
The Impact Of Adolescent Identity Crisis On Increasing Students' Self-Understanding In High School

Ainul Mardiyah¹, Azkiyatul Ulya Situmorang², Putri Ramadani³, Amar Abdillah⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Surel : ainulmardiyah@uinsu.ac.id

Histori Artikel	ABSTRACT
Diterima : 17 Desember 2025 Direvisi : 23 Desember 2025 Disetujui : 29 Desember 2025	<i>Adolescence is a crucial stage of development in the formation of self-identity, but during this phase, adolescents often face an identity crisis that can affect various dimensions of life. This study aims to analyze the influence of adolescent identity crises on the self-understanding of high school students. A qualitative approach was used, employing literature review and in-depth interviews with high school students to gain an understanding of the factors causing identity crises and their implications for emotional, social, academic, and self-understanding aspects. The results of the study reveal that identity crises are triggered by internal factors, such as emotional instability and the urge for self-exploration, as well as external factors, including family pressure, academic demands, the influence of the social environment, and social media. Identity crises cause anxiety, decreased self-confidence, obstacles in social relationships, and reduced concentration in learning. However, identity crisis also functions as a reflective process that encourages students to recognize their potential, strengths, and limitations, thereby gradually improving self-understanding. Therefore, the role of family, school, and guidance and counseling services is very important in helping students manage identity crisis in a positive and constructive manner.</i>
Keywords : <i>Identity Crisis; Adolescents; Self-Understanding; High School Students.</i>	

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh dinamika dan menjadi titik krusial dalam pembentukan jati diri seseorang. Masa remaja merupakan suatu proses yang mengarah kepada kematangan seksual dan kemampuan bereproduksi pada seorang anak. Masa remaja dan masa pubertas seorang anak diperkirakan pada waktu yang sama sekitar umur 13 tahun, namun ada beberapa anak yang sudah mengalami pubertas sebelum berumur 10 tahun (Miftahul Jannah, n.d.). Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang mendorong mereka untuk mulai mempertanyakan siapa diri mereka dan peran apa yang ingin mereka jalani dalam kehidupan.

Di tengah deras nya arus globalisasi dan modernisasi, individu seringkali dihadapkan pada tantangan dalam menemukan jati diri yang kuat. Krisis identitas, rendahnya empati, dan kurangnya pengendalian diri menjadi permasalahan yang semakin mendesak. Padahal, memiliki jati diri yang kokoh merupakan fondasi bagi kehidupan yang bermakna dan sukses. Jati diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan setiap individu

Sebagai landasan dalam menentukan sikap, tindakan, dan arah hidup, jati diri yang kuat akan membentuk kepribadian yang kokoh dan mampu menghadapi segala tantangan yang ada. Proses pembentukan jati diri ini tidak terjadi begitu saja, melainkan memerlukan upaya yang terus-menerus dalam mengembangkan berbagai elemen dalam diri, seperti Cipta, Rasa, Karsa, dan Pengendalian Diri (Edy Soesanto, 2025).

Salah satu masalah yang paling sering muncul di lingkungan pendidikan, khususnya di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), adalah krisis identitas. Remaja saat ini tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tekanan sosial, keinginan untuk diakui oleh teman sebaya, dan nilai-nilai yang sesuai dengan dirinya. Siswa sering merasa tidak percaya diri, bingung, dan kehilangan arah dalam menentukan tujuan hidup mereka karena ketidakseimbangan dalam menghadapi perubahan tersebut. Kondisi ini dapat berdampak langsung pada pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri, yang seharusnya berkembang untuk membentuk individu yang matang.

Selain itu, kemajuan teknologi yang cepat juga menyebabkan krisis identitas remaja. Generasi remaja yang tumbuh dalam era digital menghadapi realitas baru yang tidak hanya mempengaruhi cara mereka berinteraksi, melainkan juga membentuk pola pikir, nilai, dan identitas mereka secara fundamental (Ayuningrum et al., 2025). Perasaan tidak cukup baik atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri dapat disebabkan oleh paparan media sosial yang kuat, standar sosial yang tidak realistis, dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini seringkali menyebabkan kegelisahan, penurunan kesehatan mental, dan ketidakmampuan siswa untuk memahami potensi dan keunikan mereka sendiri. Ketidakstabilan emosi yang disebabkan oleh tekanan dapat menghambat pertumbuhan konsep diri yang kuat dan sehat.

Pemahaman diri (self-understanding) adalah komponen penting yang harus dimiliki oleh remaja agar mereka dapat membuat keputusan, mengembangkan kemampuan interpersonal, dan mengarahkan perilaku mereka. Memiliki pemahaman diri yang baik akan membantu siswa menemukan minat, bakat, nilai, dan tujuan hidup mereka. Oleh karena itu, menyelesaikan tantangan identitas yang dihadapi siswa SMA adalah langkah penting dalam membangun pemahaman diri yang lebih baik. Orang tua, sekolah, dan guru memiliki tanggung jawab strategis untuk mendukung siswa, memberikan bimbingan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung agar mereka dapat mengeksplorasi identitasnya secara positif.

Oleh karena itu, membicarakan bagaimana krisis identitas memengaruhi remaja menjadi sangat penting dalam dunia pendidikan modern. Siswa yang memiliki identitas dan pemahaman diri yang kuat tidak hanya membantu mereka dalam prestasi akademik, tetapi juga membentuk kepribadian mereka dan karakter. Jurnal ini diharapkan dapat meningkatkan penelitian tentang perkembangan remaja dan membantu pendidik membuat metode yang berguna untuk membantu siswa memahami diri mereka dan mengatasi krisis identitas secara konstruktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan wawancara mendalam sebagai dasar analisis. Studi literatur dilakukan dengan menelaah berbagai sumber seperti jurnal, buku, dan laporan penelitian yang relevan untuk memperoleh pemahaman teoretis mengenai peran media sosial TikTok dalam pembelajaran siswa. Sementara itu, wawancara mendalam dilakukan terhadap guru, siswa, dan pihak sekolah untuk menggali pengalaman, persepsi, serta praktik nyata penggunaan TikTok dalam konteks pendidikan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan guna menghasilkan temuan yang komprehensif dan valid dalam penyusunan jurnal penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis identitas merupakan pengalaman yang nyata dan umum dialami oleh siswa SMA yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri. Krisis identitas pada remaja merupakan fenomena psikologis dan sosial yang cukup kompleks, di mana individu mengalami kebingungan dan ketidakpastian dalam merumuskan siapa dirinya sebenarnya (Ayuningrum et al., 2025). Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (ego identity) (Wahidin, 2017). Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menggambarkan dinamika psikologis remaja yang dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal maupun internal, serta memberikan gambaran mengenai dampak yang ditimbulkan pada aspek emosional, sosial, akademik, dan proses pemahaman diri siswa.

Responden penelitian mengatakan bahwa dia seperti remaja yang "masih mencari arah", pernyataan ini menunjukkan proses eksplorasi identitas. Remaja berusaha mengenali minat mereka, menetapkan tujuan mereka, dan memahami kemampuan mereka, tetapi mereka juga menghadapi ketidakstabilan emosional yang membuat pencarian mereka sulit. Selain itu, responden mencatat perubahan besar yang terjadi selama SMA, terutama sensitivitas emosi yang meningkat, kecenderungan untuk mempertanyakan banyak hal tentang hidup, dan keinginan untuk mencoba hal baru. Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan remaja yang mengatakan bahwa SMA adalah periode penting dalam pembentukan identitas, ditandai dengan peningkatan kebutuhan untuk mengeksplorasi diri sendiri dan melakukan eksperimen.

Erikson menggunakan istilah krisis identitas untuk menangkap rasa kebingungan, dan bahkan kecemasan, yang mungkin dirasakan remaja ketika mereka memikirkan tentang siapa diri mereka dan saat mencoba untuk menghadapinya. Krisis identitas umumnya dimulai pada masa remaja awal dan ditandai dengan adanya eksperimen; nilai-nilai yang berubah, bertentangan, atau baru muncul; dan kurangnya komitmen terhadap peran yang biasa dilakukannya di masyarakat terutama dalam pekerjaan dan hubungan keluarga (Erikson dalam Rindorindo, 2025).

Responden sering mengaku bingung tentang apa yang mereka inginkan dalam hidup mereka atau siapa diri mereka sebenarnya. Kebingungan ini meningkat ketika ia menyaksikan teman-temannya memiliki tujuan jelas, seperti memilih jurusan kuliah, sementara dia masih bingung. Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial adalah faktor utama yang menyebabkan krisis identitas. Tekanan dari sekolah dan ekspektasi keluarga juga menyebabkan kebingungan tersebut muncul. Remaja merasa terbebani dalam membuat keputusan yang sesuai dengan dirinya sendiri karena tuntutan untuk berprestasi, menentukan masa depan sejak dini, dan harapan tinggi dari orang tua. Media sosial, di sisi lain, membuat situasi lebih buruk karena menciptakan standar kehidupan yang membuat remaja sering membandingkan diri dengan orang lain.

Dari perspektif emosional, menunjukkan dampak yang signifikan dari kehilangan identitas. Responden mengatakan bahwa ia sering merasa cemas, tidak tenang, dan tidak percaya diri, terutama saat harus membuat keputusan penting. Kebingungan identitas dapat membantu seseorang lebih mengenal dirinya sendiri selain menyebabkan tekanan dan stres. Hasil menunjukkan bahwa krisis identitas memiliki dua sisi: itu dapat menyebabkan gangguan emosional dan juga memicu proses refleksi diri, yang, jika dikelola dengan baik, membantu pertumbuhan pribadi remaja.

Dalam hal aspek sosial, responden menyatakan bahwa kebingungan identitas sering menyebabkan mereka menarik diri dari lingkungan. Ketika emosinya tidak stabil, dia tidak berbicara dengan teman dan lebih mudah tersinggung dalam hubungan keluarga. Krisis identitas menimbulkan tantangan yang serius dalam pembentukan dan pemeliharaan hubungan interpersonal. Remaja yang belum menemukan jati dirinya cenderung mudah terpengaruh oleh kelompok sebaya yang negatif dan berisiko terlibat

dalam perilaku menyimpang seperti penyalahgunaan narkoba, perundungan siber, hingga tindakan kriminal (Ayuningrum et al., 2025). Adaptasi sosial sulit karena ketakutan dievaluasi dan kekhawatiran bahwa mereka tidak cocok dengan kelompok tertentu. Hasilnya menunjukkan bahwa krisis identitas bukan hanya masalah internal tetapi juga memengaruhi interaksi sosial remaja. Ini terutama berlaku untuk remaja yang tidak yakin dengan identitas yang mereka inginkan untuk ditunjukkan. Kecemasan sosial dan kualitas hubungan interpersonal dapat diburukkan oleh ketidakmampuan untuk merasa diterima.

Saat seorang responden mengalami kecemasan atau keraguan tentang masa depan, dampak pada aspek akademiknya menurun. Tekanan batin dan kebingungan yang dialami sering menguras energi mental dan emosional remaja, sehingga mengurangi motivasi dan konsentrasi belajar (Ayuningrum et al., 2025). Hal ini mengganggu konsentrasi siswa dan berdampak pada prestasi akademik, termasuk penurunan nilai dalam beberapa mata pelajaran. Selain itu, responden berulang kali mengubah gaya belajarnya untuk mencapai jati diri. Situasi ini menunjukkan bahwa kehilangan identitas dapat menyebabkan ketidakpastian dalam menetapkan tujuan akademik, yang pada gilirannya memengaruhi bagaimana siswa merencanakan kehidupan mereka di masa depan.

Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa krisis identitas dapat membantu proses pemahaman diri. Responden mengatakan bahwa ia mencoba mengidentifikasi minat dan potensi dirinya dengan menulis jurnal, berbicara dengan teman dekat, dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan. Selama proses refleksi, dia belajar tentang kelebihan dan kekurangan dirinya dan secara bertahap belajar tentang apa yang sesuai dan tidak sesuai dengan dirinya. Oleh karena itu, krisis identitas dapat menjadi momentum bagi remaja untuk mempelajari lebih lanjut tentang siapa mereka.

Dukungan dari teman yang mau mendengarkan tanpa menghakimi sangat membantu dalam menghadapi kebingungan identitas. Guru BK (Bimbingan Konseling) juga dianggap sebagai individu penting yang memiliki kemampuan untuk memberikan bimbingan objektif. Layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah memiliki peran strategis dalam membantu siswa membentuk identitas sosial melalui pengembangan diri, peningkatan keterampilan interpersonal, dan pemahaman peran sosial (Rahmawati et al., 2024). Institusi pendidikan harus memberikan dukungan pribadi di samping memberikan layanan konseling yang lebih sering, mengadakan seminar tentang pengenalan diri (self-awareness), dan memprioritaskan pertumbuhan psikologis siswa di atas masalah akademik.

Pentingnya untuk tetap santai dan menerima diri sendiri bagi siswa yang mengalami krisis identitas. Karena proses pencarian identitas adalah perjalanan unik bagi setiap orang, remaja tidak panik atau terburu-buru. Sebaliknya, membandingkan diri dengan orang lain dapat memperburuk kebingungan dan tekanan psikologis. Memahami diri memerlukan proses yang dilakukan secara bertahap melalui pengalaman hidup.

Kesadaran bahwa identitas diri dibentuk melalui keberanian untuk mencoba, merefleksikan pengalaman, dan menerima ketidaksempurnaan diri adalah pengalaman terpenting yang diperoleh dari proses pencarian jati diri. Proses refleksi membantu orang mengenali batas-batas mereka, potensi, dan nilai-nilai pribadi. Karena pemahaman diri yang lebih baik membutuhkan waktu dan proses yang berkelanjutan, kesabaran menjadi kunci utama dalam menghadapi ketidakpastian. Oleh karena itu, krisis identitas dianggap sebagai fase pembelajaran yang penting dalam membangun kedewasaan, kemandirian, dan kejelasan arah hidup remaja.

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa krisis identitas remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor eksternal, seperti tekanan dari keluarga, tuntutan akademik, lingkungan sosial, dan media sosial, serta faktor internal, seperti ketidakstabilan emosi dan proses eksplorasi diri. Efek yang ditimbulkan mencakup aspek emosional, sosial, akademik, dan pembentukan pemahaman diri. Hasil ini

menguatkan betapa pentingnya lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya untuk mendampingi remaja secara sehat dan produktif melalui tahap pencarian jati diri mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa krisis identitas merupakan kondisi yang lazim dialami oleh siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai bagian dari tahapan perkembangan remaja. Fenomena ini muncul akibat adanya keterkaitan antara faktor internal, seperti fluktuasi emosi dan dorongan untuk mengeksplorasi diri, dengan faktor eksternal yang mencakup tekanan dari keluarga, tuntutan akademik, pengaruh lingkungan sosial, serta intensitas paparan media sosial. Interaksi berbagai faktor tersebut menyebabkan remaja mengalami kebingungan dalam menetapkan jati diri, merumuskan tujuan hidup, serta menentukan peran yang akan dijalani dalam kehidupan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis identitas mempengaruhi banyak aspek kehidupan siswa. Siswa mengalami kecemasan, stres, dan kehilangan kepercayaan diri secara emosional. Dari perspektif sosial, kehilangan identitas memiliki dampak pada kualitas hubungan interpersonal, yang ditandai dengan kecenderungan untuk menarik diri, kesulitan beradaptasi, dan ketakutan akan penilaian sosial. Pada tingkat akademik, kebingungan identitas dapat menyebabkan penurunan fokus belajar dan ketidakpastian dalam menentukan tujuan akademik. Studi ini juga menemukan bahwa krisis identitas tidak hanya berdampak buruk. Krisis identitas dapat menjadi pemicu refleksi diri yang mendorong remaja untuk mengenali kelebihan dan kekurangan mereka.

Krisis identitas juga dapat berfungsi sebagai tahap penting dalam proses membangun pemahaman diri. Siswa dapat secara bertahap meningkatkan kesadaran diri mereka melalui proses refleksi, meneliti minat mereka, dan mengalami pengalaman sosial. Dalam proses ini, Anda membutuhkan keberanian untuk mencoba, kemampuan untuk menerima kesalahan, dan kesabaran dalam menghadapi ketidakpastian. Krisis identitas remaja dapat diubah menjadi pengalaman yang bermanfaat dengan bantuan yang tepat, yang membantu mereka menjadi lebih dewasa secara psikologis dan menemukan arah hidup yang jelas.

Oleh karena itu, lingkungan sekitar, terutama keluarga dan sekolah, memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja melewati fase krisis identitas. Melalui bimbingan dan konseling, program pengembangan diri, dan membuat lingkungan yang aman dan mendukung, sekolah harus memperhatikan pertumbuhan psikologis siswa juga. Siswa dapat membangun identitas diri yang positif dan pemahaman diri yang kuat sebagai bekal untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan dukungan yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningrum, D., Rokhman, F., Rozaq, A. F., & Riduwan, M. (2025). Krisis Identitas Remaja dalam Era Digital: Tinjauan Psikososial dan Perspektif Al-Quran. 03(01), 58–70.
- Edy Soesanto, E. (2025). Membentuk Jati Diri Remaja Yang Kuat : Cipta , Rasa , Karsa dan Pengendalian Diri. 2011.
- Miftahul Jannah, Y. W. S. (n.d.). PENGALAMAN KRISIS IDENTITAS PADA REMAJA YANG MENDAPATKAN KEKERASAN DARI ORANGTUANYA. 2021, 51–59.
- Rahmawati, E. M., Atikah, E., Qonita, N., & Hasanah, L. F. (2024). Peran Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Pembentukan Identitas Sosial Remaja: Studi Korelasional di Bekasi, Cirebon, dan Indramayu. 7(4), 937–941.

Rindorindo, A. D. & M. P. (2025). GAMBARAN STATUS IDENTITAS DIRI REMAJA DI PERSEKUTUAN REMAJA GEREJA “F.” 14(1), 1–16.

Wahidin, U. (2017). PENDIDIKAN KARAKTER BAGI REMAJA. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*.