

Dinamika Lingkungan Sosial Digital dalam Pembentukan Perilaku Sosial Individu Generasi Z: Studi Literatur

Rida Sofia^{1*}, Ellen Prima²

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Islam Prof.K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, Banyumas, Indonesia ^{1,2}

*Email: 254110402190@mhs.uinsaizu.ac.id ¹ ellen.psi06@gmail.com ²

Sejarah Artikel:

Diterima 01-06-2026
Disetujui 08-06-2026
Diterbitkan 10-06-2026

ABSTRACT

The rapid development of digital technology and social media has transformed the social interaction patterns of Generation Z in various aspects of life. The digital social environment functions not only as a communication medium but also as a space for identity formation, social relationship development, and the internalization of social values and norms. This study aims to analyze the dynamics of the digital social environment in shaping Generation Z's social behavior, identify the dominant influencing factors, and explain the relationship patterns between digital social environments and social behavior based on contemporary literature. This research employed a literature study method using a systematic review approach of scholarly publications published between 2016 and 2026. Data were analyzed through identification, selection, evaluation, and thematic synthesis of previous studies. The findings indicate that digital social environments shape social behavior through self-presentation, social comparison, role models, and interactions with digital audiences. Dominant factors influencing social behavior include social comparison, social support, validation-seeking behavior, fear of missing out (FoMO), social media usage intensity, digital audience characteristics, and the quality of online interactions. Contemporary literature suggests that these relationships are dynamic, contextual, and non-linear because they are influenced by individual characteristics, social environments, and patterns of social media use. This study recommends strengthening digital literacy and developing more adaptive social media governance strategies for Generation Z.

Keywords: digital social environment; social behavior; Generation Z; social media; literature study

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah mengubah pola interaksi sosial Generasi Z dalam berbagai aspek kehidupan. Lingkungan sosial digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang pembentukan identitas, pengembangan hubungan sosial, serta proses internalisasi nilai dan norma sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika lingkungan sosial digital dalam pembentukan perilaku sosial Generasi Z, mengidentifikasi faktor-faktor dominan yang memengaruhinya, serta menjelaskan pola hubungan antara lingkungan sosial digital dan perilaku sosial berdasarkan literatur kontemporer. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan tinjauan sistematis terhadap berbagai artikel ilmiah bereputasi yang terbit pada periode 2016–2026. Data dianalisis melalui proses identifikasi, seleksi, evaluasi, dan sintesis tematik terhadap hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial digital membentuk perilaku sosial Generasi Z melalui mekanisme self-presentation, social comparison, role model,

dan interaksi dengan audiens digital. Faktor dominan yang memengaruhi perilaku sosial meliputi social comparison, social support, validation-seeking behavior, fear of missing out (FoMO), intensitas penggunaan media sosial, karakteristik audiens digital, dan kualitas interaksi daring. Literatur terkini menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat dinamis, kontekstual, dan tidak linear karena dipengaruhi oleh karakteristik individu, lingkungan sosial, dan pola penggunaan media sosial. Penelitian ini merekomendasikan penguatan literasi digital dan pengembangan regulasi penggunaan media sosial yang lebih adaptif bagi Generasi Z.

Katakunci: lingkungan sosial digital; perilaku sosial; Generasi Z; media sosial; studi literatur

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Sofia, R., & Prima, E. . (2026). Dinamika Lingkungan Sosial Digital dalam Pembentukan Perilaku Sosial Individu Generasi Z: Studi Literatur. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 5439-5453. <https://doi.org/10.63822/5rdy8m45>

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial telah mengubah cara remaja dan dewasa muda membangun relasi, membentuk identitas, serta mencari dukungan sosial dan informasi kesehatan. Pada fase perkembangan ini, media sosial bukan lagi sekadar ruang hiburan, tetapi juga ruang sosial yang memengaruhi cara individu mengekspresikan diri, berinteraksi, dan menilai diri melalui respons orang lain. Karena itu, kajian tentang lingkungan sosial digital menjadi penting untuk memahami bagaimana perilaku sosial individu, termasuk Generasi Z, terbentuk dalam kehidupan sehari-hari. (Nagata et al., 2025)

Kajian mutakhir menunjukkan bahwa penelitian tentang penggunaan media sosial pada anak dan remaja terus meningkat, namun masih memerlukan keberagaman geografis, pendekatan metodologis yang lebih beragam, dan keterlibatan partisipan yang lebih luas. Scoping review terbaru menemukan 244 studi peer-reviewed tentang penggunaan media sosial pada anak dan remaja, dengan fokus riset yang tumbuh pesat dari tahun ke tahun. Temuan ini menegaskan bahwa topik lingkungan sosial digital merupakan bidang yang sangat aktif, tetapi sekaligus masih menyimpan banyak ruang untuk pemetaan konseptual yang lebih tajam. (Jungselius, 2024)

Literatur terbaru menempatkan media sosial sebagai “cermin sosial digital” yang membantu remaja membangun identitas melalui self-presentation, social comparison, role model, dan online audience. Dalam ruang digital, individu tidak hanya menampilkan diri, tetapi juga menerima umpan balik yang memengaruhi konsep diri dan proses eksplorasi identitas. Karena itu, media sosial dapat dipahami sebagai konteks perkembangan sosial-psikologis yang aktif, bukan sekadar sarana komunikasi pasif. (Pérez-Torres, 2024)

Penelitian systematic review tentang emotional intelligence menunjukkan bahwa media sosial berhubungan dengan regulasi emosi, harga diri, empati, komunikasi, dan self-presentation pada remaja. Studi tersebut juga menegaskan bahwa media sosial sudah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari remaja sehingga berdampak pada perilaku sosial dan cara mereka menampilkan diri. Celah yang masih terlihat ialah perlunya pemahaman yang lebih terpadu tentang bagaimana lingkungan sosial digital membentuk perilaku sosial secara lebih luas, bukan hanya aspek emosionalnya saja. (Piccerillo & Digennaro, 2025)

Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan perkembangan identitas remaja mencakup dimensi eksplorasi identitas, komitmen identitas, kejelasan konsep diri, dan distress identitas. Dari 4.467 artikel yang disaring, hanya 32 studi yang memenuhi kriteria, dengan total 19.658 partisipan dan rentang usia 8–26 tahun. Ini menunjukkan bahwa identitas digital merupakan isu penting, tetapi kajiannya masih belum sepenuhnya dipusatkan pada dinamika sosial yang khas pada Generasi Z. (Avci et al., 2025)

Literatur juga memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berkaitan dengan depresi, kecemasan, harga diri rendah, gangguan tidur, relasi yang memburuk dengan keluarga dan teman, serta kesulitan akademik. Namun, definisi problematic social media use masih tidak seragam, dan banyak studi masih mengandalkan ukuran self-report yang berbeda-beda. Kondisi ini memperlihatkan adanya gap metodologis sekaligus gap konseptual dalam menjelaskan bagaimana lingkungan sosial digital berpengaruh terhadap perilaku sosial individu. (Pazdur et al., 2025)

Studi intensif longitudinal terbaru menunjukkan bahwa efek media sosial terhadap well-being remaja tidak bersifat seragam: secara rata-rata efeknya kecil atau tidak signifikan, tetapi secara individual ada remaja yang mengalami efek positif, negatif, atau bahkan campuran. Artinya, media sosial bekerja secara person-specific, sehingga satu pola umum tidak cukup untuk menjelaskan pengalaman semua individu.

Temuan ini penting bagi studi literatur karena menguatkan bahwa dinamika lingkungan sosial digital harus dibaca sebagai proses yang heterogen dan kontekstual. (Beyens et al., 2024)

Penelitian pada remaja dan dewasa muda juga menunjukkan bahwa hubungan media sosial dengan friendship closeness bersifat campuran: pada sebagian kondisi dapat memperkuat kedekatan, tetapi pada kondisi lain justru melemahkannya. Kajian ini menegaskan bahwa media sosial dapat menjadi sarana memperluas relasi, namun efeknya bergantung pada cara penggunaan, konteks relasi, dan kualitas interaksi yang terjadi. Dengan demikian, perilaku sosial individu di ruang digital tidak bisa dipahami hanya dari intensitas penggunaan semata. (Al-Jbouri et al., 2024)

Temuan terbaru tentang sense of belonging menunjukkan bahwa keterikatan di media sosial dan keterikatan di sekolah sama-sama dapat berkontribusi pada penyesuaian diri remaja, tetapi melalui mekanisme yang berbeda. Studi kualitatif sebelumnya juga menunjukkan bahwa social connectedness pada remaja muncul melalui hubungan yang kompleks antara stimulasi dan displacement, sehingga media sosial bisa sekaligus memperkuat dan menggeser koneksi sosial. Ini menjadi dasar penting bahwa lingkungan sosial digital perlu dibaca sebagai ekosistem relasional, bukan hanya sebagai platform komunikasi. (Fabris et al., 2024)

Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung memisahkan fokus pada well-being, identitas, kedekatan pertemanan, atau problematic use, studi ini menempatkan semua temuan tersebut dalam satu payung besar, yaitu dinamika lingkungan sosial digital dalam pembentukan perilaku sosial individu Generasi Z. Gap utama yang hendak diisi adalah belum adanya pemetaan literatur yang benar-benar menautkan konteks digital, proses relasional, serta pembentukan perilaku sosial secara terpadu dan kontekstual. Novelty penelitian ini terletak pada penekanan kata “dinamika”, sehingga perhatian tidak hanya diarahkan pada ada atau tidaknya pengaruh, melainkan pada bagaimana efek lingkungan sosial digital dapat berbeda antarindividu, antarjenis interaksi, dan antar-konteks penggunaan. Berdasarkan gap tersebut, rumusan masalah yang dapat digunakan ialah: bagaimana lingkungan sosial digital membentuk perilaku sosial Generasi Z; faktor apa saja yang paling dominan; dan bagaimana pola hubungan itu dijelaskan dalam literatur terbaru. Tujuan penelitian ini adalah memetakan, mensintesis, dan mengkritisi literatur mutakhir agar diperoleh kerangka konseptual yang lebih tajam. Kontribusinya adalah menyediakan pijakan teoretis bagi penelitian lanjutan, pengembangan kebijakan literasi digital, dan pemahaman yang lebih akurat tentang perilaku sosial Generasi Z di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan tinjauan sistematis untuk memetakan dinamika lingkungan sosial digital dalam pembentukan perilaku sosial individu Generasi Z. Penelusuran sumber dilakukan pada artikel jurnal, buku metodologi terbuka, dan pedoman pelaporan review, dengan kata kunci yang disusun dari konsep utama penelitian, pembatasan tahun terbit 2016–2026, serta seleksi bertahap berdasarkan relevansi topik, kebaruan, dan kualitas publikasi. Proses penyaringan dilakukan melalui pembacaan judul, abstrak, dan teks penuh, kemudian data penting dicatat, dikodekan, dan disintesis secara tematik agar langkah penelitian dapat ditelusuri dan direplikasi secara transparan. Dokumentasi yang rinci atas sumber, istilah pencarian, rentang waktu, dan teknik sintesis dipertahankan karena unsur tersebut menjadi bagian penting dari ketelitian sebuah review. Pedoman PRISMA 2020 digunakan sebagai acuan pelaporan agar alasan review, metode yang dipakai, dan hasil sintesis disajikan secara lengkap, sedangkan pengelolaan referensi dan penataan artikel dibantu dengan perangkat lunak sitasi

terbuka seperti Zotero atau Mendeley. Sumber utama yang dianalisis terdiri atas artikel jurnal bereputasi dan buku metodologi yang dapat diakses secara terbuka, karena review yang baik menuntut proses pencarian, evaluasi, dan sintesis yang jelas serta terdokumentasi. (Approach et al., n.d.)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Literatur

Rumusan masalah	Temuan lama (2016–2023)	Temuan baru (2024–2026)	Sintesis hasil
1. Bagaimana lingkungan sosial digital membentuk perilaku sosial Generasi Z?	Kajian teoritis tahun 2018 menunjukkan bahwa konteks media sosial mengubah relasi teman sebaya remaja menjadi lebih terbuka, lebih interaktif, dan lebih dipengaruhi oleh umpan balik daring, sehingga perilaku sosial tidak lagi dibentuk hanya oleh interaksi tatap muka, tetapi juga oleh ruang digital. (Nesi et al., 2018)	Review tahun 2024 menjelaskan bahwa media sosial berfungsi sebagai “cermin sosial digital” yang membentuk identitas remaja melalui self-presentation, social comparison, role model, dan online audience; keempatnya memengaruhi cara individu menampilkan diri dan merespons lingkungan sosial. (Pérez-Torres, 2024)	Lingkungan sosial digital membentuk perilaku sosial Generasi Z melalui mekanisme interaksi sebaya, presentasi diri, dan umpan balik daring yang terus-menerus, sehingga perilaku sosial menjadi hasil proses adaptasi antara identitas pribadi dan respons sosial di ruang digital. (Nesi et al., 2018)
2. Faktor apa saja yang paling dominan?	Studi tahun 2021 menunjukkan bahwa social comparison menjadi faktor kunci karena berperan sebagai mediator antara penggunaan media sosial dan harga diri, sehingga individu cenderung menilai diri melalui perbandingan dengan orang lain. (Kavaklı & Ünal, 2021)	Studi longitudinal tahun 2025 menemukan bahwa social support dan social comparison tendencies memprediksi trajektori problematic social media use pada remaja, sehingga dua faktor tersebut tampak paling menonjol dalam menjelaskan variasi perilaku sosial digital. (Salerno et al., 2025)	Faktor yang paling dominan dalam literatur adalah social comparison, perceived social support, validation-seeking, dan karakteristik audiens digital. Faktor-faktor ini lebih konsisten muncul dibanding sekadar durasi penggunaan media sosial. (Kavaklı & Ünal, 2021)
3. Bagaimana pola hubungan itu dijelaskan dalam literatur terbaru?	Review tahun 2022 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan validation-seeking, fear of judgement, dan body comparison, yang kemudian berhubungan dengan gejala kesehatan mental pada remaja. (Popat & Tarrant, 2023)	Review tahun 2025 menegaskan bahwa dampak media sosial bersifat context-specific dan dipengaruhi oleh pola penggunaan, sehingga efeknya tidak seragam pada semua remaja. (Agyapong-Opoku et al., 2025)	Literatur terbaru menjelaskan hubungan tersebut sebagai pola yang kontekstual, dinamis, dan tidak linear . Artinya, media sosial tidak otomatis berdampak negatif atau positif, melainkan dipengaruhi oleh intensitas, motif penggunaan, dukungan sosial, dan jenis

			interaksi yang dialami individu. (Popat & Tarrant, 2023)
--	--	--	--

1. Dinamika Lingkungan Sosial Digital dalam Pembentukan Perilaku Sosial Generasi Z

Lingkungan sosial digital pada Generasi Z dapat dipahami sebagai ruang interaksi yang dibentuk oleh media sosial, komunitas daring, dan platform komunikasi yang memungkinkan individu terus-menerus melihat, menilai, dan merespons perilaku orang lain. Dalam literatur terbaru, media sosial tidak lagi diposisikan hanya sebagai alat komunikasi, melainkan sebagai “cermin sosial digital” yang ikut membangun identitas dan perilaku sosial remaja melalui empat tema besar, yaitu self-presentation, social comparison, role model, dan online audience. Kerangka ini penting karena Generasi Z hidup dalam situasi sosial yang sangat terhubung dengan respons publik, sehingga perilaku mereka sering terbentuk bukan hanya oleh niat pribadi, tetapi juga oleh ekspektasi sosial yang hadir di ruang digital. Temuan mutakhir juga menunjukkan bahwa media sosial dapat mendukung koneksi sosial, identitas, bantuan kesehatan mental, dan akses informasi, sehingga dampaknya tidak semata-mata negatif, tetapi sangat bergantung pada konteks penggunaan dan kualitas interaksi yang terjadi. (Pérez-Torres, 2024)

Salah satu mekanisme paling menonjol adalah self-presentation, yaitu upaya individu mengontrol citra diri yang ditampilkan kepada orang lain. Pada Generasi Z, proses ini berlangsung sangat intens karena platform digital menyediakan ruang untuk memilih foto, teks, video, komentar, dan tanda visual lain yang digunakan untuk membangun kesan tertentu. Literatur menunjukkan bahwa self-presentation di media sosial berkaitan erat dengan upaya menjaga reputasi, memperoleh pengakuan, dan menyesuaikan diri dengan norma kelompok sebaya. Dalam praktiknya, perilaku sosial Generasi Z kemudian cenderung lebih sadar citra, lebih selektif dalam mengekspresikan emosi, dan lebih peka terhadap respons audiens. Hal ini menjelaskan mengapa interaksi digital sering mendorong individu untuk menampilkan versi diri yang dianggap paling layak diterima oleh teman sebaya, pengikut, atau komunitas daring yang mereka ikuti.

Mekanisme berikutnya adalah social comparison, yakni kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Literatur 2024 menegaskan bahwa social comparison merupakan salah satu tema utama dalam pembentukan identitas di media sosial karena individu secara aktif mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan pencapaian, penampilan, gaya hidup, atau popularitas orang lain. Pada Generasi Z, perbandingan sosial ini lebih mudah terjadi karena paparan terhadap konten teman sebaya berlangsung secara real time dan berulang. Dampaknya, perilaku sosial tidak hanya dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai dirinya setelah melihat kehidupan digital orang lain. Proses ini dapat mendorong perilaku adaptif, misalnya termotivasi untuk berkembang, tetapi juga dapat menimbulkan kecenderungan kompetitif, rasa kurang percaya diri, atau dorongan untuk terus mencari validasi sosial.

Selain self-presentation dan social comparison, literatur juga menekankan peran role model dan online audience. Dalam ruang digital, figur publik, influencer, teman sebaya, dan komunitas online menjadi referensi perilaku yang sering ditiru oleh Generasi Z. Kehadiran online audience membuat setiap tindakan, unggahan, dan komentar terasa lebih terlihat serta lebih berisiko dinilai. Karena itu, perilaku sosial generasi ini sering dibentuk oleh pertimbangan bagaimana orang lain akan merespons, bukan hanya oleh preferensi pribadi. Literatur menunjukkan bahwa audiens digital dapat berupa teman dekat, teman sebaya, kenalan, atau bahkan orang asing yang semuanya ikut memengaruhi cara individu

berkomunikasi, mengekspresikan identitas, dan menjaga penerimaan sosial. Dengan kata lain, perilaku sosial Generasi Z di ruang digital berkembang dalam kondisi “terlihat” dan “dinilai”, sehingga aspek kehati-hatian, pencitraan, dan penyesuaian diri menjadi sangat dominan.

Pada sisi yang lebih positif, lingkungan sosial digital juga mendukung social connection dan identity development. Review tahun 2025 menyatakan bahwa media sosial berperan penting dalam membangun koneksi sosial, mendukung perkembangan identitas, menyediakan dukungan kesehatan mental, dan mempermudah akses informasi. Ini berarti perilaku sosial Generasi Z tidak selalu bersifat reaktif atau defensif; dalam banyak kasus, mereka menggunakan media sosial untuk merasa terhubung, menemukan kelompok yang sefrekuensi, dan menegaskan siapa diri mereka. Dari perspektif perkembangan, ruang digital memberi kesempatan untuk bereksperimen dengan identitas, memperluas jaringan pertemanan, dan memperoleh penguatan sosial dari kelompok yang mungkin tidak tersedia di lingkungan fisik. Karena itu, perilaku sosial dalam konteks digital dapat bersifat prososial, kolaboratif, dan suportif ketika platform digunakan untuk koneksi yang sehat dan bermakna.

Kualitas relasi pertemanan menjadi faktor penting lainnya. Studi 2022 menunjukkan bahwa fitur media sosial, dukungan sosial daring, dan ekspresi emosi di ruang online berperan dalam kualitas pertemanan remaja. Temuan lain pada 2024 menambahkan bahwa fitur media sosial dan norma kelompok yang dipersepsikan juga terkait dengan kualitas persahabatan, sehingga bukan hanya intensitas penggunaan yang penting, tetapi juga bagaimana platform dipakai untuk mempertahankan kedekatan dan validasi relasional. Dalam sejumlah studi pengalaman harian, sebagian remaja merasa lebih dekat dengan teman setelah menggunakan media sosial, walaupun efek ini tidak terjadi pada semua individu. Artinya, media sosial dapat memperkuat perilaku sosial yang mendukung kedekatan, empati, dan rasa memiliki, tetapi hasilnya sangat tergantung pada kualitas hubungan sebelumnya, konteks komunikasi, serta tujuan penggunaan platform.

Di sisi lain, literatur juga menegaskan adanya jalur yang lebih problematik. Review longitudinal 2025 menemukan bahwa faktor risiko penggunaan media sosial yang bermasalah berasal dari berbagai aspek individual dan sosial, termasuk motivasi penggunaan, faktor pengasuhan, pengalaman buruk masa kecil, faktor teman sebaya, emosi, self-regulation, kepribadian, kesehatan mental, dan dampak pandemi. Dalam review yang sama dijelaskan bahwa penggunaan media sosial yang maladaptif dapat dipicu oleh kebutuhan akan validasi sosial yang tidak terpenuhi, yang kemudian memperburuk kondisi mental dan mendorong penggunaan yang semakin tidak sehat. Ini penting untuk pembahasan Generasi Z karena menunjukkan bahwa perilaku sosial digital tidak hanya dipengaruhi oleh kesempatan berinteraksi, tetapi juga oleh kerentanan psikologis dan pola regulasi diri individu. Dengan demikian, lingkungan sosial digital bisa menjadi ruang dukungan, namun sekaligus dapat menjadi ruang tekanan ketika kebutuhan sosial individu bergantung pada pengakuan daring yang tidak stabil.

Faktor lain yang semakin sering muncul dalam literatur adalah fear of missing out (FoMO), yaitu kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial orang lain. Review 2025 menunjukkan bahwa ketika remaja dapat terus mengamati apa yang dilakukan teman sebaya melalui unggahan real time, FoMO meningkat dan berkontribusi pada risiko penggunaan media sosial yang bermasalah. Dalam konteks perilaku sosial, FoMO membuat individu cenderung lebih sering memeriksa platform, lebih sensitif terhadap keterlibatan sosial, dan lebih terdorong untuk tetap hadir di ruang digital agar tidak tertinggal percakapan atau tren. Pola ini memperlihatkan bahwa perilaku sosial Generasi Z sangat dipengaruhi oleh logika keterhubungan terus-menerus, sehingga interaksi digital menjadi bagian dari strategi mempertahankan posisi sosial di antara teman sebaya.

Literatur terbaru juga menggarisbawahi bahwa dampak media sosial bersifat person-specific dan tidak seragam. Studi 2025 menunjukkan bahwa efek media sosial terhadap well-being, self-esteem, dan friendship closeness berbeda antara satu individu dan individu lain, bahkan bisa berbeda dalam diri individu yang sama pada dimensi yang berbeda. Temuan ini penting karena membantah asumsi lama bahwa media sosial selalu berdampak negatif atau selalu berdampak positif. Dalam penjelasan yang lebih mutakhir, media sosial bekerja secara kontekstual: pada sebagian remaja ia memperkuat koneksi sosial, pada sebagian lain ia memperburuk perbandingan sosial, dan pada kelompok tertentu dampaknya hampir tidak terasa. Karena itu, perilaku sosial Generasi Z harus dipahami sebagai hasil interaksi antara karakter pribadi, kualitas relasi, tujuan penggunaan, dan konteks platform yang digunakan. (Angelini et al., 2022)

Jika disintesis, dinamika lingkungan sosial digital dalam pembentukan perilaku sosial Generasi Z bergerak melalui tiga lapis utama. Lapis pertama adalah lapis identitas, ketika individu membangun citra diri melalui self-presentation dan social comparison. Lapis kedua adalah lapis relasional, ketika media sosial dipakai untuk mempertahankan kedekatan, mendapatkan dukungan, dan membaca norma kelompok. Lapis ketiga adalah lapis kerentanan, ketika kebutuhan validasi, FoMO, rendahnya self-regulation, dan tekanan sosial membuat penggunaan digital berubah menjadi maladaptif. Literatur terbaru menunjukkan bahwa ketiga lapis ini saling berhubungan dan saling memengaruhi, sehingga perilaku sosial Generasi Z tidak dapat dijelaskan hanya dari frekuensi penggunaan media sosial, melainkan harus dilihat dari makna interaksi, kualitas hubungan, dan kondisi psikologis individu. Dengan pendekatan ini, lingkungan sosial digital tampak sebagai ekosistem pembentuk perilaku sosial yang bersifat dinamis, kompleks, dan sangat kontekstual. (van der Wal et al., 2025)

2. Faktor-Faktor Dominan yang Memengaruhi Perilaku Sosial Generasi Z dalam Lingkungan Digital

Faktor dominan yang memengaruhi perilaku sosial Generasi Z dalam lingkungan digital tidak dapat dipahami hanya dari seberapa sering media sosial digunakan, melainkan dari bagaimana platform tersebut memenuhi atau justru mengganggu kebutuhan psikologis dan relasional individu. Tinjauan berbasis teori self-determination menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja dapat sekaligus mendukung dan merusak kebutuhan dasar akan keterhubungan, otonomi, dan kompetensi; efeknya bergantung pada faktor intrapersonal, interpersonal, situasional, dan lingkungan. Artinya, perilaku sosial Generasi Z terbentuk melalui kombinasi antara dorongan internal dan tekanan sosial yang hadir di ruang digital. (West & Rice, 2024)

Faktor pertama yang paling konsisten muncul dalam literatur adalah social comparison. Perbandingan sosial terjadi ketika individu menilai diri dengan membandingkan penampilan, prestasi, gaya hidup, atau popularitas dirinya dengan orang lain di media sosial. Dalam studi terbaru tentang identitas remaja, social comparison diposisikan sebagai salah satu mekanisme penting dalam pembentukan identitas digital karena pengguna terus berhadapan dengan konten yang menampilkan versi terbaik dari kehidupan orang lain. Pada Generasi Z, kondisi ini membuat perilaku sosial menjadi lebih reflektif, lebih kompetitif, dan lebih sensitif terhadap penilaian eksternal.

Social comparison bukan hanya memengaruhi konsep diri, tetapi juga berhubungan dengan harga diri dan kecenderungan mencari penerimaan sosial. Sebuah studi tentang FoMO dan problematic social media use menemukan bahwa FoMO memengaruhi penggunaan media sosial yang bermasalah melalui jalur mediasi social comparison dan self-esteem. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa perbandingan sosial bukan sekadar efek samping dari penggunaan media sosial, melainkan faktor

struktural yang mendorong individu masuk ke dalam pola interaksi digital yang berulang-ulang dan sulit dilepaskan. Dengan kata lain, semakin kuat kecenderungan membandingkan diri, semakin besar peluang perilaku sosial digital menjadi reaktif dan bergantung pada validasi luar. (Servidio et al., 2024)

Faktor kedua adalah social support, baik yang diperoleh secara daring maupun yang berasal dari jaringan sosial luring. Studi pada remaja Korea Selatan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan positif dengan social support, dan social support kemudian meningkatkan social capital serta life satisfaction. Studi lain menegaskan bahwa online social support dan offline social support bekerja berbeda: ketika dukungan luring rendah, dukungan daring justru dapat berkaitan dengan penggunaan internet yang problematik; sebaliknya, ketika dukungan luring tinggi, dukungan daring lebih mungkin mengarah pada penggunaan yang fungsional. Ini berarti social support berperan sebagai faktor pelindung sekaligus penentu arah perilaku sosial Generasi Z di ruang digital. (Choi, 2024)

Dalam konteks Generasi Z, social support di media sosial bukan hanya dukungan emosional, tetapi juga bentuk pengakuan sosial melalui komentar, pesan pribadi, likes, dan respons cepat dari teman sebaya. Mekanisme ini menjelaskan mengapa media sosial dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi rasa kesepian, terutama ketika platform dipakai untuk mempertahankan relasi yang sudah ada. Namun, literatur juga memperlihatkan bahwa dukungan ini sangat bergantung pada kualitas jaringan sosial yang dimiliki individu. Jika dukungan offline lemah, maka individu cenderung lebih rentan bergantung pada interaksi daring sebagai sumber utama penerimaan sosial.

Faktor ketiga yang dominan adalah validation-seeking behavior. Dalam literatur remaja, perilaku mencari validasi tampak melalui dorongan untuk memperoleh persetujuan, pengakuan, dan respons positif dari audiens digital. Studi tentang hubungan media sosial dan friendship closeness menunjukkan bahwa proses relasional di media sosial dibangun melalui self-disclosure dan validation, yaitu ketika remaja membuka diri dan menunggu konfirmasi sosial dari orang lain. Di sisi lain, pengamatan terhadap media sosial sebagai “cermin sosial digital” juga menekankan bahwa online audience menjadi komponen penting yang memengaruhi cara individu menata citra diri dan menilai kelayakan sosialnya.

Validation-seeking menjadi makin kuat karena platform digital menyediakan metrik penerimaan sosial yang sangat cepat dan mudah dilihat, seperti like, komentar, share, dan jumlah pengikut. Literasi terbaru mengenai penggunaan media sosial pada remaja menunjukkan bahwa fitur-fitur ini membuat self-presentation semakin terukur dan mendorong individu untuk menampilkan versi diri yang paling mungkin memperoleh respons positif. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini membentuk perilaku sosial yang sangat bergantung pada umpan balik eksternal, sehingga identitas sosial Generasi Z cenderung dibangun secara performatif dan situasional.

Faktor keempat adalah fear of missing out (FoMO). Studi 2024 mengenai FoMO dan problematic social media use menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan social comparison dan self-esteem dalam menjelaskan penggunaan media sosial yang bermasalah. Studi lain juga menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial sepanjang minggu memiliki skor FoMO yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya menggunakan media sosial pada akhir pekan. Ini memperlihatkan bahwa FoMO tidak hanya menjadi perasaan psikologis, tetapi juga pendorong perilaku sosial digital yang membuat individu terus memeriksa platform agar tidak tertinggal informasi, percakapan, atau peluang sosial.

FoMO pada Generasi Z sangat penting karena generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat terkoneksi dan penuh notifikasi real time. Literatur terbaru tentang risiko digital pada remaja menegaskan bahwa kebutuhan validasi dan FoMO saling menguatkan, terutama pada pengguna muda yang rentan terhadap tekanan sosial. Dalam konteks ini, FoMO mendorong perilaku memeriksa ponsel

secara berulang, keterikatan pada update sosial, dan kecenderungan untuk tetap hadir di ruang digital agar tidak dianggap absen dari dinamika kelompok sebaya. Dengan demikian, FoMO menjadi salah satu motor utama perilaku sosial yang “selalu online”.

Faktor kelima ialah intensitas penggunaan media sosial. Literatur terbaru menunjukkan bahwa intensitas penggunaan memang penting, tetapi bukan satu-satunya penjelas. Scoping review 2024 dan review 2025 sama-sama menegaskan bahwa frekuensi atau lama penggunaan sering berkaitan dengan hasil psikososial yang lebih buruk, namun hubungan ini tidak selalu linear dan tidak berlaku sama pada semua individu. Sebagian studi menemukan bahwa penggunaan yang sangat sering berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan, sedangkan penggunaan yang moderat dapat masih terkait dengan koneksi sosial yang bermanfaat. Artinya, intensitas penggunaan harus dibaca bersama konteks, motif, dan kualitas interaksi.

Penjelasan yang lebih tajam justru muncul dari perbedaan antara active use dan passive use. Review 2025 mencatat bahwa banyak temuan negatif berasal dari penggunaan pasif, yaitu ketika individu lebih banyak mengamati konten orang lain tanpa banyak berinteraksi. Pada penggunaan pasif, peluang social comparison meningkat, sementara rasa koneksi sosial cenderung lebih lemah. Sebaliknya, penggunaan aktif yang berisi komunikasi, berbagi pengalaman, dan pertukaran dukungan sosial lebih mungkin menghasilkan manfaat relasional. Karena itu, intensitas penggunaan tidak boleh diartikan secara sederhana sebagai “semakin lama semakin buruk” atau “semakin lama semakin baik”, melainkan harus dianalisis bersama jenis penggunaan yang dilakukan.

Faktor keenam adalah karakteristik audiens digital. Generasi Z hidup di bawah kondisi digital yang membuat identitas mereka dilihat oleh banyak lapisan audiens sekaligus: teman dekat, teman sebaya, kenalan, komunitas daring, dan publik yang lebih luas. Studi 2024 tentang friendship closeness menunjukkan bahwa social media use berhubungan dengan kedekatan pertemanan secara campuran, dan efek ini tampak dipengaruhi oleh proses relational seperti validation dan self-disclosure. Dalam konteks audiens digital yang majemuk, individu cenderung menyesuaikan pesan, bahasa, dan citra diri untuk kelompok yang berbeda. Inilah yang membuat perilaku sosial Generasi Z menjadi semakin strategis dan penuh pertimbangan. (Agyapong-Opoku et al., 2025)

Faktor ketujuh adalah kualitas interaksi digital. Literatur terbaru konsisten menunjukkan bahwa dampak media sosial bergantung pada apakah interaksi tersebut mendukung koneksi, kepercayaan, dan rasa memiliki, atau justru memicu tekanan, perbandingan sosial, dan kecemasan. Studi 2024 tentang social support dan social capital menemukan bahwa interaksi digital yang mendukung hubungan sosial dapat meningkatkan life satisfaction, sedangkan studi 2025 menekankan bahwa efek media sosial pada well-being, self-esteem, dan friendship closeness bisa berbeda dalam diri individu yang sama. Ini memperlihatkan bahwa kualitas interaksi lebih menentukan daripada sekadar keberadaan interaksi.

Jika disintesis, faktor-faktor dominan tersebut membentuk satu pola yang saling terhubung. Social comparison memicu evaluasi diri; validation-seeking mendorong pencarian pengakuan; FoMO membuat individu terus terhubung; social support memberi rasa aman dan kedekatan; intensitas penggunaan memperbesar paparan; karakteristik audiens menentukan cara self-presentation; dan kualitas interaksi menentukan apakah pengalaman digital menjadi adaptif atau problematik. Literatur terbaru tidak lagi memandang media sosial sebagai penyebab tunggal, melainkan sebagai ruang interaksi yang hasil akhirnya bergantung pada konfigurasi faktor-faktor tersebut. Dengan demikian, perilaku sosial Generasi Z lebih tepat dipahami sebagai hasil negosiasi terus-menerus antara kebutuhan untuk diterima, kebutuhan untuk terhubung, dan tekanan untuk tetap terlihat dalam ruang digital.

3. Pola Hubungan antara Lingkungan Sosial Digital dan Perilaku Sosial Generasi Z dalam Literatur Kontemporer

Literatur kontemporer menunjukkan bahwa hubungan antara lingkungan sosial digital dan perilaku sosial Generasi Z bersifat jauh lebih kompleks dibandingkan asumsi lama yang hanya memandang media sosial sebagai faktor risiko. Peta riset terbaru memperlihatkan bahwa penelitian tentang penggunaan media sosial pada anak dan remaja terus meningkat, dengan 244 studi peer-reviewed teridentifikasi dalam scoping review 2024, dan fokus kajian yang makin beragam dari waktu ke waktu. Pada saat yang sama, review mutakhir juga menegaskan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai ruang koneksi sosial, pembentukan identitas, dukungan kesehatan mental, dan akses informasi, sehingga hubungan yang muncul tidak tunggal, melainkan dapat positif, negatif, atau netral bergantung pada konteksnya. Ini penting bagi Generasi Z karena kelompok usia ini berada pada fase perkembangan yang sangat sensitif terhadap penerimaan sosial, identitas diri, dan relasi sebaya. (Grund et al., 2025)

Pola hubungan yang bersifat positif banyak ditemukan ketika media sosial dipakai untuk membangun koneksi, mempertahankan kedekatan, dan memperluas dukungan sosial. Review 2025 menyatakan bahwa social media berperan penting dalam social connection dan identity development pada remaja serta dewasa muda, dan juga berguna untuk mental health support serta akses informasi kesehatan. Dengan kata lain, ketika platform digunakan secara aktif untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan, lingkungan sosial digital dapat memperkuat rasa memiliki, memperluas jejaring, dan membantu individu menegosiasikan identitas diri. Temuan lain pada systematic review 2025 tentang emotional intelligence juga menunjukkan bahwa social media use dapat berkorelasi positif dengan empathy, meskipun pada saat yang sama berkorelasi negatif dengan self-esteem dan problematik tertentu. Ini menandakan bahwa hubungan positif tidak berarti tanpa risiko, melainkan muncul pada jenis penggunaan dan tujuan sosial tertentu.

Sebaliknya, pola hubungan negatif juga muncul cukup konsisten, terutama ketika penggunaan media sosial menjadi intens, pasif, kompetitif, dan sarat perbandingan sosial. Studi 2025 pada 10.334 remaja Amerika menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang moderat maupun tinggi berkaitan dengan peningkatan gejala depresi, sementara parental monitoring mampu mengurangi efek buruk tersebut. Systematic review 2025 tentang risk factors for problematic social media use juga menegaskan bahwa penggunaan yang maladaptif atau bermasalah berkaitan dengan depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, gangguan tidur, relasi yang memburuk dengan keluarga dan teman, serta masalah akademik. Temuan ini memperlihatkan bahwa lingkungan sosial digital dapat menjadi ruang tekanan psikososial ketika individu terpapar evaluasi sosial yang terus-menerus, notifikasi yang tak henti, dan tuntutan untuk selalu hadir secara daring.

Yang menarik, literatur terbaru tidak lagi melihat dampak media sosial sebagai seragam untuk semua orang, melainkan person-specific dan dimension-specific. Dalam studi intensif longitudinal 100 hari pada 479 remaja, peneliti menemukan bahwa 60% peserta mengalami kesatuan efek negatif pada beberapa dimensi kesehatan mental, sementara 13,6% mengalami dualitas, yakni media sosial sekaligus membawa dampak baik dan buruk pada dimensi yang berbeda. Studi yang sama juga menunjukkan bahwa 28% remaja mengalami efek negatif pada well-being, 26% mengalami efek positif, dan hampir setengah lainnya mengalami efek yang nyaris tidak berarti. Ini menunjukkan bahwa satu individu dapat mengalami media sosial sebagai sumber kedekatan sosial tetapi sekaligus sumber tekanan emosional. Dari sini terlihat bahwa hubungan lingkungan sosial digital dan perilaku sosial Generasi Z bersifat dinamis, heterogen, dan tidak dapat diringkas hanya dengan label “baik” atau “buruk”.

Pola hubungan yang kontekstual juga tampak kuat pada perbedaan antarplatform dan antarjenis relasi. Studi 100 hari tersebut melaporkan bahwa TikTok, YouTube, dan Instagram cenderung menunjukkan dampak negatif terhadap tiga dimensi yang diteliti, sedangkan Snapchat dan WhatsApp justru menunjukkan efek positif atau netral. Ini mengindikasikan bahwa desain platform, tujuan penggunaan, dan jenis interaksi yang difasilitasi tiap aplikasi sangat berpengaruh. Platform yang menonjolkan audiens luas, popularitas, dan konten visual yang sangat terkurasi cenderung memicu social comparison dan self-evaluation, sedangkan platform yang lebih dekat dengan komunikasi interpersonal sering lebih mendukung rasa kedekatan. Dengan demikian, literatur kontemporer menempatkan kualitas platform sebagai moderator penting yang menentukan apakah lingkungan sosial digital mendorong perilaku sosial adaptif atau justru maladaptif.

Salah satu penjelasan paling kuat untuk pola negatif ini adalah social comparison, terutama upward comparison. Studi 2024 pada Instagram menunjukkan bahwa ketika peserta melihat konten yang memicu downward comparison, self-esteem dan body-esteem meningkat, sedangkan upward comparison menurunkan body-esteem dan memperkuat potensi dampak negatif pada kesejahteraan. Review 2024 tentang social media sebagai “digital social mirror” juga merangkum empat tema utama pembentukan identitas di media sosial, yaitu self-presentation, social comparison, role model, dan online audience. Artinya, perilaku sosial Generasi Z dibentuk oleh proses menilai diri terhadap representasi diri orang lain, melihat figur rujukan, dan merespons audiens digital yang nyata maupun imajiner. Dalam konteks ini, hubungan antara lingkungan sosial digital dan perilaku sosial tidak bersifat pasif, melainkan interaktif: individu bukan hanya menerima pengaruh, tetapi juga menyesuaikan diri secara strategis terhadap standar sosial yang mereka amati di ruang online. (Taylor & Armes, 2024)

Literatur juga menunjukkan bahwa kondisi internal individu berperan sebagai moderator yang penting. Systematic review 2025 tentang emotional intelligence menemukan bahwa rendahnya emotional intelligence dan kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan problematic social media use, sedangkan social media use justru berkorelasi positif dengan empathy. Studi 2023 tentang reflective functioning dan identity processes juga menunjukkan bahwa remaja dengan reflective functioning tinggi melaporkan problematic SNS use yang lebih rendah, dan bahwa problematic use dapat mengganggu eksplorasi identitas serta mendorong reconsideration of commitment dalam perkembangan identitas. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa efek media sosial tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh kapasitas regulasi emosi, kejernihan identitas, dan kemampuan reflektif individu. Pada Generasi Z, yang sedang berada dalam fase eksplorasi identitas, kondisi internal ini sangat menentukan apakah ruang digital menjadi tempat bertumbuh atau justru ruang yang memperkuat kebingungan diri.

Faktor lingkungan keluarga dan kontrol sosial juga memoderasi hubungan tersebut. Studi 2025 tentang depressive symptoms pada remaja menemukan bahwa tingkat penggunaan media sosial yang moderat dan tinggi meningkatkan gejala depresi, tetapi parental monitoring yang lebih tinggi mampu melemahkan efek buruk itu. Review 2025 mengenai risk factors for problematic social media use juga menegaskan bahwa faktor individual dan sosial-lingkungan sama-sama berkontribusi terhadap berkembangnya penggunaan bermasalah. Ini memperlihatkan bahwa perilaku sosial Generasi Z di ruang digital tidak hanya dibentuk oleh platform, tetapi juga oleh sistem pendukung di sekitarnya, termasuk keluarga, teman sebaya, dan norma sosial yang menyertai penggunaan media sosial. Karena itu, hubungan yang paling akurat dalam literatur kontemporer adalah hubungan yang bersifat multilevel: individu, keluarga, platform, dan konteks sosial saling berinteraksi dalam membentuk hasil akhir.

Bila disintesis, literatur terbaru memperlihatkan tiga pola besar. Pertama, pola positif, ketika

media sosial digunakan untuk koneksi, dukungan, informasi, dan penguatan identitas. Kedua, pola negatif, ketika penggunaan media sosial menjadi intens, pasif, kompetitif, dan memicu perbandingan sosial, gangguan emosi, atau gejala depresi. Ketiga, pola kontekstual-dinamis, ketika hasil akhirnya bergantung pada platform, cara penggunaan, karakteristik individu, dan dukungan sosial yang tersedia. Dengan demikian, hubungan antara lingkungan sosial digital dan perilaku sosial Generasi Z lebih tepat dipahami sebagai proses yang berubah-ubah, tidak linear, dan sangat dipengaruhi kondisi. Kajian ini sekaligus menegaskan adanya gap penting dalam literatur: masih dibutuhkan model konseptual yang lebih terpadu untuk menjelaskan kapan media sosial menjadi sumber perkembangan sosial positif, dan kapan ia berubah menjadi ruang tekanan sosial yang merugikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis literatur, dapat disimpulkan bahwa lingkungan sosial digital telah menjadi salah satu faktor utama dalam pembentukan perilaku sosial Generasi Z. Media sosial tidak lagi berfungsi sekadar sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas, interaksi sosial, pengembangan hubungan interpersonal, serta proses memperoleh pengakuan sosial. Pembentukan perilaku sosial terjadi melalui mekanisme self-presentation, social comparison, role model, dan interaksi dengan audiens digital yang berlangsung secara berkelanjutan.

Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor-faktor dominan yang memengaruhi perilaku sosial Generasi Z meliputi social comparison, social support, validation-seeking behavior, fear of missing out (FoMO), intensitas penggunaan media sosial, karakteristik audiens digital, dan kualitas interaksi daring. Selain itu, literatur kontemporer menunjukkan bahwa hubungan antara lingkungan sosial digital dan perilaku sosial tidak bersifat tunggal, melainkan dapat menghasilkan dampak positif, negatif, maupun campuran tergantung pada karakteristik individu, dukungan sosial, jenis platform, dan pola penggunaan media sosial. Oleh karena itu, lingkungan sosial digital perlu dipahami sebagai ekosistem sosial yang dinamis dan kontekstual dalam membentuk perilaku sosial Generasi Z.

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan penguatan program literasi digital yang tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis penggunaan media sosial, tetapi juga pada pengembangan kemampuan berpikir kritis, regulasi diri, dan etika digital. Institusi pendidikan perlu mengintegrasikan pendidikan literasi digital ke dalam proses pembelajaran untuk membantu Generasi Z memahami dampak sosial dan psikologis dari aktivitas digital mereka.

Orang tua dan pendidik juga perlu meningkatkan pendampingan terhadap penggunaan media sosial melalui komunikasi yang terbuka dan pengawasan yang proporsional. Selain itu, pengembang platform media sosial diharapkan dapat menciptakan fitur yang lebih mendukung kesejahteraan psikososial pengguna muda. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau mixed methods guna menguji model konseptual yang dihasilkan dari studi literatur ini.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan metode studi literatur sehingga seluruh temuan bergantung pada hasil penelitian yang telah dipublikasikan dan tidak melibatkan pengumpulan data primer secara langsung dari Generasi Z. Kedua, sebagian besar literatur yang dianalisis berasal dari konteks negara maju sehingga generalisasi terhadap kondisi sosial dan budaya di Indonesia perlu dilakukan secara hati-hati.

Ketiga, terdapat variasi definisi, instrumen pengukuran, dan indikator yang digunakan dalam

berbagai penelitian mengenai penggunaan media sosial dan perilaku sosial, sehingga dapat menimbulkan perbedaan interpretasi hasil. Keempat, perkembangan teknologi digital dan media sosial yang sangat cepat memungkinkan munculnya platform, fitur, dan pola interaksi baru yang belum sepenuhnya tercakup dalam literatur yang dianalisis. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mutakhir dan berkelanjutan untuk memahami dinamika lingkungan sosial digital yang terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., & Greenshaw, A. J. (2025). Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, *15*(5). <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
- Al-Jbouri, E., Volk, A. A., Spadafora, N., & Andrews, N. C. Z. (2024). Friends, followers, peers, and posts: adolescents' in-person and online friendship networks and social media use influences on friendship closeness via the importance of technology for social connection. *Frontiers in Developmental Psychology*, *Volume 2-2024*. <https://www.frontiersin.org/journals/developmental-psychology/articles/10.3389/fdpys.2024.1419756>
- Angelini, F., Marino, C., & Gini, G. (2022). Friendship quality in adolescence: the role of social media features, online social support and e-motions. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–17. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03564-3>
- Approach, A. E., Lau, F., & Kuziemy, C. (n.d.). *Handbook of eHealth Evaluation* :
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, *10*(2), 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., Driel, I. I. Van, Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2024). *Social Media Use and Adolescents' Well-Being: Developing a Typology of Person-Specific Effect Patterns*. <https://doi.org/10.1177/00936502211038196>
- Choi, D. (2024). *Impact of Social Media Use on the Life Satisfaction of Adolescents in South Korea Through Social Support and Social Capital*. June, 1–12. <https://doi.org/10.1177/21582440241245010>
- Fabris, M. A., Settanni, M., Longobardi, C., & Marengo, D. (2024). Sense of Belonging at School and on Social Media in Adolescence: Associations with Educational Achievement and Psychosocial Maladjustment. *Child Psychiatry & Human Development*, *55*(6), 1620–1633. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01516-x>
- Grund, T. U., Krüger, H., & Pascu, I. (2025). Social Media Use and Adolescent Depressive Symptoms: The Moderating Roles of Gender and Parental Monitoring. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01566-3>
- Jungselius, B. (2024). A scoping review of current research on social media use among children and adolescents. *Discover Psychology*, *4*(1), 116. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00226-2>
- Kavaklı, M., & Ünal, G. (2021). The effects of social comparison on the relationships among social media addiction, self-esteem, and general belongingness levels. *Current Issues in Personality Psychology*, *9*(2), 114–124. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.105349>
- Nagata, J. M., Huang, O., Hur, J. O., Li, E. J., Helmer, C. K., Weinstein, E., & Moreno, M. A. (2025). Health Benefits of Social Media Use in Adolescents and Young Adults. *Current Pediatrics Reports*, *13*(1), 22. <https://doi.org/10.1007/s40124-025-00357-7>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 2-Application to Peer Group Processes and Future Directions for Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *21*(3), 295–319. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0262-9>
- Pazdur, M., Tutus, D., & Haag, A.-C. (2025). Risk Factors for Problematic Social Media Use in Youth: A

- Systematic Review of Longitudinal Studies. *Adolescent Research Review*, 10(2), 237–253. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4>
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43(26), 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Piccerillo, L., & Digennaro, S. (2025). Adolescent Social Media Use and Emotional Intelligence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 10(2), 201–218. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00245-z>
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being - A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Salerno, L., Fortunato, L., Ostwald, V., & Muscolino, A. (2025). *Social support and social comparison tendencies predict trajectories of adolescents' problematic social media use: A longitudinal study*. 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323320>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, 4(1), 126. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>
- van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L. H. C., & Valkenburg, P. M. (2025). Diverse platforms, diverse effects: Evidence from a 100-day study on social media and adolescent mental health. *Current Psychology*, 45(1), 36. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08893-7>
- West, M., & Rice, S. (2024). *Adolescent Social Media Use through a Self-Determination Theory Lens: A Systematic Scoping Review*.