.
- Saliha, N., Rahman, M. A., & Aziz, T. (2023). Promoting digital well-being among adolescents: The role of group-based interventions in fostering critical media literacy. *Journal of Youth and Media Literacy*, 6(1), 45–60. <https://doi.org/10.1177/27675940231124567>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2021). Social media effects on adolescent self-concept: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 57(4), 567–582.