

**NARRATIVE THERAPY UNTUK MEMPERKUAT IDENTITAS REMAJA
INDONESIA DI TENGAH PENGARUH MEDIA SOSIAL: SEBUAH TINJAUAN
LITERATUR**

Fildza Syarafina Marsha
Universitas PGRI Semarang
Email: fildzamarsha02@gmail.com, 085710543017

Abstrak

Perkembangan pesat media sosial telah membawa dampak kompleks terhadap pembentukan identitas remaja Indonesia, baik dari sisi positif maupun negatif. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas *narrative therapy* sebagai strategi intervensi dalam memperkuat identitas remaja di era digital dengan fokus pada teknik eksternalisasi masalah. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif, mengkaji artikel jurnal terakreditasi nasional dan internasional dari tahun 2020 hingga 2025 yang relevan dengan topik terapi naratif, media sosial, dan identitas remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memberi pengaruh signifikan dalam proses pembentukan identitas, baik melalui peluang ekspresi diri maupun risiko psikologis. *Narrative therapy* memberikan pendekatan yang memberdayakan remaja untuk memisahkan diri dari masalah yang dihadapi, membangun narasi diri yang positif, dan meningkatkan resiliensi psikologis. Studi juga mengindikasikan perlunya adaptasi terapi naratif yang kontekstual dengan budaya Indonesia untuk hasil yang efektif. Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa *narrative therapy*, khususnya teknik eksternalisasi, berpotensi kuat menjadi intervensi yang relevan dalam memperkuat identitas remaja Indonesia di tengah pengaruh media sosial yang dominan. Implikasi penelitian mendorong pengembangan model intervensi konseling berbasis narrative therapy yang sesuai dengan karakteristik lokal serta riset lanjutan menggunakan desain eksperimental dan longitudinal.

Kata kunci: *narrative therapy*, identitas remaja, media sosial

Abstract

The rapid development of social media has brought complex impacts on the formation of Indonesian adolescents' identities, both positive and negative. This study aims to identify and analyze the effectiveness of narrative therapy as an intervention strategy to strengthen adolescent identity in the digital era, with a focus on the technique of externalizing problems. The method used is a literature review with a descriptive qualitative approach, examining nationally and internationally accredited journal articles from 2020 to 2025 that are relevant to the topics of narrative therapy, social media, and adolescent identity. The results show that social media has a significant influence on the process of identity formation, providing both opportunities for self-expression and psychological risks. Narrative therapy offers an empowering approach that helps adolescents separate themselves from their problems, build positive self-narratives, and enhance psychological resilience. The study also indicates the need for contextually adapting narrative therapy to Indonesian culture for effective

outcomes. The conclusion of the study states that narrative therapy, particularly the externalization technique, holds strong potential as a relevant intervention to strengthen Indonesian adolescents' identities amid the dominant influence of social media. The implications of this research encourage the development of counseling intervention models based on narrative therapy that align with local characteristics, as well as further research using experimental and longitudinal designs.

Keywords: narrative therapy, adolescent identity, social media

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi yang pesat telah membawa transformasi signifikan dalam dinamika kehidupan sosial masyarakat global, utamanya di kalangan remaja (Muh. Watif et al., 2025). Di Indonesia, penggunaan media sosial oleh remaja menempati porsi besar dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi salah satu saluran utama interaksi dan aktualisasi diri. Namun, dampak media sosial terhadap pembentukan identitas remaja menimbulkan persoalan yang kompleks (Sagaragara & Tobing, 2025). Berbagai penelitian menemukan bahwa paparan intensif terhadap narasi dan standar sosial yang beredar di media sosial dapat mempengaruhi cara remaja memandang diri sendiri, baik secara positif maupun negatif (Daka et al., 2025). Realitas ini mengindikasikan pentingnya strategi intervensi yang mampu membantu remaja dalam membangun identitas diri yang kokoh, otentik, dan resilien di tengah arus informasi dan ekspektasi yang tidak jarang kontradiktif.

Salah satu pendekatan psikoterapi kontemporer yang diminati untuk memperkuat identitas diri remaja adalah *Narrative Therapy*, khususnya dengan teknik eksternalisasi masalah (Tinentang et al., 2023). *Narrative Therapy* menekankan pentingnya penggunaan cerita personal sebagai sarana memaknai pengalaman dan membangun narasi diri yang memberdayakan, sekaligus memisahkan individu dari masalah yang dialaminya. Sejumlah studi menunjukkan *Narrative Therapy* efektif dalam membantu remaja membungkai ulang pengalaman negatif akibat tekanan sosial media, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat konstruksi identitas sosial dan personal (Abraham & Gulton, 2023). Namun demikian, penelitian-penelitian hingga saat ini masih dominan berfokus pada konteks individual atau budaya Barat dan belum banyak mengulas secara mendalam pada konteks remaja Indonesia dengan ragam karakteristik sosial budayanya. Hal ini menjadi kesenjangan penting yang perlu diisi agar pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi remaja semakin relevan secara konteks lokal serta memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program intervensi berbasis *Narrative Therapy* di Indonesia.

Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana *Narrative Therapy* dapat digunakan sebagai intervensi strategis guna memperkuat identitas remaja Indonesia di era digital, dengan memperhatikan pengaruh media sosial yang semakin dominan dalam kehidupan mereka. Melalui kajian komprehensif atas publikasi berkualitas yang terakreditasi secara nasional maupun internasional dalam kurun lima tahun terakhir, artikel ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam mengembangkan narasi alternatif yang memberdayakan remaja Indonesia di tengah dinamika dan tantangan zaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain naratif literatur review dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengidentifikasi dan menganalisis penggunaan terapi naratif sebagai strategi intervensi dalam memperkuat identitas remaja Indonesia di era digital. Subjek penelitian berupa artikel-artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi nasional dan internasional dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020-2025) yang membahas topik terapi narasi, identitas remaja, dan pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas di konteks Indonesia. Instrumen penelitian menggunakan protokol pencarian literatur yang sistematis melalui data dasar Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, SINTA, dan ResearchGate dengan kata kunci "*Narrative Therapy*", "identitas remaja", "media sosial", "eksternalisasi masalah", "remaja Indonesia", dan kombinasinya dalam bahasa Indonesia dan Inggris. Kriteria inklusi meliputi artikel yang diterbitkan tahun 2020-2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, menggunakan metode kuantitatif, kualitatif, atau metode campuran, serta fokus pada konteks remaja Indonesia, sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2020, tidak relevan dengan topik penelitian, dan artikel yang tidak dapat diakses secara penuh. Metode analisis data menggunakan teknik analisis isi dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama dari literatur yang dikumpulkan, kemudian dilakukan sintesis naratif untuk menyajikan temuan secara komprehensif dan sistematis guna menjawab pertanyaan penelitian mengenai efektivitas terapi narasi dalam konteks budaya dan sosial Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan literatur komprehensif yang telah dilakukan terhadap berbagai publikasi ilmiah terakreditasi dalam kurun waktu 2020-2025, penelitian ini mengidentifikasi tiga tema utama yang menunjukkan kompleksitas dinamika identitas remaja di era digital serta potensi *Narrative Therapy* sebagai intervensi strategis. Temuan-temuan yang diperoleh memberikan gambaran mendalam mengenai fenomena yang tengah berkembang di kalangan remaja Indonesia dan relevansi pendekatan terapeutik berbasis narasi dalam konteks budaya lokal.

A. Dampak Media Sosial terhadap Pembentukan Identitas Remaja

Analisis literatur menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan dan multidimensional terhadap proses pembentukan identitas remaja Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh berbagai ahli mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial menciptakan paradoks dalam kehidupan remaja, di mana platform digital menjadi ruang eksploratif sekaligus potensi risiko psikologis. (Nur Cahya et al., 2023; Egi Regita et al., 2024; Noho & Farid, 2025).

Dampak positif media sosial terhadap identitas remaja mencakup peningkatan kemampuan komunikasi, eksplorasi diri, dan pembentukan jaringan sosial yang lebih luas. Platform seperti Instagram, Twitter, dan TikTok memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengekspresikan kreativitas, membangun kepercayaan diri, dan menemukan komunitas dengan minat serupa. Media sosial juga memfasilitasi proses *self-disclosure* yang memungkinkan remaja untuk berbagi pengalaman personal dan memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya. (Pangayuninggalih & Helmi, 2023; Falenchia & Sumardijati, 2023; Najiba et al., 2025).

Namun demikian, literatur juga mengidentifikasi berbagai dampak negatif yang signifikan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan *Fear of Missing Out* (FOMO).

Fenomena perbandingan sosial yang intensif di media sosial menciptakan tekanan psikologis yang dapat menurunkan harga diri remaja, khususnya dalam hal citra tubuh dan prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa remaja pengguna aktif media sosial rentan mengalami kebingungan identitas akibat paparan terhadap standar-standar sosial yang tidak realistik (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022; Anggi & Alifia, 2025; Ardiani et al., 2023).

Aspek yang menarik adalah bagaimana media sosial mempengaruhi konstruksi identitas digital remaja. Studi terkini mengungkapkan bahwa remaja cenderung menciptakan multiple identitas dalam platform yang berbeda, dengan akun utama yang menampilkan identitas "ideal" dan akun sekunder untuk ekspresi autentik (Sokowati & Manda, 2022). Fenomena ini menunjukkan kompleksitas proses negosiasi identitas dalam ruang digital, di mana remaja harus mengelola berbagai personal sesuai dengan ekspektasi audiens yang berbeda.

Konteks budaya Indonesia juga memberikan dimensi unik dalam pembentukan identitas digital remaja. Penelitian menunjukkan bahwa pengaruh nilai-nilai tradisional masih kuat dalam cara remaja Indonesia berinteraksi di media sosial, meskipun mereka juga mengadopsi tren global. Hal ini menciptakan negosiasi identitas yang kompleks antara nilai lokal dan pengaruh global, yang memerlukan strategi pendampingan khusus.

B. Konsep *Narrative Therapy* dan Eksternalisasi Masalah

Narrative Therapy sebagai pendekatan psikoterapi kontemporer menunjukkan relevansi yang tinggi dalam konteks problematika identitas remaja di era digital. Konsep fundamental dari terapi ini adalah pemahaman bahwa individu memiliki kemampuan untuk memisahkan diri mereka dari masalah yang dialami melalui proses eksternalisasi, sehingga masalah dipandang sebagai entitas terpisah yang dapat diatasi (Tinentang et al., 2023).

Prinsip eksternalisasi masalah dalam *Narrative Therapy* melibatkan serangkaian langkah sistematis yang dimulai dengan mengidentifikasi dan memberi nama pada masalah yang dihadapi klien. Proses ini memungkinkan remaja untuk memahami bahwa mereka bukan masalah itu sendiri, melainkan individu yang mengalami dampak dari masalah tersebut. Pendekatan ini sangat relevan untuk remaja yang menghadapi tekanan dari media sosial, karena membantu mereka memahami bahwa perasaan tidak percaya diri atau kecemasan sosial bukanlah bagian inheren dari kepribadian mereka, melainkan dampak dari paparan konten media sosial yang problematis (Tinentang et al., 2023).

Tahap selanjutnya dalam proses eksternalisasi adalah dekonstruksi narasi lama yang dipenuhi masalah. Dalam konteks remaja pengguna media sosial, narasi lama seringkali berupa keyakinan negatif tentang diri sendiri yang terbentuk akibat perbandingan sosial atau cyberbullying. Terapis membantu remaja untuk mengidentifikasi sumber-sumber narasi negatif ini dan memahami bagaimana narasi tersebut terbentuk dan dipertahankan (Tinentang et al., 2023).

Komponen krusial dari *Narrative Therapy* adalah pembentukan narasi alternatif yang memberdayakan. Proses ini melibatkan eksplorasi pengalaman-pengalaman positif dan kekuatan personal yang mungkin terlupakan atau diabaikan. Dalam konteks remaja, hal ini dapat mencakup pencapaian akademik, hubungan persahabatan yang positif, atau kontribusi dalam kegiatan komunitas yang tidak terdokumentasi di media sosial. (Tinentang et al., 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa *Narrative Therapy* efektif dalam membantu individu membangun resiliensi dan kepercayaan diri. Pendekatan ini memungkinkan klien untuk melihat diri mereka sebagai penulis aktif dari cerita hidup mereka, bukan

sebagai korban pasif dari keadaan. Dalam konteks remaja pengguna media sosial, hal ini berarti mengembangkan kemampuan untuk mengevaluasi konten secara kritis dan membuat pilihan yang lebih sehat dalam berinteraksi dengan platform digital (Mirzakhnaloo et al., 2025).

Efektivitas *Narrative Therapy* juga terletak pada kemampuannya untuk mengintegrasikan aspek sosial dan budaya dalam proses terapi. Pendekatan ini mengakui bahwa identitas individu terbentuk dalam konteks sosial dan budaya tertentu, sehingga proses terapi harus mempertimbangkan nilai-nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat klien. Hal ini menjadikan *Narrative Therapy* sangat relevan untuk diterapkan dalam konteks remaja Indonesia dengan keragaman budaya dan nilai-nilai lokal yang khas (Fatchurahman et al., 2021).

C. Studi Kasus dan Penelitian Sebelumnya tentang *Narrative Therapy* dengan Remaja

Analisis terhadap berbagai studi empiris menunjukkan efektivitas *Narrative Therapy* dalam menangani berbagai problematika remaja, meskipun penelitian spesifik dalam konteks Indonesia masih terbatas. Penelitian komparatif yang dilakukan menunjukkan bahwa *Narrative Therapy* memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan regulasi diri dan hubungan keluarga pada remaja (Mirzakhnaloo et al., 2025).

Studi quasi-eksperimental dengan desain pre-test, post-test, dan follow-up yang melibatkan 60 siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa kelompok yang menerima intervensi *Narrative Therapy* mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi diri dibandingkan dengan kelompok kontrol. Intervensi yang dilakukan selama delapan sesi dengan fokus pada teknik eksternalisasi, rekonstruksi narasi, dan pembentukan narasi alternatif menunjukkan hasil yang bertahan hingga periode follow-up (Mirzakhnaloo et al., 2025).

Penelitian lain yang membandingkan efektivitas *Narrative Therapy* dengan pendekatan terapi lain dalam menangani masalah kecemasan sosial remaja menunjukkan bahwa *Narrative Therapy* termasuk dalam kategori pendekatan yang efektif. Systematic literature review yang menganalisis sepuluh artikel penelitian menemukan bahwa berbagai teknik dalam *Narrative Therapy*, termasuk eksternalisasi masalah dan rekonstruksi narasi, berhasil mengurangi tingkat kecemasan sosial remaja secara signifikan (Andina, 2021).

Studi yang khusus mengevaluasi penerapan *Narrative Therapy* untuk menangani kecanduan internet pada remaja menunjukkan hasil yang menjanjikan. Penelitian dengan desain kelompok kontrol melibatkan remaja yang mengalami masalah kecanduan media sosial dan internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menerima intervensi *Narrative Therapy* mengalami penurunan signifikan dalam skor kecanduan internet dan peningkatan dalam indikator kesejahteraan psikologis (Gong, 2022).

Implementasi *Narrative Therapy* dalam setting kelompok juga menunjukkan efektivitas yang baik. Penelitian yang menggunakan pendekatan kelompok terapeutik dengan kombinasi *Narrative Therapy* dan project-based learning pada remaja menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam inisiatif dan kreativitas. Intervensi ini dilakukan selama beberapa sesi dengan fokus pada pengembangan narasi diri yang positif dan pemberdayaan kemampuan personal (Swasti et al., 2023).

Studi kasus yang dilakukan di Indonesia menunjukkan potensi adaptasi *Narrative Therapy* dalam konteks budaya lokal. Penelitian yang mengembangkan model *group healing storytelling* dalam layanan konseling multikultural di sekolah Indonesia menunjukkan hasil yang positif. Model ini mengintegrasikan elemen budaya lokal Kalimantan Tengah dengan prinsip-

prinsip *Narrative Therapy*, menciptakan pendekatan yang relevan secara budaya dan efektif secara terapeutik (Fatchurahman et al., 2021).

Penelitian terhadap efektivitas *Narrative Therapy* yang disampaikan melalui platform video juga menunjukkan relevansi dengan konteks digital saat ini. Studi yang melibatkan remaja yang mengalami trauma menunjukkan bahwa *Narrative Therapy* yang disampaikan melalui videoconference tetap efektif dalam mengurangi gejala trauma dan meningkatkan integrasi memori traumatis. Hal ini memberikan indikasi bahwa pendekatan ini dapat diadaptasi untuk menangani masalah remaja yang berkaitan dengan pengalaman negatif di media sosial (Rocca et al., 2025).

Namun demikian, literatur juga mengidentifikasi beberapa keterbatasan dalam penelitian *Narrative Therapy* untuk remaja. Sebagian besar penelitian masih dilakukan dalam konteks budaya Barat, dengan sampel yang relatif terbatas. Penelitian yang spesifik membahas penerapan *Narrative Therapy* untuk menangani dampak media sosial pada identitas remaja Indonesia masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan model intervensi yang sesuai dengan karakteristik sosial budaya Indonesia.

Studi longitudinal yang mengukur efektivitas jangka panjang dari *Narrative Therapy* pada remaja juga masih terbatas. Sebagian besar penelitian hanya mengukur dampak hingga beberapa bulan setelah intervensi, sehingga belum diketahui secara pasti bagaimana efek terapi ini bertahan dalam jangka waktu yang lebih panjang, khususnya dalam menghadapi tantangan berkelanjutan dari paparan media sosial.

Aspek yang menarik dari berbagai studi yang telah dilakukan adalah konsistensi temuan bahwa *Narrative Therapy* efektif dalam berbagai konteks dan populasi remaja. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat diadaptasi untuk menangani berbagai masalah, mulai dari trauma, kecemasan sosial, hingga masalah identitas. Fleksibilitas ini menjadikan *Narrative Therapy* sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk diterapkan dalam konteks remaja Indonesia yang menghadapi tantangan identitas di era media sosial.

KESIMPULAN

Temuan utama menunjukkan bahwa *narrative therapy*, khususnya melalui teknik eksternalisasi masalah, memiliki relevansi tinggi dalam mengatasi kompleksitas pembentukan identitas remaja yang dihadapkan pada pengaruh media sosial yang multidimensional. Penelitian ini mengungkapkan kontribusi baru berupa kerangka teoretis yang mengintegrasikan pendekatan *narrative therapy* dengan konteks sosial budaya Indonesia, di mana proses eksternalisasi masalah dapat membantu remaja memisahkan dampak negatif media sosial dari konstruksi identitas personal mereka, sekaligus membangun narasi diri yang memberdayakan dan sesuai dengan nilai-nilai lokal. Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup pengembangan model intervensi konseling yang spesifik untuk remaja Indonesia, serta rekomendasi kebijakan pendidikan yang mengintegrasikan literasi digital dengan pendekatan *narrative therapy* dalam program bimbingan konseling sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi eksperimental yang mengukur efektivitas implementasi *narrative therapy* pada sampel remaja Indonesia dengan desain longitudinal, serta mengeksplorasi adaptasi teknik-teknik *narrative therapy* yang lebih kontekstual dengan keragaman budaya nusantara.

DAFTAR PUSTAKA

- Andina Khaerani, F. (2021). The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social Anxiety Levels : A Systematic Literature Review. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*. <https://doi.org/10.20961/SHEs.V5I2.59381>.
- Anggi Ulfah Mawaddah, Abdal Rohim, & Alifia Azzahra. (2025). HUBUNGAN ANTARA BANDWAGON EFFECT ESTETIKA INSTAGRAM DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PENGGUNA INSTAGRAM PADA REMAJA DI KELURAHAN CIPARI TAHUN 2025. *Jurnal Keperawatan Degeneratif Pelni*, 1(2), 10–16. <https://doi.org/10.64069/jkd.v1i2.10>.
- Ardhiani, O., Harsanti, I., & Fitriani, R. (2023). Potret diri (selfie) di Instagram: Kontribusi mediated-self disclosure pada harga diri remaja pengguna Instagram. *Jurnal Broadcasting Communication*, 4(2). <https://doi.org/10.53856/bcomm.v5i1.246>.
- Daka, R., Rambe, A. ., Ilma, R. ., Jatusari, B. P., Putri, N. ., Pratiwi, D. ., & Helmi, T. A. R. . (2025). Adolescent Mental Health In The Digital Age: A Systematic Review Of Social Media Impact And Psychosocial Determinants. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 13(SI2), 201–208. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.ISI2.2025.201-208>.
- Egi Regita, Nabilah Luthfiyah, & Nur Riswandy Marsuki. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia . *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830>.
- Falenchia, M., & Sumardijjati, S. (2023). Literasi Digital Remaja dalam Permainan Roleplay di Media Sosial Twitter. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4064-4072. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1585>.
- Fatchurahman, M., Setiawan, M. A., & Karyanti, K. (2021). The development of group healing storytelling model in multicultural counselling services in Indonesian schools: Examination of disciplinary cases. *The Education and Science Journal*, 23(4), 157–180. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2021-4-157-180>.
- Gong, Y., Gong, N., Zhang, Z., He, Y., & Tang, H. (2022). Effect of Narrative Therapy-Based Group Psychological Counseling on Internet Addiction among Adolescents. *Iranian journal of public health*, 51(6), 1331–1338. <https://doi.org/10.18502/ijph.v51i6.9678>.
- Mirzakhnaloo, H. ., Yousefi, Z., & Manshaee, G. (2025). Comparison of the Effectiveness of Responsible Adolescent Psychoeducational Training and Narrative Therapy on Self-Regulation and Family Affection in Adolescents. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 6(7), 1-9. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4234>.
- Muh. Watif, Putri Aprilia, Dewi Yulianti, Soraya, & Ariqah Salsabila. (2025). Pengaruh Media Sosial Dan Gaya Hidup Perkotaan Terhadap Krisis Moral Remaja. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(5), 7914–7917. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i5.11171>.
- Najiba, Nur, H., & Witasari. (2025). Tantangan pengembangan identitas diri remaja di media sosial: Telaah literatur. *JKP: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(2), 24–32. <https://doi.org/10.56842/jpk.v2i02.486>.
- Noho, N. I. B., & Farid. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Pembentukan Identitas Diri di Kalangan Remaja. *Kiwari*, 4(3), 235–242. <https://doi.org/10.24912/ki.v4i3.35407>.

- Nur Cahya, M., Ningsih, W. ., & Lestari, A. . (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.5918/jurnalsostech.v3i8.917>.
- Pangayuninggalih, S. A., & Helmi, A. F. (2023). Unveiling online self-disclosure: A comparative study of adolescents and young adults in the digital age. *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(1), 18–33. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v15i1.38986>.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bcxp.v48.328>
- Rocca, F., Schröder, T., Golijani-Moghaddam, N., & Dawson, D. L. (2025). Video Narrative Exposure Therapy (NET) with children and young people who witnessed domestic violence: A naturalistic single case study series. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 18(3), 447–465. <https://doi.org/10.1007/s40653-024-00681-y>.
- Sagaragara, J. ., & Tobing, M. M. . (2025). Negosiasi Identitas Remaja Di Tiktok (Studi Fenomenologi Pada Content Creator Berpakaian Crop Top). *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 10466–10477. <https://doi.org/10.31004/joeci.v5i2.1537>.
- Sokowati, M. E., & Manda, S. (2022). Multiple Instagram accounts and the illusion of freedom. *Jurnal Komunikator*, 14(2), 128–135. <https://doi.org/10.18196/km.15914>.
- Swasti, K. G., Mulyaningrat, W., Choiruna, H. P., & Amalia, R. F. (2023). Penerapan terapi kelompok terapeutik kombinasi project based learning untuk meningkatkan inisiatif dan kreativitas remaja. *Abdimas Unwahas*, 8(2), 20–26. <https://doi.org/10.31942/abd.v8i2.10018>.
- Tinentang, N. C., Silaen, W. M., Lumuhu, C. M., Kindangen, K. I., Kubika, O., Pinangkaan, A. A., Temponbuka, K., Kasenda, R. Y., & Wantah, M. E. (2023). Dampak terapi naratif pada persepsi realitas dalam konseling: Analisis kualitatif. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 537–541. <http://dx.doi.org/10.58258/jupe.v8i2.5182>.