

PERAN MEDIA SOSIAL DALAM PEMBENTUKAN *LABELLING* DIRI REMAJA GEN Z DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Mahanani Putri Nurkinasih¹, Amalina Diananda Safira², Nisful Lailiyatun
Nadiroh³, Tirta Alma Sekarani⁴, Kharisma Hilmi⁵, Afifah Nauffatih Yulianto⁶, Ari
Khusumadewi⁷, Ela Nur Fadilah⁸

¹24010014048@mhs.unesa.ac.id., ²24010014082@mhs.unesa.ac.id, ³24010014112@mhs.unesa.ac.id,
⁴24010014122@mhs.unesa.ac.id, ⁵24010014155@mhs.unesa.ac.id, ⁶24010014181@mhs.unesa.ac.id,
⁷arikhusumadewi@unesa.ac.id, ⁸fadilahela@unesa.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Surabaya

Abstract

Labeling is a social process of assigning a label to an individual based on behavior deemed deviant, which impacts how the individual is perceived and treated. In the digital era, labeling has developed through social media, which has become the primary space for Generation Z to form their identity. Digital interactions such as comments, likes, and algorithms reinforce the formation of labels and encourage the emergence of self-labeling. This study aims to examine the concept of labeling, its forming factors, the role of social media, and the influence of self-labeling on psychological well-being. The method used is a literature study from scientific sources, namely scientific journal articles and academic books. The results show that self-labeling has positive impacts in the form of increased motivation, identity formation, and a sense of belonging. However, negative impacts also arise, such as low self-esteem, stress, depression, deviant behavior, social isolation, and psychological distress. Therefore, individual skills are needed to manage self-labeling adaptively to maintain psychological well-being amidst the dynamics of digital society.

Keywords: *Social Media, Labelling, Psychological Well-Being*

Abstrak

Pelabelan (*labelling*) merupakan proses sosial pemberian cap kepada individu berdasarkan perilaku yang dianggap menyimpang, yang berdampak pada cara individu dipersepsikan dan diperlakukan. Di era digital, pelabelan berkembang melalui media sosial yang menjadi ruang utama Generasi Z dalam membentuk identitas diri. Interaksi digital seperti komentar, likes, dan algoritma memperkuat terbentuknya label serta mendorong munculnya *self-labelling*. Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep *labelling*, faktor pembentuknya, peran media sosial, serta pengaruh *self-labelling* terhadap kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan adalah studi literatur dari sumber ilmiah yaitu artikel jurnal ilmiah dan buku akademik. Hasil menunjukkan bahwa *self-labelling* memiliki dampak positif berupa peningkatan motivasi, pembentukan identitas, dan rasa memiliki. Namun, dampak negatif juga muncul, seperti rendahnya harga diri, stres, depresi, perilaku menyimpang, pengasingan sosial, dan tekanan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan individu dalam mengelola pelabelan diri secara adaptif guna menjaga kesejahteraan psikologis di tengah dinamika sosial digital.

Kata Kunci: Media Sosial, *Labelling*, Kesejahteraan Psikologis

PENDAHULUAN

Pelabelan merupakan proses pemberian cap atau julukan kepada individu yang menunjukkan perilaku tertentu, terutama yang dianggap menyimpang dari norma sosial. Pemberian label ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga membawa konsekuensi sosial yang mempengaruhi cara individu tersebut dipandang dan diperlakukan dalam masyarakat. Menurut Jon Gunnar Bernburg, teori pelabelan menitikberatkan pada permasalahan yang muncul setelah individu didefinisikan atau disimbolkan sebagai penyimpang oleh lingkungan sosialnya. Dengan kata lain, perhatian utama teori ini bukan pada tindakan awal, melainkan pada dampak sosial yang timbul dari pelabelan tersebut (Lestari & Huda, 2021). Dalam konteks ini, masyarakat memiliki peran besar dalam membentuk kategori “menyimpang” melalui proses interaksi dan penilaian sosial.

Di era digital, fenomena pelabelan ini mengalami pergeseran ruang dari interaksi fisik ke media sosial yang kini menjadi instrumen utama bagi Generasi Z dalam membentuk identitas. Media sosial memungkinkan proses pemberian label terjadi secara masif melalui fitur komentar, *likes*, maupun narasi konten, di mana reaksi publik digital membentuk makna atas perilaku pengguna. Bagi Generasi Z, media sosial bukan sekadar alat komunikasi, melainkan ruang kontestasi identitas di mana keterikatan pada tren dan opini mayoritas sering kali memaksa individu untuk menyesuaikan diri agar mendapatkan pengakuan sosial (Pramudya et al., 2025). Proses pembentukan identitas digital ini sangat dipengaruhi oleh penggunaan bahasa dan simbol-simbol unik yang berkembang di platform daring. Penggunaan bahasa media sosial yang khas menciptakan batas-batas kelompok yang jelas, di mana individu yang tidak mengikuti norma bahasa tersebut dapat menerima label negatif atau dikucilkan dari pergaulan digital. Hal ini menunjukkan bahwa identitas Generasi Z di Indonesia sangat dipengaruhi oleh dinamika interaksi *online* yang luas, di mana persepsi orang lain di ruang siber sering kali dianggap sebagai cerminan identitas asli mereka (Putri et al., 2025).

Kebutuhan akan validasi digital yang sangat tinggi pada akhirnya mendorong munculnya fenomena *self-labelling* atau pelabelan diri yang didasarkan pada tekanan algoritmik. Remaja sering kali merasa tertekan untuk menampilkan karakter yang sesuai dengan standar ideal media sosial, yang terkadang menciptakan paradoks antara karakter digital dengan karakter asli di dunia nyata. Tekanan untuk terus mendapatkan validasi melalui interaksi digital ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental apabila

individu gagal memenuhi ekspektasi atau standar yang ditetapkan oleh komunitas daringnya (Pramudya et al., 2025). Dampak lebih lanjut dari pelabelan negatif di media sosial dapat berujung pada kondisi traumatis, seperti yang terjadi pada fenomena viktimisasi sekunder. Ketika seorang remaja menerima label negatif berupa hinaan atau intimidasi melalui kolom komentar dan pesan singkat, hal tersebut dapat memperparah trauma dan stres yang mereka alami. Tekanan dan intimidasi dari masyarakat digital ini secara signifikan mengikis kesejahteraan psikologis individu, sehingga diperlukan pemahaman kritis mengenai cara membentuk identitas diri yang sehat tanpa mengorbankan kesehatan mental di ruang siber (Maulida & Romdoni, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi literatur (*library research*). Menurut (Hanifah & Purbosari, 2022) studi literatur merupakan proses penelitian yang melibatkan aktivitas membaca, mengumpulkan, mencatat, memilah, dan mengelola berbagai sumber pustaka yang diperoleh. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji dan memahami secara mendalam konsep *labelling*, faktor - faktor yang mempengaruhinya, peran media sosial, serta dampak *self-labelling* terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang relevan. Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, dan buku akademik yang membahas topik labelling, media sosial, identitas diri, Generasi Z, serta kesejahteraan psikologis. Literatur yang digunakan antara lain penelitian mengenai teori labelling, kesejahteraan psikologis, serta buku konseling dan psikologi multicultural. Seluruh sumber dipilih berdasarkan relevansi dengan fokus penelitian dan telah dipublikasi secara akademik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca, dan mengkaji studi literatur berupa artikel jurnal ilmiah dan buku akademik yang sesuai dengan fokus penelitian. Proses ini melibatkan identifikasi, seleksi, serta pengelompokan sumber - sumber yang relevan agar data yang digunakan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Selanjutnya, teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*). Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan cara mengkategorikan informasi berdasarkan tema, seperti konsep *labelling*, faktor pembentuk, peran media sosial, serta dampak *self-labelling*. Kemudian, data

diinterpretasikan secara deskriptif untuk menghasilkan pemahaman yang sistematis dan komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep *Labelling*

Konsep pelabelan (*labelling*) merupakan salah satu pendekatan penting dalam memahami bagaimana masyarakat mendefinisikan dan menilai perilaku individu maupun kelompok. Dalam perspektif ini, penyimpangan tidak dipandang sebagai sesuatu yang melekat secara melekat pada tindakan, melainkan sebagai hasil dari proses sosial yang melibatkan penilaian dan interpretasi dari lingkungan sekitar. Suatu perilaku dianggap menyimpang karena adanya label yang diberikan oleh orang lain, bukan semata-mata karena sifat dari perilaku itu sendiri (Ahmadi & Nur'aini H., 2005).

Lebih jauh lagi, pelabelan dapat dipahami sebagai bagian dari konstruksi sosial yang berperan dalam pembentukan identitas. Melalui interaksi sosial, individu menginternalisasi berbagai penilaian yang diterimanya, sehingga konsep diri berkembang berdasarkan respon terhadap pandangan masyarakat (Ahmadi & Nur'aini H., 2005). Dengan demikian, identitas tidak bersifat tetap, melainkan terbentuk secara dinamis melalui proses sosial yang berlangsung terus-menerus.

Dalam konteks yang lebih luas, khususnya di ranah politik, pelabelan juga berfungsi sebagai alat strategi untuk mempengaruhi opini publik. Penggunaan label tertentu sering dimanfaatkan untuk menciptakan citra negatif terhadap kelompok lawan sekaligus memperkuat polarisasi di masyarakat (Ahmadi & Nur'aini H., 2005). Praktik ini menunjukkan bahwa pelabelan tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memiliki dimensi kekuasaan yang signifikan.

Selain itu, pelabelan sering kali bekerja melalui mekanisme generalisasi, yaitu kecenderungan menilai individu atau kelompok secara menyeluruh berdasarkan satu karakteristik tertentu. Akibatnya, label yang dilekatkan menjadi lebih dominan dibandingkan identitas asli individu, sehingga mewujudkan kompleksitas realitas sosial yang ada (Ahmadi & Nur'aini H., 2005).

Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya *Labelling*

Dalam kehidupan sehari-hari, *labelling* sering kali muncul sebagai hasil dari proses interaksi antar individu dalam suatu lingkungan. Proses ini tidak terjadi secara

instan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan sosial, budaya, maupun pengalaman individu itu sendiri (Persada & Legowo, 2021). Salah satu faktor utama adalah cara pandang masyarakat, dimana suatu kelompok yang telah memiliki citra tertentu akan cenderung memberikan cap atau julukan tertentu kepada individu di dalamnya. Selain itu, lingkungan sekolah juga memiliki peran penting, baik melalui sikap guru maupun teman sebaya, seperti membandingkan siswa, memberikan julukan, atau perlakuan yang berbeda dapat memicu terbentuknya label pada diri siswa.

Di samping itu, lingkungan keluarga turut memberikan pengaruh yang signifikan. Harapan dan pandangan orang tua terhadap anak, terutama terkait kemampuan maupun pilihan hidup, dapat membentuk penilaian tertentu yang kemudian berkembang menjadi label. Hubungan sosial yang berlangsung secara terus menerus juga memperkuat label yang telah terbentuk, karena individu cenderung diperlakukan sesuai dengan label tersebut hingga akhirnya sulit untuk diubah. Kebiasaan membandingkan serta memberikan penilaian umum antar kelompok turut memperparah kondisi ini, karena dapat memunculkan anggapan yang berkembang menjadi label sosial.

Lebih lanjut, kondisi lingkungan kelompok, seperti kurangnya rasa saling memahami dan rendahnya kekompakan, dapat membuat labelling tetap bertahan bahkan semakin kuat. Terakhir, sikap individu dalam menghadapi label juga menjadi faktor penting, dimana individu yang cenderung menerima label tanpa upaya untuk mengubahnya akan semakin memperkuat label tersebut dalam dirinya. Dengan demikian, labelling merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor eksternal dan internal yang saling mempengaruhi.

Peran Media Sosial dalam Pembentukan *Labelling*

Media sosial telah menjadi ruang sosial utama bagi semua kalangan, termasuk remaja Gen Z dalam berinteraksi, mengekspresikan diri, serta membangun identitas sosial. Saat ini, kehadiran *platform* digital seperti Instagram, TikTok, ataupun Twitter memungkinkan remaja untuk tidak hanya berkomunikasi, melainkan juga menerima berbagai bentuk penilaian dari lingkungan sosial yang lebih luas. Dalam hal ini, media sosial bisa saja berfungsi sebagai arena konstruksi sosial, dimana label, stereotip, ataupun penilaian terhadap individu terbentuk secara dinamis melalui interaksi digital. Penelitian (Elfariani et al., 2024) menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memberikan hiburan

dan membantu mengurangi stres, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan *self-image* (citra diri) individu melalui interaksi sosial di dalamnya.

Penggunaan media sosial pada remaja sangat mempengaruhi perasaan, harga diri, dan citra diri melalui respon sosial yang diterima (Qodariyah et al., 2024). Remaja gen Z cenderung merasa senang dan terus menggunakan media sosial karena adanya kepuasan emosional dalam interaksi digital. Salah satu mekanisme utama dalam pembentukan *labelling* di media sosial adalah interaksi simbolik yang terjadi melalui fitur *likes*, komentar, *shares*, dan sebagainya. Setiap respon yang diberikan pengguna lain mengandung makna sosial yang dapat ditafsirkan sebagai bentuk penilaian terhadap individu. Respon positif dapat memperkuat citra diri yang baik atau positif, sedangkan respon negatif berpotensi menjadi sumber pelabelan yang merugikan. Sejalan dengan penelitian (Elfariani et al., 2024) yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial Instagram berkontribusi terhadap pembentukan *self-image* atau citra diri individu. Citra diri yang positif tercermin dari kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, memiliki kepercayaan diri, serta mampu memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Sebaliknya, citra diri yang negatif ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, kecenderungan untuk menyerah, hingga keinginan untuk menjadi orang lain. Interaksi digital yang berlangsung secara terus-menerus akan membuat label sosial terbentuk secara kolektif dan berulang, sehingga lambat laun individu akan meyakini label sosial tersebut sebagai gambaran dirinya.

Media sosial juga mendorong terjadinya proses perbandingan sosial yang intens di kalangan remaja (Azizah et al., 2025). Paparan terhadap kehidupan orang lain yang sering ditampilkan secara ideal di media sosial dapat membentuk standar sosial tertentu. Remaja kemudian cenderung membandingkan dan menilai dirinya berdasarkan standar tersebut, sehingga memunculkan berbagai bentuk pelabelan. Proses tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh penilaian orang lain, tetapi juga dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan posisi dirinya dalam lingkungan sosial digital. Selain itu, proses perbandingan sosial dapat dipengaruhi oleh algoritma, dimana algoritma turut berperan dalam memperkuat pembentukan *labelling*. Algoritma secara aktif menyaring dan menyesuaikan konten sesuai dengan preferensi pengguna, sehingga individu cenderung hanya menerima informasi yang sejalan dengan minat dan pandangan individu. Kondisi tersebut membentuk lingkungan digital yang homogen (*echo chamber*) serta membatasi

paparan terhadap beragam perspektif (*filter bubble*) (Fajarini et al., 2025). Hal tersebut memungkinkan remaja gen Z terus menerus terpapar pada jenis konten dan perspektif yang serupa, termasuk label dan stereotip tertentu. Paparan berulang tersebut dapat berkontribusi pada normalisasi label dalam kehidupan sehari-hari, sehingga label tersebut akan dianggap sebagai sesuatu yang wajar dan tidak dipertanyakan.

Di sisi lain, keberadaan *influencer* dan tren digital memainkan peran penting dalam menyebarkan label sosial di kalangan remaja, karena tren yang berkembang di media sosial dapat membentuk nilai, norma, serta cara remaja memandang diri dan orang lain (Fitrianti & Hanaf, 2025). *Influencer* dan tren digital seringkali menjadi referensi dalam menentukan standar perilaku, gaya hidup, hingga identitas diri. Label-label yang populer di media sosial, seperti kategori kepribadian, gaya hidup, atau konsep diri tertentu dapat dengan cepat menyebar dan diadopsi oleh pengguna lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menghasilkan label sosial, tetapi juga mempercepat penyebaran dan penerimaannya dalam masyarakat digital.

Media sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam pembentukan *labelling* pada remaja Gen Z. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang konstruksi sosial yang memungkinkan terbentuknya berbagai label melalui interaksi digital, seperti *likes*, komentar, dan *shares*. Selain itu, proses perbandingan sosial yang intens serta pengaruh algoritma turut memperkuat terbentuknya persepsi dan penilaian terhadap diri maupun orang lain. Keberadaan *influencer* dan tren digital juga mempercepat penyebaran serta normalisasi label dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, media sosial berperan sebagai sumber, medium, sekaligus penguat *labelling* yang dapat membentuk cara remaja memahami dan menilai dirinya, baik secara positif maupun negatif.

Bentuk Labelling Pada Gen Z

Salah satu bentuk *labelling* ialah pelabelan negatif. Pelabelan negatif adalah pemberian cap atau julukan buruk kepada individu yang didasarkan pada diagnosis sosial atas perilaku yang dianggap menyimpang oleh Masyarakat (Lestari & Huda, 2021). Proses ini sering kali berujung pada fenomena *self-fulfilling prophecy*, dimana remaja akhirnya berperilaku sesuai dengan label negatif tersebut karena telah menginternalisasinya ke dalam konsep diri mereka. Dampak dari pemberian label ini sangat serius karena dapat menimbulkan perasaan dikucilkan, sedih, dan kecewa pada diri

remaja, yang pada gilirannya justru memicu munculnya perilaku negatif yang lebih buruk (Jannati, 2021). Oleh karena itu, label negatif bukan sekadar kata-kata, melainkan beban psikologis yang merusak identitas personal dan menghalangi individu untuk menunjukkan potensi positif mereka yang sebenarnya (Sue et al., 2019).

Selanjutnya, yakni Stereotip Generasi. Stereotip generasi adalah penilaian kaku terhadap karakteristik Gen Z yang sering membatasi kebebasan mereka dalam mengeksplorasi identitas asli (Hays & Erford, 2023). Di era digital, media sosial memperkuat penyebaran stereotip ini, di mana label yang muncul di platform daring mempengaruhi interaksi sosial dan pembentukan konsep diri remaja (Maulida & Romdoni, 2024). Contohnya adalah konstruksi gender, di mana remaja Gen Z masih sering dihadapkan pada label maskulinitas dan feminitas tradisional meskipun tumbuh di lingkungan yang lebih terbuka (Yulindrasari & Adriany, 2023). Akibatnya, stereotip yang tersebar luas melalui media maupun lingkungan sekitar menjadi pengaruh pula bagi terciptanya kesejahteraan psikologis yang optimal. Yang ketiga yakni pelabelan diri (*Self labelling*). Pelabelan diri merupakan proses aktif di mana remaja mengadopsi identitas atau kategori tertentu untuk mendefinisikan kondisi internal mereka (Schwarzbaum & Thomas, 2008). Penggunaan label ini sering kali menjadi cara bagi remaja untuk mencari rasa aman atau pembenaran atas perilaku yang mereka tunjukkan dalam interaksi sosial. Namun, keterikatan yang terlalu kaku pada label tersebut dapat membatasi eksplorasi jati diri dan menghambat kemampuan individu untuk berkembang melampaui batasan yang mereka pilih sendiri (Wulandari & Elviany, 2024). Selain itu, ketika remaja merasa label tersebut diterima oleh lingkungan sosialnya, mereka cenderung menolak pandangan alternatif yang mungkin lebih objektif tentang kondisi asli mereka. Melalui proses ini, remaja seringkali terjebak dalam identitas statis yang membuat mereka merasa tidak berdaya untuk melakukan perubahan positif dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pelabelan diri memberikan penjelasan instan, ia juga bisa menjadi penjara psikologis yang membatasi potensi diri yang sebenarnya.

Keempat, yakni stigmatisasi sosial. Stigmatisasi sosial merupakan bentuk pelabelan ekstrem di mana individu dipandang rendah atau dikucilkan oleh masyarakat karena dianggap memiliki ciri yang melanggar norma umum. Proses ini melibatkan pemberian atribut negatif yang menyebabkan seseorang kehilangan identitas sosialnya dan mengalami penolakan mendalam dari lingkungan sekitar. Tekanan yang muncul

akibat stigmatisasi membuat individu merasa terisolasi secara emosional sehingga sulit untuk mendapatkan dukungan yang dibutuhkan. Ketika remaja merasa terus-menerus dihakimi oleh label sosial tersebut, mereka cenderung menarik diri untuk menghindari rasa malu yang berkelanjutan. Akibatnya, ketakutan akan penilaian buruk ini menjadi penghalang besar bagi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kemasyarakatan yang positif.

Pengaruh *Self Labelling* Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Self-labelling merupakan proses ketika individu memberikan penilaian terhadap diri sendiri baik secara positif maupun negatif. Label ini bisa berasal dari pengalaman pribadi, interaksi sosial, maupun internalisasi penilaian orang lain. Pelabelan diri tentunya akan memiliki pengaruh untuk individu tersebut, khususnya pada kesejahteraan psikologis. Pengaruh *self-labelling* ini terdiri dari dampak positif dan negatif.

Dampak positif dari *self-labelling* sendiri mencakup beberapa hal. Pertama, meningkatkan motivasi diri, *self-labelling* positif dapat meningkatkan motivasi individu untuk berkembang. Ketika individu memandang dirinya secara positif, ia lebih terdorong untuk berusaha dan mencapai tujuan hidupnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aspek positif dalam diri seperti penghargaan diri (*self-reward*) dapat meningkatkan motivasi serta kesejahteraan psikologis (Nisa & Ramanda, 2025). Kedua, pembentukan identitas, *self-labelling* membantu individu dalam membentuk identitas diri yang lebih jelas. Individu yang memiliki penilaian diri positif cenderung memiliki pemahaman diri yang lebih stabil, sehingga mampu menjalani perannya secara optimal. Kesejahteraan psikologis sendiri berkaitan dengan fungsi diri yang optimal dan pengembangan potensi individu (Akbar et al., 2025). Ketiga, adanya rasa memiliki, Label diri yang positif dapat meningkatkan rasa diterima dalam lingkungan sosial. Individu yang merasa dirinya berharga akan lebih mudah menjalin hubungan positif dengan orang lain. Hubungan sosial yang baik merupakan salah satu komponen penting dalam kesejahteraan psikologis (Purbasetya et al., 2024).

Sedangkan, dampak negatif *self-labelling* mempengaruhi hal-hal sebagai berikut. Pertama, rendah diri, *self-labelling* negatif dapat menurunkan harga diri individu. Individu yang memberi label negatif pada dirinya cenderung merasa tidak mampu dan kurang percaya diri. Penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga ketika *self-esteem* rendah,

kesejahteraan psikologis juga menurun (Ahmad, 2025). Kedua, stress dan depresi, label negatif yang terus diinternalisasi dapat memicu tekanan emosional seperti stres dan depresi. Individu merasa terbebani oleh identitas negatif yang melekat pada dirinya. Kondisi ini sering terjadi pada individu yang mengalami tekanan akademik, sosial, dan emosional yang tinggi sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis (Kurniawan et al., 2025). Ketiga, perilaku menyimpang, seseorang yang telah dilabel negatif akan mempengaruhi konsep dirinya menjadi negatif sehingga cenderung berperilaku seperti apa yang dilabelkan pada dirinya (Lestari & Huda, 2021). Kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai dan memaknai dirinya (Pedhu, 2022). Keempat, pengasingan sosial *labelling* dapat membuat tekanan psikologis sehingga seseorang cenderung membatasi diri, bahkan sampai menarik diri dari lingkungan sosial. Misalkan siswa di label “si lambat” oleh guru dan teman-temannya karena sulit paham atau lambat menerima materi pelajaran di sekolah. Sehingga membuat siswa menjadi minder, tidak percaya diri, dan menjadi penyendiri serta malu bergaul dengan teman yang lain (Lestari & Huda, 2021). Kelima, tekanan tinggi *self-labelling* negatif juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi. Individu merasa terbebani oleh label yang melekat pada dirinya dan berusaha memenuhi atau melawan label tersebut. Tekanan ini dapat memengaruhi kondisi emosional, seperti kecemasan dan stres. Dalam konteks kesejahteraan psikologis, tekanan ini menghambat individu dalam mencapai fungsi diri yang optimal (Kurniawan et al., 2025).

Upaya Menjaga Kesejahteraan Psikologis dari *Labelling*

Dalam *labelling* sendiri, pastinya juga dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. *Labelling* negatif dapat menyebabkan dampak psikologis seperti rendah diri, stres, depresi, perilaku menyimpang, pengasingan sosial, dan tekanan psikologis yang tinggi. Untuk itulah diperlukan upaya untuk menjaga kesejahteraan psikologis dari *labelling*. Berbagai upaya dapat dan telah dilakukan untuk menjaga psikologis dari *labelling*.

Edukasi masyarakat tentang kesehatan mental menjadi prioritas utama untuk mengurangi stigma sebagai bentuk *labelling* yang menghambat akses layanan dan integrasi sosial. Pendekatan ini melibatkan peningkatan literasi melalui diskusi terbuka, kontak sosial langsung dengan individu berpengalaman gangguan mental, dan program komunitas yang membangun empati lintas budaya. Di Indonesia, edukasi ini efektif

mematahkan stereotip negatif seperti "gila" atau "lemah", sehingga meningkatkan dukungan sosial dan mencegah isolasi yang merusak kesejahteraan psikologis. Edukasi ini juga dapat diintegrasikan dalam sesi kelompok sekolah untuk mempromosikan norma inklusif yang menghargai keragaman etnis dan budaya (Kusumawati et al., 2025).

Selanjutnya dengan pelatihan bagi tenaga kesehatan, termasuk konselor, difokuskan pada pengembangan keterampilan sensitif stigma untuk memberikan layanan inklusif tanpa diskriminasi. Program ini mencakup restrukturisasi kognitif, simulasi kasus multibudaya, dan peningkatan kapasitas dalam mendeteksi dampak *labelling* pada klien dari latar belakang beragam. Hasilnya, tenaga kesehatan lebih mampu membangun kepercayaan klien, mengurangi rasa malu, dan mendukung pemulihan melalui dukungan *peer* dan keluarga. Dalam bimbingan konseling sekolah, pelatihan ini memungkinkan intervensi dini yang menjaga harga diri siswa dari *labelling* budaya, seperti stereotip etnis minoritas (Kusumawati et al., 2025).

Upaya berikutnya dengan kampanye media, dengan memanfaatkan platform digital dan lokal untuk menyebarkan narasi positif yang melawan *labelling* dengan cerita nyata pemulihan dan kesadaran inklusif. Strategi ini melibatkan konten edukatif seperti video *peer support* dan hashtag kesadaran yang menjangkau komunitas multibudaya di Indonesia. Kampanye efektif mengubah persepsi publik, mengurangi pengucilan sosial, dan mendorong partisipasi individu berstigma dalam masyarakat. Bagi konselor, integrasi kampanye ini dalam kurikulum multibudaya dapat memperkuat advokasi siswa, mempromosikan kesejahteraan psikologis melalui representasi positif lintas budaya (Kusumawati et al., 2025).

Upaya lainnya konseling multikultural yang menjadi strategi pencegahan *labelling* negatif dengan membangun kesadaran mendalam akan perbedaan ras, etnis, dan budaya yang sering menjadi sumber stereotip di masyarakat Indonesia. Konselor dituntut untuk menerapkan prinsip lintas budaya secara sistematis, mulai dari asesmen awal yang menghindari bias asumsi hingga intervensi yang memvalidasi pengalaman konseli dari latar belakang berbeda, seperti suku Jawa, Batak, atau Papua. Proses ini melibatkan teknik refleksi diri konselor untuk mengidentifikasi prasangka pribadi, diikuti dengan dialog terbuka yang mengubah persepsi negatif misalnya label "pendiam" pada siswa etnis minoritas menjadi narasi kekuatan seperti "reflektif dan bijaksana". Hasilnya, konseli mengalami penguatan identitas budaya yang autentik, mengurangi risiko isolasi sosial

dan depresi akibat *labelling*, serta meningkatkan resiliensi psikologis dalam interaksi sehari-hari di sekolah multikultural. Pendekatan ini juga mendorong kolaborasi antar-konselor dari berbagai daerah untuk berbagi praktik terbaik, sehingga menciptakan model konseling nasional yang inklusif dan berkelanjutan (Habsy et al., 2025).

SIMPULAN

Pelabelan merupakan proses sosial yang memiliki peran besar dalam membentuk identitas individu, terutama di kalangan Gen Z yang hidup dalam lingkungan digital. Media sosial berfungsi sebagai medium utama yang tidak hanya memfasilitasi munculnya label, tetapi juga mempercepat penyebaran serta normalisasi berbagai bentuk penilaian terhadap individu. *Self-labelling* sendiri memiliki dua sisi yang saling bertolak belakang.. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki kemampuan dalam menyikapi dan mengelola label yang diterima maupun yang dibentuk secara mandiri. Pengelolaan yang adaptif terhadap pelabelan menjadi kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama di tengah kuatnya pengaruh media sosial yang terus membentuk cara individu memahami dan menilai dirinya.

REFERENSI

- Ahmad, A. T. (2025). Self-Esteem Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2), 176–186. <https://doi.org/10.26858/jtm.v5i2.80833>
- Ahmadi, D., & Nur'aini H., A. (2005). Teori Penjulukan. *Mediator*, 6(2), 297–306.
- Akbar, L. A. M., Hidayat, M. Q., & Hadi, H. S. (2025). Kesejahteraan Psikologis (Well-being) sebagai Determinan Prestasi Akademik dalam Pendidikan Tinggi. *ARMADA: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 3(8), 282–287. <https://doi.org/10.55681/armada.v2i6.1686>
- Azizah, N. M., Handayani, E. S., & Auliah, N. (2025). Pengaruh Social Media Terhadap Self Image Dan Impulsive Buying Pada Remaja Perempuan Di SMAN 8 Banjarmasin. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 8(1), 143–156.
- Elfariani, V., Kussanti, D. P., Armelsa, D., Atmaja, J., & Risyan, F. (2024). Media Sosial Instagram Sebagai Pembentukan Self image Pada Remaja. *KOMUNIKASI: Jurnal Komunikasi*, 15(1), 34–42. <https://doi.org/10.31294/jkom.v15i1.12049>
- Fajarini, S. D., Yuliani, F., & Kurniawati, J. (2025). Peran Algoritma Media Sosial Dalam Membentuk Filter Bubble Dan Echo Chamber Di Kalangan Milenial Dan GenZ Kota Bengkulu. *Jurnal Sarjana Ilmu Komunikasi (J-SIKOM)*, 6(1), 205–226. <https://doi.org/10.36085/jsikom.v6i1.8456>

- Fitrianti, R., & Hanaf, A. A. (2025). Representasi Identitas Remaja Melalui Budaya Tren di Media Sosial. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 283–297. <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i3.1073>
- Habsy, B. A., Rosidin, D. A. A., & A'yun, S. Q. (2025). Labelling dan Ras terhadap Identitas Budaya. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(3), 274–286. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i3.798>
- Hanifah, M., & Purbosari, P. P. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Guided Inquiry (GI) terhadap Hasil Belajar Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Siswa Sekolah Menengah pada Materi Biologi. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 8(2), 38–46. <https://doi.org/10.22437/bio.v8i2.14791>
- Hays, D. G. ., & Erford, B. T. . (2023). *Developing Multicultural Counseling Competence : A Systems Approach* (Fourth Edition). Pearson Education Inc.
- Jannati, Z. (2021). Peningkatan Pemahaman Mahasiswa tentang Labelling Negatif Melalui Bimbingan Kelompok Berbasis Al - Quran. *Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Masyarakat*, 4(2), 87–100. <https://Ghadian.co.id>
- Kurniawan, A. D., Winta, M. V. I., & Pratiwi, M. M. S. (2025). Hubungan Welas Asih Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Berusia 18 - 24 Tahun. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1.
- Kusumawati, P. D., Arlia, Abdal, F., Agustini, A., & Kurniawan, W. (2025). Analisis Dampak Stigma Terhadap Penyakit Mental dan Upaya Pengurangannya di Masyarakat. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 278–286.
- Lestari, A., & Huda, K. (2021). Loving Not Labelling : Dampak Negatif Labelling Terhadap Perkembangan Bakat dan Kreatif Anak. *Genta Mulia*, XII(1), 24–40.
- Maulida, G., & Romdoni, M. (2024). Perlindungan Hukum Terhadap Korban Pelecehan Seksual Yang Mengalami Viktimisasi Sekunder di Media Sosial. *Southeast Asian Journal of Victimology*, 2(1), 59–78.
- Nisa, N. H., & Ramanda, P. (2025). Urgensi Self Reward Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. *Jurnal Wahana Didaktika*, 25(1), 49–59.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Persada, M. P., & Legowo, M. (2021). Labelling Masyarakat Terhadap Anak Pekerja Seks Komersial di Jombang. *Paradigma*, 10(1).
- Pramudya, K., Sujarwo, & Safitri, D. (2025). Media Sosial X dalam Membentuk Identitas Sosial Digital Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(2), 178–183. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i2.807>
- Purbasetya, A., Umaroh, S. K., & Mariska, S. E. (2024). Finding Psychological Well-Being: The Role of Parental Gratitude in Raising Children with Autism at SLB X Samarinda. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 7(1), 29–33. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.10424>
- Putri, A. F., Putri, B. M., Suparman, E. P., Astriani, W., & Nargis. (2025). The Influence of Social Media Language on Generation Z Identity in Indonesia. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 608–613. <https://doi.org/10.61722/jmia>
- Qodariyah, S. D. T., Maryani, L., & Sujana, T. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Harga Diri pada Remaja di RW 05 Kelurahan Pelindung Hewan Kecamatan Astana Anyar Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(2), 120–129. <https://doi.org/10.22437/jini.v5i2.36906>

- Schwarzbaum, S. E., & Thomas, A. J. (2008). *Dimensions of Multicultural Counseling* (K. Graves, V. Novak, K. Gibson, & B. Bowers, Eds.). Sage Publications India Pvt. Ltd.
- Sue, D. W., Sue, D., Neville, H. A., & Smith, L. (2019). *Counseling the Culturally Diverse Theory and Practice* (Eighth Edition).
- Wulandari, D., & Elviany, R. (2024). *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling DAMPAK KESEHATAN MENTAL DAN LONJAKAN KASUS BUNUH DIRI DI ERA MODERN*. 2(1). <https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325>
- Yulindrasari, H., & Adriany, V. (2023). Stereotip gender lintas generasi: Eksplorasi konstruksi gender kontemporer generasi milenial (Y) dan generasi pascamilenial (Z) di Bandung. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 98–107. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.11>