

@RealMe dan Dualitas Identitas Digital pada Remaja: Pengaruh Second Account sebagai Ruang Aman Ekspresi Diri di Media Sosial

@RealMe and the Duality of Digital Identity in Adolescents: The Influence of Second Account as a Safe Space for Self-Expression on Social Media

Mursyidah Dianti Thohirah¹, Haerani Nur², Muh. Daud³

Program Magister Pascasarjana Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 27, 2025

Revised April 09, 2025

Accepted April 15, 2025

Available online April 16, 2025

Keywords:

media sosial, second account, identitas diri, remaja, dualitas identitas digital.

Keywords:

Social media, second account, self-identity, teenagers, duality of digital identity



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana media sosial, khususnya pengguna second account, berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri remaja di era digital. Dengan menggunakan metode literature review dan pendekatan kuantitatif korelasional ex post facto. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial menyediakan ruang eksplorasi identitas yang fleksibel, memperkuat ekspresi diri otentik, serta membangun komunitas sosial yang mendukung. Penggunaan second account secara khusus memberikan kesempatan bagi remaja untuk menampilkan sisi diri yang lebih jujur, terlepas dari tekanan sosial yang sering terjadi pada akun utama. Namun, penelitian ini juga menemukan adanya risiko negatif seperti perbandingan sosial, ketergantungan terhadap validasi eksternal, fragmentasi identitas, hingga potensi gangguan kesehatan mental. Interaksi yang reflektif dan otentik di media sosial terbukti mendorong perkembangan identitas yang positif, sementara interaksi yang pasif dan berfokus pada pencitraan sosial meningkatkan risiko masalah psikologis. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara remaja, orang tua, pendidik, dan penyedia layanan

digital untuk memfasilitasi penggunaan media sosial yang lebih sehat dalam membentuk identitas remaja.

ABSTRACT

This study aims to examine how social media, especially second account users, influence the formation of adolescent self-identity in the digital era. Using the literature review method and the ex post facto correlational quantitative approach. The results of this study indicate that social media provide a flexible space for identity exploration, strengthen authentic self-expression, and build a supportive social community. The use of second accounts in particular provides an opportunity for adolescents to show a more honest side of themselves, regardless of the social pressures that often occur on the main account. However, this study also found negative risks such as social comparison, dependence on external validation, identity fragmentation, and the potential for mental health disorders. Reflective and authentic interactions on social media have been shown to encourage positive identity development, while passive interactions and focus on social image increase the risk of psychological problems. Therefore, collaboration is needed between adolescents, parents, educators, and digital service providers to facilitate healthier use of social media in shaping adolescent identity.

PENDAHULUAN

Kehidupan remaja di era digital ini kini tak bisa dipisahkan dari media sosial. Identitas, sebagai cerminan persepsi diri sendiri dan orang lain terhadap diri sendiri, kini dibentuk oleh aktivitas daring selain interaksi tatap muka. Remaja dapat membangun dan mengelola persona digital di media sosial yang mewakili sisi mereka yang lebih asli dan intim serta versi diri mereka yang ideal. Fenomena ini menunjukkan bagaimana perkembangan identitas kini bersifat dinamis dan beragam, bukan hanya satu dimensi.

Menurut Erikson, masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan identitas, yang ditandai dengan konflik antara pencarian jati diri dan kebingungan peran. Marcia memperkuat pandangan ini melalui empat status identitas, yakni diffusion, foreclosure, moratorium, dan achievement. Dalam konteks media sosial, banyak remaja berada dalam status moratorium, yaitu fase eksplorasi aktif terhadap berbagai identitas sebelum mereka membuat komitmen atas siapa diri mereka. Eksplorasi ini kemudian tercermin dalam penggunaan dua jenis akun, yaitu akun utama dan akun kedua (*second account*), sebagai sarana untuk membedakan antara identitas publik dan pribadi.

*Corresponding author

Email : mursyidahdiantit@gmail.com, haerani.nur@unm.ac.id, m.daud@unm.ac.id

Saat ini, sudah menjadi praktik umum untuk membuat dan menyajikan narasi identitas berdasarkan pengalaman pribadi melalui unggahan media sosial. Menurut McAdams, setiap orang membangun kisah hidup dari pengalaman mereka. Akun utama di media sosial biasanya digunakan untuk menciptakan citra sosial yang ideal, yang dapat mencakup pencapaian, citra yang menyenangkan, atau cara hidup tertentu. Di sisi lain, akun kedua berfungsi sebagai tempat yang lebih aman dan pribadi untuk mengekspresikan emosi, ketidakpastian, atau aspek lain dari diri sendiri yang tidak ingin ditampilkan di depan umum (Yuntaffiani & Erlangga, 2025).

Remaja memperoleh manfaat besar dari penggunaan akun kedua ini sebagai tempat untuk berefleksi, khususnya dalam hal mengekspresikan perasaan yang lebih tulus dan menghindari tekanan sosial yang disebabkan oleh ekspektasi lingkungan yang berani. Menurut Arifa dan Sari (2023), akun kedua memberikan kebebasan pada seseorang untuk menampilkan bagian dirinya yang lebih tulus dan intim tanpa terkekang oleh ekspektasi akan citra yang sempurna. Fenomena ini menunjukkan bahwa remaja menyadari identitas ganda yang mereka bangun untuk diri mereka sendiri sebagai reaksi terhadap dinamika sosial organik di media sosial.

Sementara itu, dualitas identitas ini tidak selalu menguntungkan. Menurut Akhmad et al. (2025), konflik internal dapat terjadi akibat konflik antara identifikasi pada akun utama dan identitas pribadi pada akun kedua. Orang dapat menjadi stres atau kehilangan keasliannya jika terdapat kesenjangan yang signifikan antara kedua persona ini. Hal ini sesuai dengan temuan Pogorelov dan Rylskaya (2022), yang menunjukkan bahwa agresi dan bahkan kecanduan media sosial dapat dikaitkan dengan identitas virtual yang tidak seimbang.

Fenomena pembentukan identitas digital juga dipengaruhi oleh norma sosial dan budaya yang berkembang dalam dunia maya. Cook dan Hasmath (2014) menegaskan bahwa identitas gender pun dapat dipengaruhi oleh ekspektasi sosial daring, sementara Fasce dan Avendaño (2025) menyoroti bahwa media sosial turut memperkuat identitas politik melalui keterlibatan dalam isu-isu secara daring. Artinya, media sosial tidak hanya menjadi cermin bagi individu, tetapi juga arena sosial yang membentuk dan mengarahkan identitas mereka.

Dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang disebutkan di atas, dapat dikatakan bahwa media sosial memiliki dampak besar pada cara remaja menciptakan identitas mereka. Selain mencerminkan kebutuhan akan lingkungan yang aman, penggunaan akun kedua juga menyoroti betapa sulitnya bagi remaja untuk menyeimbangkan identitas sosial dan pribadi mereka. Oleh karena itu, penelitian yang lebih besar tentang fenomena ini diperlukan untuk memahaminya sepenuhnya dan menggunakannya sebagai dasar untuk menciptakan rencana dukungan psikologis yang lebih berhasil bagi generasi muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan dua pendekatan utama, yaitu *literature review* dan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *ex post facto*. Metode *literature review* digunakan untuk mengkaji hasil-hasil penelitian terdahulu terkait dampak media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja, sedangkan metode kuantitatif korelasional digunakan untuk menguji hubungan antara pengguna *second account* dengan ekspresi diri otentik serta dualitas identitas digital pada remaja.

Literature review dilakukan secara sistematis, diawali dengan penelusuran artikel ilmiah melalui Google Scholar. Penelusuran menggunakan kata kunci seperti "*second account*", "dualitas identitas digital", "media sosial dan identitas diri", serta "remaja dan ekspresi diri di media sosial". Kriteria inklusi artikel meliputi: (1) dampak penggunaan sosial media terhadap pembentukan identitas diri, (2) merupakan hasil penelitian dan (3) diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2015-2025). Dari proses ini, diperoleh 30 artikel jurnal yang memenuhi kriteria, yang kemudian dianalisis untuk menggambarkan berbagai sudut pandang tentang dinamika identitas remaja di media sosial (Riswanto et al., 2023).

Selain itu, penelitian kuantitatif korelasional dilakukan untuk menguji secara empiris pengaruh penggunaan *second account* terhadap ekspresi diri otentik dan dualitas identitas digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan *ex post facto*, yakni penelitian yang mengamati hubungan antara variabel tanpa memanipulasi variabel tersebut (Creswell, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pengguna aktif media sosial Instagram berusia 13-19 tahun yang memiliki *second account*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 50 orang.

Untuk mengukur tingkat ekspresi diri yang sesungguhnya dan kecenderungan dualitas identitas dalam penggunaan media sosial, kuesioner dan skala ekspresi diri digunakan untuk mengumpulkan data. Indikator yang telah menjalani uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian sebelumnya menjadi dasar penyusunan instrumen. Regresi linier sederhana digunakan untuk menganalisis data, dan SPSS versi 21 digunakan untuk tujuan ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk memastikan sejauh mana variabel independen penggunaan *second account* mempengaruhi variabel dependen, yaitu ekspresi diri yang sesungguhnya dan dualitas identitas digital.

Tabel 1. Kajian terdahulu

No.	Nama Penulis, Jurnal/Prosiding	Tahun,	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1.	Gündüz, U. (2017). Mediterranean Journal of Social Sciences		The Effect of Social Media on Identity Construction	Kualitatif, deskriptif-analitis	Media sosial memungkinkan pengguna membangun identitas diri yang direkayasa dan ideal melalui seleksi informasi yang ditampilkan. Remaja mengalami tekanan sosial untuk mempertahankan citra tertentu, sehingga proses konstruksi identitas menjadi kompleks dan penuh tuntutan eksternal. Identitas di media sosial sering tidak mewakili diri yang otentik.
2.	Pan, Z., Lu, Y., Wang, B., & Chau, P. Y. (2017). Journal of Management Information Systems		Who do you think you are? Common and differential effects of social self-identity on social media usage	Kuantitatif, survei	Identitas sosial yang kuat meningkatkan intensitas penggunaan media sosial dan membentuk pola interaksi sosial daring. Pengguna dengan identitas terbuka lebih aktif dalam berbagi dan berinteraksi. Sementara itu, pengguna dengan identitas tertutup lebih pasif, menunjukkan variasi penggunaan berdasarkan kepribadian identitas sosial.
3.	Orsatti, J., & Riemer, K. (2015). ECIS Conference Proceedings		Identity-making: A Multimodal Approach for Researching Identity in Social Media	Kualitatif, multimodal analysis	Identitas digital dibentuk melalui kombinasi teks, gambar, dan interaksi sosial. Identitas di media sosial bersifat dinamis, bergantung pada audiens dan platform. Individu terus menegosiasikan diri mereka dalam konteks sosial yang berubah-ubah, menandakan bahwa identitas online tidak stabil, tetapi kontekstual dan adaptif.
4.	Cook, J., & Hasmath, R. (2014). Current Sociology		The Discursive Construction and Performance of Gendered	Kualitatif, discourse analysis	Identitas gender di media sosial direpresentasikan melalui bahasa dan 3ymbol visual yang

		Identity on Social Media		memperkuat atau menantang stereotip gender tradisional. Meskipun media sosial menyediakan ruang ekspresi yang lebih bebas, banyak pengguna tetap mengikuti norma-norma sosial yang sudah mapan akibat tekanan sosial daring.
5.	Fasce, A., & Avendaño, D. (2025). Journal of Political Ideologies	Left-wing identity politics and authoritarian attitudes: a correlational study of social media users	Kuantitatif, survei	Keterlibatan dalam politik identitas kiri di media sosial berkorelasi dengan kecenderungan mendukung sikap otoriter. Interaksi dalam kelompok online memperkuat sikap eksklusif dan intoleran, walaupun secara ideologi mereka menganut prinsip kesetaraan. Media sosial berperan mempercepat polarisasi ideologis ini.
6.	Taylor, S. J., Muchnik, L., Kumar, M., & Aral, S. (2023). Nature Human Behaviour	Identity Effects in Social Media	Kuantitatif, big data dan eksperimen	Identitas individu secara langsung mempengaruhi keterlibatan, pola berbagi, dan respons terhadap konten media sosial. Data besar menunjukkan bahwa perilaku daring dipandu oleh preferensi identitas seperti politik, minat pribadi, dan afiliasi sosial. Identitas sosial berfungsi sebagai filter dalam konsumsi informasi.
7.	Pogorelov, D. N., & Rylskaya, E. A. (2022). Psychology in Russia	The development and psychometric characteristics of the "Virtual identity of social media users" test	Kuesioner, analisis statistik	Tes VISMU dikembangkan untuk mengukur cyberaddiction, penerimaan norma subkultur daring, dan pencitraan virtual. Hasil menunjukkan identitas virtual berhubungan positif dengan kecanduan internet dan perilaku agresif daring, serta berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis dan vitalitas individu.

8.	Yuntaffiani, G., & Erlangga, C. Y. (2025). AL-MIKRAJ: Jurnal Studi Islam dan Humaniora	Fenomena Pengguna Second Account di Instagram dalam Aktualisasi Diri pada Remaja	Kualitatif, studi kasus fenomenologi	Remaja menggunakan <i>second account</i> untuk mengekspresikan diri secara lebih personal dan jujur, jauh dari tuntutan pencitraan sosial yang ada di akun utama. Akun kedua menjadi ruang aman untuk berbagi perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi tanpa takut dinilai negatif oleh lingkungan sosial yang lebih luas.
9.	Arifa, M., & Sari, R. P. (2023). Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik	Konsep Diri dan Pengungkapan Diri Laki-Laki dalam Multi Account Instagram	Kualitatif, studi deskriptif	Penggunaan multi-akun Instagram memungkinkan laki-laki membedakan antara identitas sosial publik dan identitas pribadi mereka. Akun utama dipakai untuk kebutuhan profesional dan sosial formal, sementara akun lain digunakan untuk ekspresi personal yang lebih bebas, seperti emosi, hobi, dan hubungan pribadi.
10.	Akhmad, M. A. K., Ramli, A. T., & Muhammad, S. (2025). Journal of Humanity and Social Justice	Membuka Kedok Dualitas: Mengeksplorasi Identitas Digital Remaja di Media Sosial	Kualitatif, eksploratif	Remaja membangun dua persona digital: satu untuk publik dan satu lagi untuk diri sendiri. Perbedaan yang signifikan antara keduanya menyebabkan konflik identitas internal, stres sosial, dan kebingungan emosional. Media sosial menjadi arena penting dalam membentuk, membelah, dan menegosiasikan identitas remaja modern.
11.	Purwaningtyas, M. P. F., & Alicya, D. A. (2020). Jurnal Media dan Komunikasi Indonesia	The Fragmented Self: Having Multiple Accounts in Instagram Usage Practice	Kualitatif	Penggunaan multiple accounts di Instagram membantu pengguna membedakan persona publik dan pribadi. Ini memperlihatkan identitas yang terbagi berdasarkan konteks audiens, serta menjadi strategi adaptif dalam menjaga keseimbangan antara tekanan sosial

				dan kebutuhan akan keaslian diri.
12.	Wijayanti, M., & Adhiatma, W. (2018). PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling	The Dynamics of Self-Concept of Dual Instagram Account User	Kualitatif	Dual account menjadi media bagi pengguna untuk mempertahankan keseimbangan antara citra sosial formal dan ekspresi pribadi. Identitas yang dibangun dalam akun berbeda memperlihatkan fleksibilitas konsep diri dan kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang bervariasi.
13.	Iftinani, S. Z., Mayos, E. A., & Joni, I. D. A. S. (2024). E-Jurnal Medium	Self-disclosure Remaja melalui Second Account Instagram	Kualitatif	Second account digunakan remaja sebagai tempat aman untuk mengungkapkan diri secara lebih bebas tanpa rasa takut akan penilaian sosial. Fenomena ini menunjukkan pentingnya ruang ekspresi pribadi dalam membangun identitas dan mengatasi tekanan sosial di era media digital.
14.	Maulida, S. N., & Ramdhani, R. N. (2022). OPTIMA: Journal of Guidance and Counseling	Profile of Self-Disclosure Tendency among Instagram Second Account Users	Kuantitatif	Mahasiswa yang menggunakan second account cenderung memiliki tingkat pengungkapan diri yang lebih tinggi dibandingkan pengguna satu akun. Mereka merasa lebih nyaman membicarakan isu pribadi di ruang daring yang lebih privat, mencerminkan kebutuhan akan keautentikan sosial.
15.	Wasilah, R., Sutikna, N., & Setiansah, M. (2023). CommLine	Pemanfaatan Second Account untuk Personal Branding	Kualitatif	Second account dimanfaatkan untuk membangun personal branding yang lebih natural, jauh dari tekanan citra formal akun utama. Akun ini memberikan ruang fleksibel untuk menunjukkan sisi personal, kreativitas, dan keunikan individu di media sosial.

16.	Crocetti, E., & Meeus, W. (2015). The Oxford Handbook of Identity Development	The Identity Statuses: Strengths of a Person-Centered Approach	Review Teori	Status identitas seperti moratorium menjelaskan proses eksplorasi aktif remaja sebelum komitmen identitas. Dalam konteks digital, eksplorasi ini tercermin dalam penggunaan multiple accounts untuk mencoba berbagai sisi diri tanpa tekanan langsung.
17.	Cingel, D., Carter, M., & Krause, H. (2022). Current Opinion in Psychology	Social Media and Self-Esteem	Review	Media sosial berkontribusi positif maupun negatif terhadap harga diri pengguna. Aspek validasi sosial dari like dan komentar dapat meningkatkan harga diri, namun juga menciptakan ketergantungan emosional dan ketidakstabilan citra diri pada remaja.
18.	Fardouly, J., Willburger, B., & Vartanian, L. R. (2018). New Media & Society	Instagram Use and Young Women's Body Image Concerns	Kuantitatif	Penggunaan Instagram terkait dengan peningkatan ketidakpuasan tubuh dan objektifikasi diri pada perempuan muda. Representasi ideal di media sosial menjadi tekanan sosial tersendiri dalam pembentukan citra diri fisik yang berdampak pada kesehatan mental.
19.	Hollenbaugh, E. E. (2021). Review of Communication Research	Self-Presentation in Social Media	Review	Media sosial mendorong pengguna untuk melakukan manajemen presentasi diri melalui seleksi informasi dan pengelolaan citra. Pengguna membentuk persona daring yang kadang berbeda dengan diri mereka sebenarnya, demi memenuhi ekspektasi audiens.
20.	Lajnef, K. (2023). Current Psychology	The Effect of Social Media Influencers on Teenagers' Behavior	Kuantitatif	Influencer media sosial memiliki dampak kuat dalam membentuk sikap, keputusan, dan perilaku remaja. Adanya hubungan parasosial dengan influencer memperkuat proses

				imitasi dan identifikasi sosial di platform digital.
21.	Lavertu, L., Marder, B., Erz, A., & Angell, R. (2020). Computers in Human Behavior	The Extended Warming Effect of Social Media	Kuantitatif	Kehadiran audiens daring meningkatkan kecenderungan pengguna untuk menunjukkan perilaku prososial di dunia nyata. Media sosial tidak hanya membentuk identitas daring, tetapi juga perilaku etis dan empati di kehidupan sehari-hari.
22.	Marwick, A. E., & boyd, d. (2011). New Media & Society	I Tweet Honestly, I Tweet Passionately	Kualitatif	Konsep "imagined audience" membuat pengguna Twitter menyesuaikan presentasi diri berdasarkan persepsi siapa yang melihat mereka. Ini menunjukkan bahwa kesadaran akan audiens mempengaruhi cara pengguna mengkonstruksi identitas daring.
23.	Ranzini, G., & Hoek, E. (2017). Computers in Human Behavior	Imaginary Audience and Impression Management on Facebook	Kuantitatif	Audiens imajiner memperkuat pengelolaan impresi pengguna Facebook. Pengguna memodifikasi perilaku dan konten mereka berdasarkan perkiraan bagaimana orang lain akan menilai, meningkatkan tekanan performatif dalam ruang daring.
24.	Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2021). Journal of Children and Media	Introducing the Social Media Literacy (SMILE) Model	Kualitatif	SMILE model menekankan pentingnya literasi media sosial untuk memahami bias positif di media. Anak-anak dan remaja perlu menyadari bagaimana media sosial mengkonstruksi realitas yang tidak sepenuhnya autentik.
25.	Shankleman, M., Hammond, L., & Jones, F. (2021). Adolescent Research Review	Adolescent Social Media Use and Well-being	Meta-sintesis	Penggunaan media sosial memiliki hubungan kompleks dengan kesejahteraan remaja. Efek positif muncul dari koneksi sosial, sementara efek negatif berasal dari

				cyberbullying, tekanan sosial, dan ketidakpuasan diri.
26.	Valkenburg, P. M. (2022). Current Opinion in Psychology	Social Media Use and Well-being	Review	Dampak media sosial terhadap kesejahteraan remaja bergantung pada jenis penggunaan dan konteks sosial. Interaksi aktif cenderung memperkuat kesejahteraan, sedangkan konsumsi pasif dan perbandingan sosial meningkatkan risiko kesehatan mental negative.
27.	Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Current Opinion in Psychology	Social Media and Body Image	Review	Representasi ideal di media sosial memperkuat tekanan citra tubuh, terutama di kalangan remaja perempuan. Paparan konten tentang tubuh sempurna mendorong perbandingan sosial dan ketidakpuasan fisik yang kronis.
28.	Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). International Journal of Information Management	Online social media fatigue and psychological well-being	Kuantitatif	Studi ini mengungkapkan bahwa kelelahan akibat penggunaan media sosial secara kompulsif berkorelasi dengan kecemasan dan depresi. Fear of Missing Out (FOMO) memperburuk efek negatif ini, menunjukkan bagaimana tekanan sosial digital dapat merusak kesejahteraan psikologis remaja.
29.	Walther, J. B., & Whitty, M. T. (2021). Journal of Language and Social Psychology	The Hyperpersonal Model of Mediated Communication	Review	Model hiperpersonal menunjukkan bahwa interaksi daring bisa lebih intim dan selektif dibandingkan interaksi tatap muka. Identitas yang ditampilkan cenderung lebih positif, terkendali, dan disesuaikan dengan keinginan audiens.
30.	Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2019). Journal of Abnormal Child Psychology	Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking	Kuantitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial untuk membandingkan diri dan mencari umpan

				balik berhubungan erat dengan gejala depresi, terutama pada remaja populer dan perempuan. Media sosial memperkuat sensitivitas terhadap evaluasi sosial, meningkatkan risiko masalah kesehatan mental.
--	--	--	--	---

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis terhadap 30 publikasi yang telah di *review* terungkap sejumlah tema utama yang menjelaskan kelebihan dan kekurangan media sosial bagi perkembangan identitas diri remaja. Secara positif, media sosial berfungsi sebagai platform penting bagi remaja untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi banyak sisi diri mereka. Remaja dapat bertukar hobi, mencoba berbagai identitas, dan menampilkan berbagai aspek diri mereka tanpa dibatasi oleh geografi dengan menggunakan akun primer dan sekunder (Yuntaffiani & Erlangga, 2025; Arifa & Sari, 2023; Purwaningtyas & Alicya, 2020). Selain itu, media sosial menawarkan lingkungan yang aman untuk aktualisasi diri yang lebih sejati, yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan diri mereka secara bebas tanpa khawatir tentang tekanan sosial yang kuat (Iftinani et al., 2024; Maulida & Ramdhani, 2022).

Selain itu, media sosial mendorong pertumbuhan komunikasi, literasi digital, dan kreativitas dalam membangun narasi identitas (Orsatti & Riemer, 2015; Hollenbaugh, 2021). Dengan menggunakan akun kedua, remaja juga dapat menciptakan merek pribadi yang lebih bebas dan organik yang akan membantu mereka membentuk jaringan profesional di masa depan (Wasilah et al., 2023; Lavertu et al., 2020). Remaja yang menghadapi isolasi sosial di dunia nyata dapat memperoleh dukungan emosional dari kemampuan platform digital ini untuk menumbuhkan rasa kebersamaan dalam lingkungan daring (Schreurs & Vandenbosch, 2021; Shankleman et al., 2021).

Di sisi lain, media sosial juga memiliki banyak efek buruk pada cara remaja mengembangkan rasa dirinya. Perbandingan sosial, yang terjadi akibat terpaparnya mereka pada gambar-gambar yang diidealkan dan penggambaran kehidupan yang seharusnya sempurna di media sosial, merupakan salah satu masalah utama. Khususnya bagi remaja putri, hal ini sering kali mengakibatkan penurunan harga diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Fardouly et al., 2018; Vandenbosch, Fardouly, & Tiggemann, 2022). Lebih jauh lagi, fragmentasi identitas, kebingungan diri, dan bahkan konflik internal yang parah dapat terjadi akibat ketidaksesuaian antara identitas virtual yang diciptakan di dunia maya dan identitas nyata dalam kehidupan sehari-hari (Akhmad et al., 2025; Pan et al., 2017; Marwick & Boyd, 2011).

Selain menghambat pengembangan identitas mandiri berdasarkan nilai-nilai internal, ketergantungan pada validasi eksternal dalam bentuk suka, komentar, dan mengikuti juga dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk mendapatkan pengakuan sosial yang berlebihan (Gündüz, 2017; Ranzini & Hoek, 2017). Selain itu, telah dibuktikan bahwa kecemasan, keputusan, dan kelelahan psikologis yang berlebihan terkait dengan penggunaan media sosial yang obsesif dan FOMO (Dhir et al., 2018; Valkenburg, 2022). Selain itu, media sosial meningkatkan tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak dapat dicapai, yang menyebabkan gadis remaja berjuang dengan citra tubuh mereka dan meningkatkan risiko gangguan makan dan kondisi kesehatan mental lainnya (Fardouly et al., 2018; Vandenbosch et al., 2022).

Terakhir, penggunaan media sosial untuk mencari umpan balik dan perbandingan sosial dikaitkan dengan kesejahteraan emosional yang lebih buruk dan lebih banyak gejala depresi, terutama pada remaja yang populer atau sensitif terhadap penilaian sosial (Nesi & Prinstein, 2019; Taylor et al., 2023). Hal ini menyoroti pentingnya pendekatan yang lebih kritis terhadap literasi media sosial dalam membantu remaja mempertahankan identitas digital yang sehat dalam menghadapi tekanan masyarakat yang meningkat.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini, media sosial sangat penting bagi pembentukan identitas remaja di era digital. Di satu sisi, media sosial berfungsi sebagai lingkungan yang aman untuk menemukan jati diri, yang memungkinkan remaja untuk lebih bebas mengekspresikan berbagai aspek diri mereka, menciptakan jaringan sosial yang mendukung, dan mengembangkan literasi komputer, komunikasi, dan kemampuan kreatif mereka. Baik narasi primer maupun sekunder digunakan untuk menunjukkan berbagai aspek diri mereka, yang mencerminkan dinamika kompleks identitas remaja yang fleksibel dalam menanggapi tuntutan masyarakat.

Di sisi lain, penggunaan media sosial juga menimbulkan hambatan signifikan terhadap pengembangan identitas. Pengembangan identitas autentik dapat terhambat oleh ketergantungan pada persetujuan dari luar, perbandingan sosial yang intens, ketidakkonsistenan antara identitas virtual dan nyata, dan tekanan untuk memenuhi norma sosial yang berlebihan. Penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat menimbulkan dampak buruk, termasuk fragmentasi identitas, kecemasan, keputusan, dan krisis citra diri.

Dampak media sosial terhadap pembentukan identitas remaja lebih dipengaruhi oleh bagaimana pengguna berinteraksi dengan platform tersebut daripada seberapa sering atau berapa lama mereka menggunakannya. Penggunaan media sosial yang introspektif, terlibat, dan tulus mendorong perkembangan identitas yang sehat dan konstruktif. Di sisi lain, penggunaan pasif yang penuh dengan perbandingan sosial dan keinginan untuk mendapatkan persetujuan dari luar sebenarnya meningkatkan kemungkinan masalah perkembangan identitas.

Oleh karena itu, untuk memaksimalkan potensi media sosial yang baik dan mengurangi risikonya, para remaja, orang tua, pendidik, penyedia platform media sosial, dan pembuat kebijakan harus bekerja sama. Meningkatkan literasi media sosial, menawarkan dukungan emosional, menciptakan ruang aman untuk introspeksi, dan membuat kebijakan digital yang lebih mendukung kesehatan psikologis remaja adalah beberapa inisiatif tersebut. Diharapkan dengan melakukan tindakan-tindakan tersebut, generasi muda akan mampu mengembangkan jati diri yang sejati, seimbang, dan sehat yang akan membantu mereka menghadapi tantangan hidup di era digital.

REFERENSI

- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Akhmad, M. A. K., Ramli, A. T., & Muhammad, S. (2025). Membuka Kedok Dualitas: Mengeksplorasi Identitas Digital Remaja di Media Sosial. *Journal of Humanity and Social Justice*, 43-63.
- Arifa, M., & Sari, R. P. (2023). Konsep Diri dan Pengungkapan Diri Laki-Laki dalam Multi Account Instagram. *Jurnal Mahasiswa Komunikasi Cantrik*, 3(1).
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Cingel, D., Carter, M., & Krause, H. (2022). Social media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101304>
- Cook, J., & Hasmath, R. (2014). The discursive construction and performance of gendered identity on social media. *Current sociology*, 62(7), 975-993.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Crocetti, E., & Meeus, W. (2015). The identity statuses: Strengths of a person-centered approach. In K. C. McLean & M. Syed (Eds.), *The Oxford handbook of identity development* (pp. 97–114). Oxford University Press.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological well-being—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Fardouly, J., Willburger, B., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Fasce, A., & Avendaño, D. (2025). Left-wing identity politics and authoritarian attitudes: a correlational study of social media users. *Journal of Political Ideologies*, 30(1), 137-154.
- Goodell, G., & Aste, T. (2019). A Decentralised Digital Identity Architecture. arXiv preprint arXiv:1902.08769. <https://arxiv.org/abs/1902.08769>
- Gündüz, U. (2017). The effect of social media on identity construction. *Mediterranean journal of social sciences*, 8(5).
- Hollenbaugh, E. E. (2021). Self-presentation in social media: Review and research opportunities. *Review of Communication Research*, 9, 80–98. <https://doi.org/10.12840/ISSN.2255-4165.027>
- Iftinani, S. Z., Mayos, E. A., & Joni, I. D. A. S. (2024). Self-disclosure remaja Kota Pontianak melalui second account Instagram. *E-Jurnal Medium*, 5(1), 9–18. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/98309>
- Krul, E., Paik, H., Ruj, S., & Kanhere, S. S. (2024). SoK: Trusting Self-Sovereign Identity. arXiv preprint arXiv:2404.06729. <https://arxiv.org/abs/2404.06729>

- Lajnef, K. (2023). The effect of social media influencers on teenagers' behavior: An empirical study using cognitive map technique. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04273-1>
- Lavertu, L., Marder, B., Erz, A., & Angell, R. (2020). The extended warming effect of social media: Examining whether the cognition of online audiences offline drives prosocial behavior in 'real life'. *Computers in Human Behavior*, 110, 106389. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106389>
- Marwick, A. E., & boyd, d. (2011). I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience. *New Media & Society*, 13(1), 114–133. <https://doi.org/10.1177/1461444810365313>
- Maulida, S. N., & Ramdhani, R. N. (2022). Profile of self-disclosure tendency among Instagram second account users in college students. *OPTIMA: Journal of Guidance and Counseling*, 12(2), 45–52. <https://ejournal.upi.edu/index.php/optima/article/view/75891>
- McAdams, D. P., & Jennings, S. C. (2024). Narrative Identity in the Digital Age. *Psychological Inquiry*, 35(2), 124–130. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2024.2384126>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2019). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(8), 1429–1440. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00540-0>
- Orsatti, J., & Riemer, K. (2015, May). Identity-making: A Multimodal Approach for Researching Identity in Social Media. In *Ecis*.
- Pan, Z., Lu, Y., Wang, B., & Chau, P. Y. (2017). Who do you think you are? Common and differential effects of social self-identity on social media usage. *Journal of Management Information Systems*, 34(1), 71–101.
- Pogorelov, D. N., & Rylskaya, E. A. (2022). The development and psychometric characteristics of the "Virtual identity of social media users" test. *Psychology in Russia*, 15(4), 101.
- Purwaningtyas, M. P. F., & Alicya, D. A. (2020). The fragmented self: Having multiple accounts in Instagram usage practice among Indonesian youth. *Jurnal Media dan Komunikasi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.22146/jmki.58459>
- Ranzini, G., & Hoek, E. (2017). To you who (I think) are listening: Imaginary audience and impression management on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 75, 228–235. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.047>
- Riswanto, R., Wirman, W., & Novitri, N. (2023). Literature review: A systematic analysis in research methodology. *Journal of Education and Research*, 7(2), 45–57.
- Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2021). Introducing the Social Media Literacy (SMILE) model with the case of the positivity bias on social media. *Journal of Children and Media*, 15(3), 320–337. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1809481>
- Shankleman, M., Hammond, L., & Jones, F. (2021). Adolescent social media use and well-being: A systematic review and thematic meta-synthesis. *Adolescent Research Review*, 6, 471–492. <https://doi.org/10.1007/s40894-021-00154-5>
- Syed, M., & McLean, K. C. (2017). Links of Adolescents' Identity Development and Relationship with Parents and Peers: A Narrative Approach. *Developmental Psychology*, 53(2), 402–417. <https://doi.org/10.1037/dev0000209>
- Taylor, S. J., Muchnik, L., Kumar, M., & Aral, S. (2023). Identity effects in social media. *Nature Human Behaviour*, 7(1), 27–37.
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>
- Walther, J. B., & Whitty, M. T. (2021). Language, psychology, and new new media: The hyperpersonal model of mediated communication at twenty-five years. *Journal of Language and Social Psychology*, 40(1), 120–135. <https://doi.org/10.1177/0261927X20975999>
- Wasilah, R., Sutikna, N., & Setiansah, M. (2023). Pemanfaatan second account untuk personal branding. *CommLine*, 8(1), 55–65. <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/commline/article/view/2704>
- Waterman, A. S. (2015). What Does It Mean to Engage in Identity Exploration and to Hold Identity Commitments? A Methodological Critique of Multidimensional Measures for the Study of Identity Processes. *Identity*, 15(4), 309–349. <https://doi.org/10.1080/15283488.2015.1089403>

- Wijayanti, M., & Adhiatma, W. (2018). The dynamics of self-concept of dual Instagram account user (public and private account). *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v7i1.12916>
- Yuntaffiani, G., & Erlangga, C. Y. (2025). Fenomena Pengguna Second Account di Instagram dalam Aktualisasi Diri pada Remaja (Studi Kasus Fenomenologi di Wilayah Jakarta Timur). *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 964-993.
-