

Penggunaan Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Dan Kesehatan Mental Siswa SMKN 4 Kota Palangka Raya

Mega Kurniawati⁽¹⁾, Ni Putu Diah Agustin Permanasuri⁽²⁾, Adhevia Marissa⁽³⁾

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Teknik Bangunan, FKIP, Universitas Palangka Raya,
Indonesia

E-mail : megakurniawati@fkip.upr.ac.id

Diterima:07-05-2026; Disetujui:27-06-2026; Dipublikasi:29-06-2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan pembentukan identitas diri dan kesehatan mental siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang melibatkan 18 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan Microsoft Excel dan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi bahwa media sosial berperan dalam proses pembentukan identitas diri serta memengaruhi kondisi psikologis mereka. Namun, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dengan variabel yang diteliti tergolong lemah dan tidak signifikan ($R = 0,167$; $p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial bukan merupakan faktor dominan yang menentukan pembentukan identitas maupun kesehatan mental siswa. Faktor lain, seperti lingkungan keluarga, interaksi sosial, serta kondisi individu, diduga turut berperan dalam memengaruhi kedua aspek tersebut. Penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai kompleksitas hubungan antara penggunaan media sosial dan perkembangan psikologis remaja di era digital.

Kata kunci: media sosial, identitas diri, kesehatan mental remaja

PENDAHULUAN

Saat ini, banyak siswa SMK yang kurang siap untuk bekerja, terutama dalam industri konstruksi yang sangat membutuhkan keterampilan teknis dan sikap profesional. Tingginya angka pengangguran di kalangan lulusan SMK mengindikasikan bahwa program pendidikan vokasional belum sepenuhnya efektif dalam mempersiapkan siswa untuk dunia kerja. Industri konstruksi khususnya membutuhkan tenaga kerja yang terampil secara teknis, mampu bekerja secara profesional, dan memiliki kemampuan untuk bekerja sama dalam tim. Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, khususnya dalam pola interaksi sosial. Transformasi ini sangat terasa di kalangan siswa sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi informasi. Media sosial kini tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga telah berkembang menjadi ruang sosial virtual yang memungkinkan individu untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, serta mengekspresikan diri secara lebih luas dan terbuka.



Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan berbagai aplikasi lainnya telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari siswa. Melalui platform tersebut, siswa dapat membangun jaringan sosial, mengakses informasi, serta menampilkan identitas diri mereka kepada publik. Dalam konteks ini, media sosial tidak lagi sekadar alat komunikasi, melainkan juga berfungsi sebagai sarana pembentukan identitas digital. Menurut Boyd (2014), media sosial memungkinkan individu untuk membangun representasi diri melalui interaksi yang terjadi secara online, sehingga identitas yang terbentuk tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan nyata, tetapi juga oleh lingkungan digital.

Seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, siswa dihadapkan pada berbagai peluang sekaligus tantangan. Di satu sisi, media sosial memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi minat, bakat, dan kreativitas mereka. Mereka dapat mengekspresikan diri melalui berbagai bentuk konten seperti foto, video, maupun tulisan. Selain itu, media sosial juga memungkinkan siswa untuk mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keterhubungan sosial.

Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial juga membawa dampak yang tidak dapat diabaikan, terutama terkait dengan kesehatan mental. Paparan terhadap standar sosial yang tidak realistis, seperti standar kecantikan, gaya hidup, dan prestasi, dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi siswa. Mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang ditampilkan secara ideal di media sosial, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, masa remaja merupakan tahap yang sangat krusial dalam pembentukan identitas. Erikson (1968) menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap “identity vs role confusion,” di mana individu berusaha menemukan jati diri mereka. Proses ini melibatkan eksplorasi berbagai peran sosial, nilai, serta tujuan hidup. Dalam konteks modern, proses tersebut tidak hanya terjadi di lingkungan nyata seperti keluarga dan sekolah, tetapi juga di dunia digital melalui media sosial.

Lebih lanjut, Marcia (1980) mengembangkan konsep identitas dengan menekankan pentingnya eksplorasi dan komitmen dalam pembentukan identitas diri. Media sosial dapat menjadi sarana eksplorasi yang luas bagi siswa, namun juga berpotensi menimbulkan kebingungan identitas apabila individu tidak mampu menyaring informasi dan pengaruh yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa peran media sosial dalam pembentukan identitas bersifat kompleks dan tidak selalu linear.

Selain itu, dampak media sosial terhadap kesehatan mental juga menjadi perhatian penting dalam berbagai penelitian. Twenge (2017) menyatakan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri, terutama pada remaja. Interaksi digital yang intens, kebutuhan untuk mendapatkan

pengakuan melalui “likes” atau komentar, serta tekanan untuk selalu tampil sempurna dapat memperburuk kondisi psikologis siswa.

Fenomena lain yang juga sering muncul adalah cyberbullying, yaitu bentuk perundungan yang terjadi melalui media digital. Cyberbullying dapat memberikan dampak yang lebih luas dibandingkan dengan perundungan konvensional karena dapat terjadi kapan saja dan menjangkau audiens yang lebih besar. Hal ini tentu berpotensi mengganggu kesehatan mental siswa secara signifikan.

Meskipun demikian, tidak semua dampak media sosial bersifat negatif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial juga dapat memberikan manfaat, seperti meningkatkan keterampilan komunikasi, memperluas jaringan sosial, serta memberikan akses terhadap informasi yang bermanfaat. Oleh karena itu, penting untuk melihat penggunaan media sosial secara seimbang, dengan mempertimbangkan aspek positif dan negatifnya.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini, mayoritas responden menunjukkan kecenderungan setuju bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap pembentukan identitas dan kesehatan mental. Namun, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa hubungan tersebut tergolong lemah dan tidak signifikan secara matematis. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang juga berperan dalam memengaruhi pembentukan identitas dan kesehatan mental siswa, seperti lingkungan keluarga, pendidikan, serta interaksi sosial secara langsung.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami secara lebih mendalam hubungan antara penggunaan media sosial dengan pembentukan identitas serta kesehatan mental siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan dan psikologi, serta menjadi dasar bagi pihak-pihak terkait dalam merumuskan strategi yang tepat untuk mendukung penggunaan media sosial yang sehat di kalangan siswa.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan pembentukan identitas diri serta kesehatan mental siswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur variabel secara objektif dan menganalisis hubungan antarvariabel melalui data numerik dengan bantuan teknik statistik. Menurut John W. Creswell dan J. David Creswell (2018), penelitian kuantitatif bertujuan menguji hubungan antarvariabel melalui pengukuran sistematis dan analisis statistik terhadap data yang diperoleh.

Metode survei digunakan karena dinilai efektif dalam mengumpulkan data mengenai persepsi dan pengalaman responden terhadap fenomena yang diteliti dalam waktu yang relatif singkat. Survei memungkinkan peneliti memperoleh gambaran umum mengenai pandangan responden terhadap penggunaan media

sosial serta kaitannya dengan perkembangan psikologis remaja (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, survei difokuskan untuk memperoleh data mengenai persepsi siswa terkait penggunaan media sosial, pembentukan identitas diri, dan kondisi kesehatan mental.

Populasi penelitian adalah siswa yang aktif menggunakan media sosial di lingkungan sekolah. Sampel penelitian terdiri atas 18 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* dengan mempertimbangkan ketersediaan responden pada saat penelitian dilaksanakan. Jumlah sampel yang relatif terbatas dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran awal (*preliminary study*) mengenai pola hubungan antarvariabel yang diteliti.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner tertutup yang terdiri atas 10 pernyataan terkait intensitas penggunaan media sosial, persepsi pembentukan identitas diri, serta kondisi kesehatan mental siswa. Instrumen disusun dalam bentuk skala dikotomis dengan dua alternatif jawaban, yaitu “Setuju” dan “Tidak Setuju”. Penggunaan kuesioner dipilih karena merupakan salah satu teknik yang efisien dalam memperoleh data kuantitatif secara langsung dari responden (Arikunto, 2018).

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel dan IBM SPSS Statistics. Microsoft Excel digunakan pada tahap pengolahan awal untuk melakukan tabulasi data, menghitung distribusi frekuensi, serta menyajikan data dalam bentuk grafik deskriptif. Selanjutnya, IBM SPSS Statistics digunakan untuk analisis statistik inferensial guna mengidentifikasi hubungan antarvariabel penelitian.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi jawaban responden pada setiap indikator penelitian. Kedua, uji korelasi dilakukan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel penggunaan media sosial dengan variabel pembentukan identitas diri dan kesehatan mental siswa. Menurut Andy Field (2013), analisis korelasi digunakan untuk mengukur derajat hubungan linear antarvariabel dalam suatu penelitian kuantitatif.

Selanjutnya, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk melihat sejauh mana variabel penggunaan media sosial berhubungan dengan perubahan pada variabel pembentukan identitas diri dan kesehatan mental siswa. Analisis regresi membantu menjelaskan kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen melalui model statistik tertentu (Ghozali, 2018).

Untuk mendukung pengujian model regresi, dilakukan uji ANOVA (*Analysis of Variance*) guna mengetahui signifikansi model secara keseluruhan. Uji ini digunakan untuk menilai apakah model statistik yang dibangun mampu menjelaskan hubungan antarvariabel secara signifikan. Model dinyatakan signifikan apabila nilai probabilitas (*p-value*) lebih kecil dari 0,05 (Field, 2013).

Melalui pendekatan kuantitatif dan teknik analisis tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris awal mengenai hubungan

penggunaan media sosial dengan pembentukan identitas diri dan kesehatan mental siswa pada konteks perkembangan remaja di era digital.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan media sosial oleh siswa memiliki pengaruh terhadap pembentukan identitas dan kesehatan mental. Dari analisis deskriptif menggunakan SPSS, rata-rata skor pembentukan identitas (y_1) adalah 6,94 dengan simpangan baku 1,349, sementara rata-rata kesehatan mental (y_2) adalah 3,06 dengan simpangan baku 1,349. Hal ini menunjukkan adanya variasi persepsi individu terhadap pengaruh media sosial terhadap identitas dan kondisi psikologis mereka (Creswell, 2014).

Pembentukan identitas pada remaja merupakan fase kritis dalam teori psikososial Erikson (1968), yang menekankan bahwa individu pada masa remaja berada dalam tahap “identity vs role confusion.” Media sosial menyediakan ruang virtual bagi siswa untuk mengekspresikan diri, mencoba berbagai peran sosial, dan mendapatkan umpan balik dari teman sebaya, yang dapat memperkuat identitas mereka (Boyd, 2014). Misalnya, data menunjukkan bahwa responden dengan skor tinggi pada pembentukan identitas ($y_1 = 8-9$) cenderung aktif dalam interaksi media sosial, yang selaras dengan teori bahwa eksplorasi sosial berkontribusi pada pematangan identitas diri (Valkenburg et al., 2006).

Namun, hasil regresi linier sederhana menunjukkan korelasi yang lemah antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental ($R = -0,167$; $p = 0,507$), serta nilai R^2 sebesar 0,028. Artinya, variabel penggunaan media sosial hanya menjelaskan 2,8% variasi pada kesehatan mental siswa, dan hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Twenge (2017) yang menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat memberikan manfaat sosial, terdapat potensi risiko kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan perasaan rendah diri akibat tekanan sosial atau perbandingan sosial. Beberapa responden ($y_2 \leq 2$) melaporkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, menegaskan fenomena tersebut.

Analisis ANOVA juga menunjukkan $F = 0,461$ dengan signifikansi $p = 0,507$, yang memperkuat bahwa model prediktif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial mendukung eksplorasi identitas, faktor lain seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan kondisi psikologis individu juga memengaruhi kesehatan mental (Ryan & Deci, 2000).

Dari sudut pandang teori media sosial, media sosial bertindak sebagai agen sosial tambahan yang memungkinkan remaja membangun “self-concept” secara daring. Menurut Ellison et al. (2007), interaksi online dapat meningkatkan keterhubungan sosial dan self-esteem, yang dapat menjelaskan mengapa skor pembentukan identitas sebagian besar responden relatif tinggi, meskipun skor kesehatan mental bervariasi. Hal ini juga sesuai dengan temuan Valkenburg & Peter

(2011) yang menyatakan bahwa feedback positif melalui platform digital dapat memperkuat persepsi diri, sementara interaksi negatif atau tekanan sosial dapat menurunkan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh siswa memiliki dual effect: sisi positif dalam memperkuat identitas sosial dan sisi negatif yang berpotensi menurunkan kesehatan mental. Hasil ini sejalan dengan kerangka teori psikososial Erikson (1968) dan kajian literatur modern tentang media sosial (Boyd, 2014; Twenge, 2017; Valkenburg & Peter, 2011), yang menekankan perlunya keseimbangan antara penggunaan media sosial sebagai alat ekspresi diri dan kesadaran terhadap risiko psikologis yang mungkin timbul.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan proses pembentukan identitas diri siswa, yang tercermin dari tingginya persepsi responden mengenai peran media sosial sebagai ruang untuk mengekspresikan diri, membangun interaksi sosial, serta mengeksplorasi identitas pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi salah satu sarana yang mendukung perkembangan identitas digital remaja, sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson (1968) dan kajian danah boyd (2014) mengenai interaksi sosial di lingkungan digital.

Namun demikian, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa tergolong lemah dan tidak signifikan. Hasil uji regresi dan ANOVA menunjukkan bahwa penggunaan media sosial hanya memberikan kontribusi yang relatif kecil dalam menjelaskan variasi kondisi kesehatan mental siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti lingkungan keluarga, interaksi sosial secara langsung, kondisi psikologis individu, serta dukungan lingkungan pendidikan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial, pembentukan identitas diri, dan kesehatan mental remaja merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan serta literasi digital yang baik dari pihak sekolah, guru, dan orang tua agar siswa mampu memanfaatkan media sosial secara bijak dan seimbang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran awal serta referensi bagi penelitian selanjutnya dengan cakupan responden yang lebih luas dan pendekatan analisis yang lebih mendalam dalam mengkaji hubungan media sosial dengan perkembangan psikologis remaja.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Statista. (2023). *Social media usage worldwide*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy*. Atria Books.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review. *Nature Human Behaviour*, 6, 145–157.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being*.