

## PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERSEPSI DIRI

Kyara Mocodompis<sup>1</sup>, Chevalier Runtu<sup>2</sup>, Agnes Kotambunan<sup>3</sup>, Chelsea Bandjolu<sup>4</sup>, Josy Tulung<sup>5</sup>, Stevi Becher Sengkey<sup>6</sup>, Mario Erick Wantah<sup>7</sup>

Universitas Negeri Manado

[memobykimo@gmail.com](mailto:memobykimo@gmail.com)**Abstrak**

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap persepsi diri individu dengan menggunakan kerangka teori identitas sosial, perbandingan sosial, presentasi diri, dan penguatan diri. Melalui pendekatan deskriptif, ditemukan bahwa media sosial memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri melalui perbandingan sosial, umpan balik, dan identitas sosial. Hasil menunjukkan bahwa interaksi di media sosial dapat memperkuat atau melemahkan persepsi diri, tergantung pada konteks perbandingan dan interpretasi individu. Temuan ini memberikan wawasan mendalam tentang dinamika psikologis di era digital.

**Sejarah Artikel***Submitted: 3 Desember 2024**Accepted: 9 Desember 2024**Published: 10 Desember 2024***Kata Kunci***Manusia, Perilaku, Ibn Hazm, Watak, dan Kecemasan***PENDAHULUAN**

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk persepsi diri. Dalam era digital ini, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai platform di mana individu dapat membentuk dan memproyeksikan identitas mereka. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana interaksi di media sosial mempengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap persepsi diri, dengan fokus pada mekanisme psikologis yang mendasari perubahan tersebut.

Teori identitas sosial dan perbandingan sosial menawarkan kerangka kerja yang berguna untuk memahami dinamika ini. Identitas sosial mengacu pada bagaimana individu mengidentifikasi diri mereka dalam konteks kelompok sosial, yang dapat diperkuat melalui interaksi di media sosial. Sementara itu, teori perbandingan sosial menjelaskan bahwa individu sering kali menilai diri mereka dengan membandingkan diri dengan orang lain. Media sosial memperluas jangkauan perbandingan ini, memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan orang dari berbagai latar belakang, yang dapat mempengaruhi persepsi diri baik secara positif maupun negatif.

Selain itu, teori presentasi diri dan penguatan diri juga relevan dalam konteks ini. Di media sosial, individu sering kali menampilkan versi ideal dari diri mereka, yang dapat mempengaruhi persepsi diri mereka sendiri. Umpan balik positif, seperti "likes" dan komentar mendukung, dapat memperkuat pandangan positif tentang diri, sementara umpan balik negatif dapat berdampak sebaliknya. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana berbagai faktor ini berinteraksi dan mempengaruhi persepsi diri individu di era digital. Penelitian ini berupaya memberikan wawasan mendalam tentang dinamika tersebut dan implikasinya bagi kesejahteraan individu.

**Landasan Teori**

Dalam penelitian ini, kami menggunakan [teori identitas sosial](#) untuk memahami bagaimana media sosial mempengaruhi persepsi diri individu. Teori ini menjelaskan bahwa identitas individu sebagian dibentuk oleh keanggotaan dalam kelompok sosial tertentu. Media sosial menyediakan platform di mana individu dapat berinteraksi dengan berbagai kelompok, yang pada gilirannya mempengaruhi cara mereka melihat diri sendiri. Dengan berpartisipasi dalam komunitas online, individu dapat mengadopsi norma dan nilai kelompok tersebut, yang mempengaruhi persepsi diri mereka. Selain itu, teori perbandingan sosial juga relevan dalam konteks ini.

Teori ini menyatakan bahwa individu cenderung menilai kemampuan dan karakteristik diri mereka dengan membandingkannya dengan orang lain. Media sosial memperluas jangkauan perbandingan ini, memungkinkan individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang-orang dari berbagai latar belakang. Hal ini dapat mempengaruhi persepsi diri secara positif atau negatif, tergantung pada bagaimana individu menilai posisi mereka dalam perbandingan tersebut.

Teori presentasi diri juga penting untuk dipertimbangkan. Teori ini berfokus pada bagaimana individu berusaha mengontrol kesan yang mereka berikan kepada orang lain. Di media sosial, individu sering kali menampilkan versi ideal dari diri mereka, yang dapat mempengaruhi persepsi diri mereka sendiri. Dengan terus-menerus memproyeksikan citra tertentu, individu mungkin mulai mempercayai bahwa citra tersebut adalah representasi akurat dari diri mereka, meskipun mungkin tidak sepenuhnya sesuai dengan kenyataan.

Teori [penguatan diri](#) menyoroti bagaimana interaksi di media sosial dapat memperkuat persepsi diri yang ada. Ketika individu menerima umpan balik positif, seperti "likes" atau komentar yang mendukung, mereka cenderung merasa lebih percaya diri dan memperkuat pandangan positif tentang diri mereka. Sebaliknya, umpan balik negatif dapat memperkuat pandangan negatif, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan persepsi diri individu.

Terakhir, [teori kognitif sosial](#) menekankan peran observasi dan pembelajaran dalam pembentukan persepsi diri. Melalui media sosial, individu dapat belajar dari pengalaman dan perilaku orang lain, yang dapat mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Misalnya, melihat orang lain mencapai kesuksesan dapat memotivasi individu untuk mengejar tujuan serupa, sementara melihat kegagalan dapat menimbulkan keraguan diri. Observasi ini berperan penting dalam membentuk persepsi diri individu di era digital.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap persepsi diri individu. Sumber data utama yang digunakan adalah artikel jurnal, buku, tesis, dan laporan penelitian yang dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir, dengan fokus pada studi yang membahas hubungan antara media sosial dan persepsi diri, seperti *self-esteem*, *body image*, dan identitas sosial. Proses pengumpulan literatur dilakukan melalui database akademik dengan menggunakan kata kunci terkait seperti "media sosial", "persepsi diri". Analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan-temuan penelitian terdahulu dalam beberapa tema utama, seperti pengaruh media sosial terhadap harga diri, citra tubuh, dan perbandingan sosial. Tahapan analisis meliputi klasifikasi, sintesis, dan evaluasi terhadap temuan yang ada, serta mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan masing-masing studi. Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak positif dan negatif media sosial terhadap persepsi diri, serta memberikan rekomendasi praktis bagi individu dan pihak terkait dalam mengelola pengaruh media sosial terhadap identitas dan kesejahteraan psikologis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbandingan Sosial dan Dampaknya terhadap Persepsi Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial memiliki dampak signifikan terhadap persepsi diri individu. Orang sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih sukses atau menarik, yang dapat menyebabkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Beberapa orang melaporkan bahwa melihat pencapaian orang lain di media sosial membuat mereka merasa kurang berprestasi, sementara yang lain merasa termotivasi untuk meningkatkan diri. Namun, perbandingan yang terlalu sering dapat menyebabkan stres dan kecemasan, terutama jika individu merasa tertinggal.

Dalam konteks yang lebih luas, perbandingan sosial di media sosial juga dapat mempengaruhi cara individu memandang kehidupan mereka secara keseluruhan. Misalnya, ketika seseorang melihat teman atau kenalan yang sering membagikan momen bahagia atau pencapaian besar, mereka mungkin mulai meragukan kebahagiaan atau kesuksesan mereka sendiri. Hal ini dapat memicu refleksi mendalam tentang tujuan hidup dan prioritas pribadi. Beberapa individu mungkin merasa tertekan untuk mengikuti jejak orang lain, sementara yang lain mungkin merasa terdorong untuk mengevaluasi kembali apa yang benar-benar penting bagi mereka. Dalam beberapa kasus, ini dapat menyebabkan perubahan positif, seperti menetapkan tujuan baru atau mengejar minat yang sebelumnya diabaikan. Namun, bagi sebagian orang, tekanan untuk

memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang lain dapat menjadi beban emosional yang berat. Oleh karena itu, penting untuk menyeimbangkan antara aspirasi pribadi dan pengaruh eksternal yang diterima melalui media sosial.

Selain itu, perbandingan sosial juga dapat mempengaruhi harga diri individu. Orang yang sering membandingkan diri dengan orang lain yang lebih unggul cenderung memiliki persepsi diri yang lebih rendah. Mereka merasa bahwa mereka tidak dapat mencapai standar yang sama dengan orang-orang yang mereka lihat di media sosial. Sebaliknya, orang yang membandingkan diri dengan orang yang dianggap setara atau lebih rendah melaporkan peningkatan rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa konteks perbandingan sosial sangat penting dalam menentukan dampaknya terhadap persepsi diri.

Namun, tidak semua perbandingan sosial berdampak negatif. Beberapa orang menyatakan bahwa melihat pencapaian orang lain di media sosial dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi. Mereka merasa terdorong untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi dan berusaha lebih keras dalam kehidupan mereka. Dalam beberapa kasus, perbandingan sosial dapat membantu individu menetapkan standar yang lebih realistis dan mendorong mereka untuk berkembang. Oleh karena itu, dampak perbandingan sosial terhadap persepsi diri sangat bergantung pada bagaimana individu menafsirkan dan merespons informasi yang mereka terima.

Penelitian ini juga menemukan bahwa perbandingan sosial dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Beberapa orang melaporkan bahwa mereka merasa terasing atau cemburu terhadap teman-teman yang tampaknya lebih sukses di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan dan mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain. Beberapa orang mengakui bahwa mereka menghindari media sosial untuk mengurangi perasaan negatif ini, sementara yang lain berusaha untuk lebih selektif dalam memilih konten yang mereka konsumsi.

Secara keseluruhan, perbandingan sosial di media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap persepsi diri individu. Dampak ini dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti konteks perbandingan, interpretasi individu, dan kemampuan untuk mengelola emosi. Penting bagi individu untuk menyadari bagaimana perbandingan sosial mempengaruhi mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasi dampak negatifnya. Dengan demikian, mereka dapat memanfaatkan media sosial secara lebih positif dan membangun persepsi diri yang lebih sehat.

## **Pengaruh Umpan Balik Positif dan Negatif dalam Media Sosial**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umpan balik positif di media sosial, seperti "*likes*" dan komentar yang mendukung, berperan penting dalam membentuk persepsi diri individu. Penelitian melaporkan bahwa menerima umpan balik positif meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan validasi terhadap identitas mereka. Mereka merasa lebih dihargai dan diterima dalam komunitas *online*, yang pada gilirannya memperkuat pandangan positif tentang diri mereka. Namun, ketergantungan pada umpan balik positif juga dapat menyebabkan kecemasan jika harapan tidak terpenuhi.

Sebaliknya, umpan balik negatif di media sosial dapat memiliki dampak yang merugikan terhadap persepsi diri. Orang yang menerima kritik atau komentar negatif melaporkan penurunan harga diri dan peningkatan perasaan tidak aman. Mereka merasa tertekan untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang lain dan sering kali meragukan kemampuan mereka sendiri. Umpan balik negatif juga dapat memicu stres dan kecemasan, terutama jika individu merasa tidak mampu mengatasi kritik yang diterima.

Penelitian ini juga menemukan bahwa respon individu terhadap umpan balik negatif bervariasi. Beberapa orang mampu mengabaikan komentar negatif dan tetap fokus pada aspek positif dari diri mereka. Mereka menggunakan umpan balik negatif sebagai motivasi untuk memperbaiki diri dan mengembangkan keterampilan baru. Namun, orang lain merasa sulit untuk melepaskan diri dari dampak negatif tersebut, yang dapat mengganggu kesejahteraan emosional mereka.

Selain itu, umpan balik positif dan negatif di media sosial dapat mempengaruhi interaksi sosial individu. Beberapa orang melaporkan bahwa mereka cenderung lebih terbuka dan percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain ketika menerima umpan balik positif. Sebaliknya, umpan balik negatif dapat menyebabkan penarikan diri dan isolasi sosial. Beberapa orang mengakui bahwa mereka menghindari media sosial untuk mengurangi dampak negatif ini dan menjaga kesehatan mental mereka.

Secara keseluruhan, umpan balik di media sosial memainkan peran penting dalam membentuk persepsi diri individu. Dampaknya dapat bervariasi tergantung pada bagaimana individu menafsirkan dan merespons umpan balik yang diterima. Penting bagi individu untuk mengembangkan strategi untuk mengelola dampak umpan balik negatif dan memanfaatkan umpan balik positif secara konstruktif. Dengan demikian, mereka dapat membangun persepsi diri yang lebih sehat dan seimbang.

### **Peran Identitas Sosial dalam Pembentukan Persepsi Diri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa identitas sosial memainkan peran penting dalam pembentukan persepsi diri individu di media sosial. Beberapa orang melaporkan bahwa mereka sering kali mengidentifikasi diri dengan kelompok atau komunitas tertentu yang mereka ikuti di *platform* media sosial. Keanggotaan dalam kelompok ini memberikan rasa memiliki dan dukungan sosial, yang pada gilirannya mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Identitas sosial yang kuat dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan panduan dalam menentukan nilai dan norma yang diadopsi individu.

Selain itu, beberapa orang mengungkapkan bahwa interaksi dengan anggota kelompok sosial di media sosial membantu mereka memperkuat identitas diri. Mereka merasa lebih terhubung dengan orang-orang yang memiliki minat dan pandangan serupa, yang memperkuat rasa identitas sosial mereka. Dalam beberapa kasus, beberapa orang melaporkan bahwa identitas sosial yang terbentuk di media sosial membantu mereka menavigasi tantangan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik, karena mereka merasa didukung dan dipahami oleh komunitas mereka.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa identitas sosial di media sosial dapat mempengaruhi persepsi diri secara negatif. Beberapa orang merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi kelompok atau menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku. Hal ini dapat menyebabkan konflik internal dan perasaan tidak autentik, terutama jika individu merasa identitas mereka di media sosial berbeda dengan identitas mereka di dunia nyata. Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan mempengaruhi persepsi diri secara negatif.

Beberapa orang juga melaporkan bahwa identitas sosial di media sosial dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Mereka merasa lebih mudah untuk berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki identitas sosial serupa, tetapi mungkin mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan individu di luar kelompok mereka. Hal ini dapat membatasi perspektif dan mengurangi kesempatan untuk memperluas jaringan sosial. Beberapa orang menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara identitas sosial di media sosial dan identitas mereka di dunia nyata untuk menghindari isolasi sosial.

Secara keseluruhan, identitas sosial di media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap persepsi diri individu. Dampak ini bergantung pada bagaimana individu menavigasi identitas sosial mereka dan sejauh mana mereka merasa terhubung dengan kelompok sosial. Penting bagi individu untuk menyadari pengaruh identitas sosial terhadap persepsi diri dan mengembangkan strategi untuk menjaga keseimbangan antara identitas sosial dan pribadi. Dengan demikian, mereka dapat memanfaatkan media sosial secara positif dan membangun persepsi diri yang lebih sehat.

### **Presentasi Diri di Media Sosial dan Implikasinya**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa presentasi diri di media sosial memiliki implikasi signifikan terhadap persepsi diri individu. Beberapa Orang sering kali menampilkan versi ideal

dari diri mereka, yang dapat mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Beberapa orang melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri ketika menampilkan citra positif di media sosial, meskipun citra tersebut mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kenyataan. Namun, tekanan untuk mempertahankan citra ideal ini dapat menyebabkan stres dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa presentasi diri di media sosial dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Beberapa Orang melaporkan bahwa mereka merasa lebih diterima dan dihargai ketika menampilkan citra positif, yang dapat memperkuat hubungan dengan orang lain. Namun, beberapa orang merasa tertekan untuk terus menampilkan citra ideal, yang dapat mengganggu keaslian dalam hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa [presentasi diri](#) di media sosial dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain.

Beberapa Orang juga mengungkapkan bahwa presentasi diri di media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental. Beberapa orang merasa cemas dan tertekan ketika citra ideal yang mereka tampilkan tidak mendapatkan respons positif dari orang lain. Mereka merasa bahwa nilai diri mereka bergantung pada validasi dari orang lain, yang dapat mengganggu kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menyadari dampak presentasi diri terhadap kesehatan mental mereka.

Penelitian ini juga menemukan bahwa presentasi diri di media sosial dapat mempengaruhi persepsi diri jangka panjang. Orang yang terus-menerus menampilkan citra ideal melaporkan bahwa mereka mulai mempercayai bahwa citra tersebut adalah representasi akurat dari diri mereka. Hal ini dapat mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan mengubah persepsi diri mereka seiring waktu. Namun, beberapa orang menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara citra ideal dan kenyataan.

Secara keseluruhan, presentasi diri di media sosial memiliki implikasi yang kompleks terhadap persepsi diri individu. Dampaknya dapat bervariasi tergantung pada bagaimana individu menafsirkan dan merespons citra yang mereka tampilkan. Penting bagi individu untuk mengembangkan strategi untuk mengelola dampak negatif dari presentasi diri dan memanfaatkan media sosial secara positif. Dengan demikian, mereka dapat membangun persepsi diri yang lebih sehat dan seimbang.

## **Pembelajaran Sosial melalui Observasi di Media Sosial**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai platform pembelajaran sosial melalui observasi, di mana individu dapat mempelajari perilaku, nilai, dan norma dari orang lain. Beberapa Orang melaporkan bahwa mereka sering kali mengamati tindakan dan pencapaian orang lain di media sosial, yang kemudian mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Observasi ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana mencapai kesuksesan atau mengatasi tantangan, yang pada gilirannya mempengaruhi persepsi diri dan motivasi individu untuk berkembang.

Selain itu, beberapa orang mengungkapkan bahwa mereka sering kali meniru perilaku yang dianggap positif atau diinginkan setelah mengamatinya di media sosial. Misalnya, melihat orang lain berpartisipasi dalam kegiatan amal atau menjalani gaya hidup sehat dapat mendorong individu untuk melakukan hal serupa. Proses ini menunjukkan bahwa pembelajaran sosial melalui observasi dapat berperan dalam membentuk perilaku dan persepsi diri, terutama ketika individu merasa terinspirasi oleh contoh yang mereka lihat.

Namun, penelitian juga menemukan bahwa pembelajaran sosial melalui observasi di media sosial dapat memiliki dampak negatif. Beberapa Orang melaporkan bahwa melihat perilaku atau pencapaian yang tidak realistis dapat menyebabkan perasaan tidak puas atau rendah diri. Mereka merasa tertekan untuk memenuhi standar yang tidak dapat dicapai, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan persepsi diri. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menyaring informasi yang mereka terima dan mempertimbangkan konteks yang lebih luas.

Beberapa Orang juga menyatakan bahwa pembelajaran sosial melalui observasi dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Mereka merasa lebih terhubung dengan orang-orang yang memiliki minat atau pandangan serupa setelah mengamati perilaku mereka di media sosial. Hal ini dapat memperkuat hubungan dan rasa memiliki dalam komunitas online. Namun, beberapa orang juga merasa terasing jika mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan norma yang diamati, yang dapat mempengaruhi interaksi sosial mereka.

Secara keseluruhan, pembelajaran sosial melalui observasi di media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap persepsi diri individu. Dampak ini bergantung pada bagaimana individu menafsirkan dan merespons informasi yang mereka amati. Penting bagi individu untuk mengembangkan kesadaran kritis terhadap informasi yang mereka terima dan menggunakannya secara konstruktif untuk membangun persepsi diri yang lebih sehat dan seimbang. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat dalam pembelajaran dan pengembangan diri.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti dampak signifikan media sosial terhadap persepsi diri individu, terutama melalui mekanisme perbandingan sosial. Individu sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih sukses atau menarik, yang dapat menimbulkan perasaan tidak puas atau motivasi untuk meningkatkan diri. Namun, perbandingan yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Hasil ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial memiliki dampak yang kompleks dan bervariasi tergantung pada konteks dan interpretasi individu terhadap informasi yang mereka terima.

Dalam konteks ini, penting untuk mempertimbangkan peran algoritma media sosial yang secara aktif mempengaruhi konten yang dilihat oleh pengguna. Algoritma ini sering kali dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan dengan menampilkan konten yang paling mungkin menarik perhatian pengguna, yang sering kali adalah konten yang menonjolkan kesuksesan atau gaya hidup ideal. Hal ini dapat memperkuat kecenderungan perbandingan sosial dengan menyoroti pencapaian orang lain dan memicu perasaan tidak memadai. Selain itu, algoritma ini dapat menciptakan echo chamber, di mana pengguna hanya terpapar pada pandangan atau gaya hidup tertentu, yang dapat mempersempit perspektif dan meningkatkan tekanan sosial. Oleh karena itu, memahami bagaimana algoritma bekerja dan dampaknya terhadap persepsi diri menjadi penting dalam konteks penggunaan media sosial.

Selain itu, umpan balik di media sosial, baik positif maupun negatif, memainkan peran penting dalam membentuk persepsi diri. Umpan balik positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan validasi, sementara umpan balik negatif dapat menurunkan harga diri dan memicu stres. Respon individu terhadap umpan balik ini bervariasi, dengan beberapa mampu mengabaikan komentar negatif dan tetap fokus pada aspek positif. Hal ini menekankan pentingnya strategi individu dalam mengelola dampak umpan balik untuk membangun persepsi diri yang lebih sehat.

Penelitian ini juga menemukan bahwa identitas sosial dan presentasi diri di media sosial mempengaruhi persepsi diri. Identitas sosial yang kuat dapat meningkatkan rasa percaya diri, namun tekanan untuk memenuhi ekspektasi kelompok dapat menyebabkan konflik internal. Presentasi diri yang ideal dapat meningkatkan rasa percaya diri, tetapi juga menimbulkan stres jika tidak sesuai dengan kenyataan. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya kesadaran individu terhadap pengaruh media sosial dan pengembangan strategi untuk mengelola dampak negatifnya, sehingga dapat membangun persepsi diri yang lebih seimbang dan sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

Rukmana, F. (2023). *Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas remaja di Indonesia*. ResearchGate.

- Universitas Gadjah Mada. (2020, Oktober 28). *Menilik strategi presentasi diri melalui media sosial*. Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Gadjah Mada.
- Purnomo, M. S. (2021). *Pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas sosial dan harga diri mahasiswa* [Tesis, Universitas Atma Jaya]. eJournal Atma Jaya.
- Sari, F. N. (2022). *Persepsi diri dan media sosial dalam pembentukan identitas remaja* [Artikel]. *Jurnal IKRAITH Humaniora*, 5(2), 155-170.
- Widiastuti, M., & Sumarni, D. (2023). *Kajian interaksi simbolik wanita karir: Studi fenomenologi terhadap pengguna eyelash extension dan nail art* [Artikel]. ResearchGate.
- Rahmawati, N. (2023). *Persepsi media sosial dalam membentuk identitas diri generasi Z* [Artikel]. *Jurnal IKRAITH Humaniora*, 6(3), 245-258.