



## Krisis Identitas Remaja dalam Era Digital: Tinjauan Psikososial dan Perspektif Al-Quran

Desy Ayuningrum<sup>1</sup>, Fatkur Rokhman<sup>2</sup>, Abdullah Fathur Rozaq<sup>3</sup>, Muhammad Riduwan<sup>4</sup>, Diki Maulana<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>*Universitas PTIQ Jakarta*

<sup>1</sup>e-Mail : [desyayuningrum@ptiq.ac.id](mailto:desyayuningrum@ptiq.ac.id)

<sup>2</sup>e-Mail : [fatkurrokhmangmail.com](mailto:fatkurrokhmangmail.com)

<sup>3</sup>e-Mail : [faturhits@gmail.com](mailto:faturhits@gmail.com)

<sup>4</sup>e-Mail : [muhammadriduwan356@gmail.com](mailto:muhammadriduwan356@gmail.com)

<sup>5</sup>e-Mail : [dikimaulana80@gmail.com](mailto:dikimaulana80@gmail.com)

**Abstrak:** Krisis identitas merupakan permasalahan yang kerap dialami oleh remaja, terutama di era digital saat ini yang penuh dengan perubahan sosial dan kemajuan teknologi. Makalah ini bertujuan untuk mengkaji krisis identitas remaja dari perspektif psikososial serta tinjauan Al-Qur'an sebagai dasar spiritual dan moral. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, kajian ini mengidentifikasi berbagai faktor penyebab krisis identitas yang meliputi tekanan sosial media, pengaruh keluarga, kemudahan akses informasi, dan ketegangan antara budaya lokal dan global. Dampak krisis identitas terhadap psikologis dan sosial remaja juga dibahas secara mendalam. Selain itu, makalah ini menyoroti peran pendidikan agama dan nilai-nilai Al-Qur'an dalam pembentukan jati diri yang kokoh dan karakter yang kuat pada remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa penanganan krisis identitas remaja memerlukan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual untuk menghasilkan generasi muda yang mampu menghadapi tantangan zaman tanpa kehilangan nilai-nilai dasar kehidupan. Makalah ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik, orang tua, dan praktisi dalam membimbing remaja menuju perkembangan identitas yang sehat dan berlandaskan nilai keimanan.

**Kata Kunci:** Krisis Identitas, Remaja, Era Digital, Psikososial, Perspektif Islam

### 1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah menciptakan lanskap sosial yang sangat berbeda dari sebelumnya. 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. Di tengah arus informasi yang begitu cepat dan masif, remaja dihadapkan pada pilihan-pilihan identitas yang bersifat cair, tidak stabil, bahkan sering kali bertentangan antara satu dengan lainnya. Dalam kondisi seperti ini, tidak sedikit remaja yang mengalami apa yang disebut sebagai krisis identitas — sebuah kondisi psikososial di mana individu mengalami kebingungan dan ketidakpastian dalam menentukan siapa dirinya, apa tujuan hidupnya, serta nilai-nilai apa yang hendak ia pegang teguh.

## Krisis Identitas Remaja dalam Era Digital: Tinjauan Psikososial dan Perspektif Al-Quran

Fenomena krisis identitas ini tidak dapat dilepaskan dari pengaruh lingkungan digital yang sangat kuat. Media sosial, sebagai bagian penting dari budaya digital saat ini, menjadi ruang baru bagi remaja untuk membentuk citra diri. Namun, pembentukan identitas melalui media sosial sering kali tidak bersumber dari refleksi diri yang mendalam, melainkan dari kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dan validasi dari orang lain. Marshal Ardiansyah dkk. menyebut bahwa dalam banyak kasus, remaja cenderung membangun identitas semu yang hanya sesuai dengan ekspektasi sosial, bukan berdasarkan pemahaman diri yang otentik (Ardiansyah dkk, 2025). Hal ini menyebabkan mereka lebih rentan terhadap tekanan sosial, perasaan tidak berharga, bahkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Lebih lanjut, krisis identitas pada remaja juga menjadi isu penting dalam psikologi perkembangan. Teori Erik Erikson menjelaskan bahwa masa remaja adalah fase yang sangat krusial, di mana individu mengalami konflik antara identitas versus keaburan peran (*identity vs role confusion*). Ketika remaja gagal menyelesaikan konflik ini, mereka akan mengalami kebingungan berkepanjangan tentang siapa mereka sebenarnya. Menurut Nur Hidayah dan Huriati, ketidakmampuan remaja untuk menemukan jati dirinya sering kali diperburuk oleh absennya dukungan nilai yang konsisten dari lingkungan keluarga dan sosial, sehingga mereka mencari pengganti nilai tersebut di dunia maya yang sifatnya tidak tetap dan sering berubah-ubah (Huriati, 2016).

Dari sisi lain, tantangan identitas ini juga perlu dilihat melalui kacamata nilai-nilai Islam. Sebab dalam Islam, pembentukan identitas bukan hanya persoalan psikologis atau sosial, tetapi juga merupakan bagian integral dari pembangunan spiritual seseorang. Al-Qur'an secara konsisten memberikan panduan agar manusia mengenal dirinya, asal usulnya, serta misinya sebagai khalifah di muka bumi. Dalam konteks remaja, nilai-nilai Qur'ani dapat menjadi landasan kokoh dalam membentuk identitas yang utuh dan tidak mudah goyah oleh pengaruh eksternal. Farasifa Chairunissa dan Dwi Haryanti dalam kajiannya menunjukkan bahwa ketika remaja memiliki fondasi agama yang kuat, mereka cenderung lebih stabil secara emosi dan tidak mudah terombang-ambing oleh dinamika lingkungan digital (Afrieza dkk, 2023).

Namun, realitas menunjukkan bahwa tidak semua remaja memperoleh warisan nilai agama dengan baik dari keluarganya. Banyak di antaranya harus memilih dan menggali sendiri identitas keagamaannya melalui berbagai kanal, termasuk internet. Dalam hal ini, krisis identitas juga dapat terjadi karena pertarungan antara nilai yang diwariskan dan nilai yang mereka temukan sendiri dalam proses pencarian makna hidup. Oleh karena itu, penting untuk merancang pendekatan yang tidak hanya menguatkan sisi psikososial remaja, tetapi juga membekali mereka dengan pemahaman keagamaan yang sesuai dengan tantangan zaman.

Kajian ini bertujuan untuk mengurai dinamika krisis identitas remaja di era digital melalui pendekatan psikososial dan perspektif Al-Qur'an. Dengan menggali kedua sisi ini secara mendalam, diharapkan muncul pemahaman komprehensif mengenai akar persoalan serta strategi efektif dalam membantu remaja membangun identitas diri yang sehat, stabil, dan bernilai. Tidak hanya sebagai individu yang mampu beradaptasi secara sosial, tetapi juga sebagai generasi Muslim yang memiliki arah hidup dan integritas moral dalam era digital yang penuh tantangan.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai fenomena krisis identitas yang dialami oleh remaja dalam konteks kehidupan digital saat ini, serta bagaimana nilai-nilai ajaran Al-Qur'an dapat memberikan kontribusi terhadap penanganan krisis tersebut. Kajian ini bersifat pustaka (*library research*), di mana sumber data diperoleh melalui telaah terhadap berbagai literatur yang relevan, baik dari sisi psikososial maupun keislaman. Literatur yang digunakan mencakup jurnal ilmiah, buku rujukan, serta artikel-artikel akademik yang membahas dinamika psikologis, sosial, dan spiritual remaja di tengah perkembangan teknologi informasi yang pesat.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap sumber-sumber tersebut, dengan fokus pada identifikasi konsep-konsep inti seperti identitas diri, krisis psikososial, pengaruh media digital, serta peran nilai-nilai keagamaan dalam pembentukan kepribadian. Selanjutnya, data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yakni dengan mengkaji isi literatur secara tematik untuk menemukan keterkaitan antar variabel dan membangun pemahaman yang menyeluruh. Proses analisis dimulai dengan reduksi data melalui pemilahan informasi penting, dilanjutkan dengan penyajian data secara sistematis dalam bentuk narasi, dan diakhiri dengan penarikan kesimpulan yang menggambarkan hubungan antara krisis identitas remaja, tantangan era digital, dan solusi dari perspektif Al Qur'an.

Untuk memastikan validitas data, digunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan temuan dari berbagai referensi yang berasal dari disiplin ilmu berbeda. Selain itu, dilakukan pula evaluasi kritis terhadap isi setiap sumber untuk menjamin objektivitas dan landasan ilmiah yang kuat. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh dan integratif tentang permasalahan identitas remaja, serta menawarkan kontribusi teoritik dan praktis yang bermakna dalam ranah psikologi dan pendidikan Islam.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Pengertian Krisis Identitas Remaja

Krisis identitas pada remaja merupakan fenomena psikologis dan sosial yang cukup kompleks, di mana individu mengalami kebingungan dan ketidakpastian dalam merumuskan siapa dirinya sebenarnya. Pada masa remaja, pencarian jati diri menjadi fokus utama karena merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Proses ini sangat penting karena jati diri yang terbentuk akan menjadi fondasi untuk membangun tujuan hidup dan hubungan sosial yang sehat. Dalam perspektif psikososial, masa remaja adalah saat individu mengalami konflik internal antara tuntutan lingkungan dan keinginan pribadi, sehingga krisis identitas menjadi bagian alami dari proses pertumbuhan dan perkembangan (Nur Hidayah, 2018). Namun, jika tidak dikelola dengan baik, krisis ini bisa menyebabkan masalah serius seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang yang dapat menghambat perkembangan optimal remaja (Afifah, 2024).

## Krisis Identitas Remaja dalam Era Digital: Tinjauan Psikososial dan Perspektif Al-Quran

Masuknya era digital ke dalam kehidupan sehari-hari semakin memperumit proses pembentukan identitas ini. Remaja kini tidak hanya dihadapkan pada realitas sosial di lingkungan sekitar, tetapi juga harus berhadapan dengan dunia maya yang penuh dengan berbagai pengaruh dan arus informasi yang cepat dan mudah diakses. Media sosial, misalnya, menyediakan ruang di mana remaja dapat bereksplorasi dengan berbagai identitas, namun hal ini juga dapat menyebabkan kebingungan dalam memilih mana yang merupakan diri asli dan mana yang sekadar topeng sosial (. Tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal di media sosial kerap memicu rasa tidak percaya diri dan konflik internal yang memperburuk kondisi krisis identitas. Fenomena ini membuat banyak remaja cenderung meniru atau mengikuti identitas yang bersifat sementara dan terkadang bertentangan dengan nilai-nilai budaya dan agama yang mereka anut.

Selain itu, perubahan peran keluarga dan lingkungan sosial juga memiliki dampak signifikan terhadap krisis identitas pada remaja. Keluarga, yang merupakan lingkungan utama pembentukan karakter dan nilai, sering kali menghadapi kesulitan dalam memberikan arahan dan pengawasan yang konsisten karena perkembangan teknologi yang cepat dan luasnya interaksi sosial remaja di luar kendali orang tua (Erita, 2023). Ketidakseimbangan ini menyebabkan remaja lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari luar, yang kemudian memperburuk kebingungan dalam pembentukan identitas diri. Lingkungan sosial yang semakin heterogen dan dinamis pun memaksa remaja untuk menyesuaikan diri dengan berbagai norma dan tekanan yang berbeda-beda, sehingga menambah kompleksitas krisis identitas yang dialami.

Dari sisi keagamaan, Al-Qur'an memberikan panduan yang jelas tentang pembentukan identitas diri yang kuat dan kokoh. Nilai-nilai spiritual dalam Islam menekankan pentingnya kesadaran akan fitrah (sifat dasar manusia) dan hubungan yang harmonis dengan Sang Pencipta sebagai landasan utama dalam membangun jati diri yang autentik (Afifah, 2024). Identitas yang berakar pada iman dan akhlak mulia memberikan ketahanan terhadap pengaruh negatif dan kebingungan yang muncul di masa remaja. Dengan menanamkan nilai-nilai keislaman yang kuat sejak dini, remaja dapat menemukan makna hidup dan tujuan yang jelas, sehingga mampu mengatasi tekanan dan godaan yang datang dari berbagai arah, termasuk dari dunia digital yang serba cepat dan penuh godaan.

Penting untuk memahami bahwa krisis identitas bukanlah sebuah masalah yang harus dihindari, melainkan sebuah proses yang perlu dihadapi dengan strategi yang tepat. Integrasi pendekatan psikososial dengan nilai-nilai keagamaan menjadi kunci utama dalam membantu remaja melewati masa sulit ini. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek individu semata, tetapi juga memperhatikan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat sebagai faktor pendukung yang harus selaras untuk mendukung pembentukan identitas yang sehat dan bermakna. Dalam konteks ini, peran pendidik, orang tua, dan tokoh agama sangat vital untuk memberikan bimbingan, teladan, serta penguatan nilai-nilai positif agar remaja mampu tumbuh dan berkembang menjadi individu yang seimbang secara psikologis, sosial, dan spiritual (Obos, 2025).

### 3.2. Faktor-faktor Penyebab Krisis Identitas pada Remaja di Era Digital

Krisis identitas yang dialami oleh remaja dewasa ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks dan saling berkaitan, baik berasal dari aspek internal diri remaja maupun dari lingkungan eksternal, terutama era digital yang sangat dinamis dan penuh tantangan.

Pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor ini sangat penting agar intervensi yang dilakukan dapat lebih tepat sasaran dan efektif dalam membantu remaja menjalani proses pencarian jati diri dengan sehat dan positif.

Salah satu faktor utama yang sangat berpengaruh adalah tekanan sosial yang semakin intens di era digital. Kehadiran media sosial telah mengubah cara remaja berinteraksi dan mengekspresikan diri, di mana mereka tidak hanya berkomunikasi secara langsung, tetapi juga menghadapi tekanan untuk memenuhi standar sosial yang seringkali tidak realistis. Remaja merasa harus menyesuaikan diri dengan ekspektasi yang ada di dunia maya, seperti penampilan fisik yang ideal, gaya hidup tertentu, hingga cara berkomunikasi yang dianggap populer dan diterima oleh kelompoknya. Tekanan ini menyebabkan munculnya perasaan tidak cukup baik atau kurang diterima jika tidak mampu memenuhi standar tersebut, sehingga memicu konflik internal yang memperparah kebingungan dalam menentukan identitas sejati mereka (Arifuddin dkk, 2023).

Selain itu, derasnya arus informasi dan budaya yang masuk melalui berbagai platform digital membuat remaja mudah terpapar nilai-nilai yang berbeda-beda tanpa adanya filter yang memadai. Hal ini menimbulkan dilema dalam menentukan mana yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi dan mana yang tidak, sehingga memperbesar kemungkinan kebingungan identitas. Akses yang sangat luas terhadap informasi juga membuka peluang perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana remaja sering kali membandingkan dirinya dengan orang lain secara negatif. Situasi ini dapat mengikis rasa percaya diri dan memperdalam krisis dalam mengenali siapa diri mereka sebenarnya (Hidayah, 2025).

Faktor keluarga juga memegang peranan penting dalam proses pembentukan identitas remaja. Di era modern, komunikasi antara orang tua dan remaja seringkali mengalami hambatan, terutama ketika orang tua belum sepenuhnya memahami perkembangan teknologi dan cara kerja media sosial. Keterbatasan komunikasi ini menyebabkan kurangnya pengawasan dan bimbingan yang memadai dari orang tua kepada anaknya, sehingga remaja cenderung mencari sumber identitas dan pengaruh dari luar keluarga yang belum tentu selalu positif. Ketidakharmonisan dalam komunikasi keluarga ini menjadi salah satu faktor risiko utama yang memperparah krisis identitas pada remaja (Putri, 2024).

Dari perspektif keagamaan, kurangnya internalisasi dan pemahaman nilai-nilai agama juga menjadi penyebab penting terjadinya krisis identitas. Al-Qur'an mengajarkan bahwa identitas yang kuat harus dibangun atas dasar kesadaran hubungan spiritual dengan Allah dan pemahaman terhadap tujuan hidup yang mulia. Apabila remaja tidak mendapatkan pendidikan agama yang memadai atau tidak mampu mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, maka mereka lebih rentan terombang-ambing oleh pengaruh negatif di luar yang menyebabkan kehilangan arah dan makna hidup (Luthfi dkk, 2015).

Lebih jauh lagi, perkembangan teknologi yang membawa budaya global masuk tanpa batas ke dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan remaja dihadapkan pada dilema kultural yang cukup berat. Mereka harus memilih antara mempertahankan budaya asli yang diwariskan oleh keluarga dan masyarakat dengan budaya global yang mereka temui di media digital. Ketegangan antara dua budaya ini seringkali menimbulkan konflik nilai yang membingungkan remaja dalam menentukan identitas mereka. Oleh karena itu, penguatan nilai-nilai budaya dan agama yang ditanamkan dalam keluarga dan lingkungan

## Krisis Identitas Remaja dalam Era Digital: Tinjauan Psikososial dan Perspektif Al-Quran

pendidikan menjadi sangat penting agar remaja mampu membangun identitas yang kokoh dan berakar kuat tanpa mudah terombang-ambing oleh arus perubahan zaman.

Secara keseluruhan, memahami faktor-faktor penyebab krisis identitas pada remaja di era digital ini sangat penting bagi para pendidik, orang tua, dan tokoh masyarakat. Pendekatan yang melibatkan aspek psikososial dan spiritual diharapkan dapat membantu remaja membentuk jati diri yang kuat, seimbang, dan adaptif terhadap perubahan zaman tanpa kehilangan nilai-nilai dasar kehidupan.

### 3.3. Dampak Krisis Identitas pada Remaja di Era Digital

Krisis identitas yang dialami oleh remaja di era digital tidak hanya sekadar persoalan kebingungan personal, tetapi juga membawa berbagai dampak signifikan yang memengaruhi aspek psikologis, sosial, akademis, bahkan spiritual mereka. Dampak ini bersifat kompleks dan saling terkait, yang jika tidak segera ditangani dengan tepat dapat mengganggu proses perkembangan menuju kedewasaan yang sehat dan berimbang.

Secara psikologis, remaja yang mengalami krisis identitas cenderung menunjukkan gejala penurunan kepercayaan diri dan harga diri yang rendah. Mereka sering merasa tidak yakin dengan siapa mereka sebenarnya dan kurang mampu menerima diri sendiri. Perasaan ini diperparah dengan tekanan dari lingkungan digital yang menampilkan standar kecantikan, gaya hidup, dan keberhasilan yang sering kali tidak realistis dan idealistis. Remaja yang tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut mudah merasa gagal dan kehilangan arah, sehingga menimbulkan stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Tidak jarang mereka menarik diri dari interaksi sosial nyata sebagai bentuk perlindungan diri dari rasa malu atau ketakutan akan penolakan (Hidayah, 2025).

Di sisi sosial, 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. Media sosial sebagai salah satu arena utama interaksi mereka juga dapat memperkuat kecenderungan ini melalui tekanan peer group dan pola perbandingan sosial yang merugikan. Ketidakstabilan identitas menyebabkan kesulitan dalam menetapkan batasan diri yang sehat, sehingga hubungan dengan keluarga, teman, dan masyarakat menjadi renggang atau penuh konflik (Arifuddin, 2025).

Dampak akademis dari krisis identitas juga tidak kalah penting. Tekanan batin dan kebingungan yang dialami sering menguras energi mental dan emosional remaja, sehingga mengurangi motivasi dan konsentrasi belajar. Banyak yang menunjukkan penurunan prestasi akademik, sering bolos sekolah, atau bahkan putus sekolah sebagai akibat dari gangguan psikologis yang tidak tertangani. Ini berpotensi menutup peluang pengembangan potensi dan masa depan mereka, yang justru seharusnya menjadi fokus utama pada masa remaja (Putri, 2013).

Dalam aspek spiritual, krisis identitas menjadi ancaman serius apabila nilai-nilai agama dan keimanan tidak menjadi pegangan kuat dalam pembentukan jati diri. Remaja yang kehilangan koneksi spiritual akan cenderung merasa hidupnya hampa dan tidak bermakna. Al-Qur'an menegaskan bahwa identitas manusia yang kokoh dibangun dari kesadaran akan hubungan dengan Allah dan kesungguhan menjalankan perintah-Nya sebagai pedoman hidup. Kekosongan spiritual ini membuat remaja mudah terbawa arus

negatif dunia modern dan digital yang sering bertentangan dengan nilai-nilai luhur agama. Oleh sebab itu, pembinaan agama yang konsisten dan integratif menjadi faktor kunci untuk menguatkan identitas dan memberikan arah yang jelas bagi kehidupan remaja (Luthfi, 2020).

Lebih jauh lagi, krisis identitas pada era digital juga menyebabkan tantangan dalam aspek kultural. Remaja sering mengalami ketegangan antara budaya lokal yang diwariskan oleh keluarga dan masyarakat dengan budaya global yang masif masuk melalui internet dan media sosial. Ketidaksesuaian dan konflik nilai antara keduanya dapat memperdalam kebingungan dalam menentukan siapa sebenarnya mereka. Ini mengakibatkan perasaan terasing dan sulit menyesuaikan diri secara sosial, yang berdampak negatif pada stabilitas psikologis dan sosial mereka. Oleh karena itu, penguatan nilai-nilai budaya dan agama secara simultan di lingkungan keluarga dan sekolah menjadi solusi strategis dalam mengatasi persoalan ini.

Secara keseluruhan, dampak krisis identitas pada remaja era digital merupakan fenomena yang multidimensional dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, mulai dari keluarga, sekolah, hingga masyarakat luas. Penanganan yang komprehensif dengan pendekatan psikososial dan spiritual diyakini mampu membantu remaja mengatasi kebingungan identitas, membangun harga diri yang sehat, serta menjadikan mereka generasi yang mampu menghadapi perubahan zaman tanpa kehilangan akar dan nilai fundamental dalam hidupnya.

#### 3.4. Tinjauan Psikososial terhadap Krisis Identitas

Krisis identitas pada remaja tidak hanya merupakan fenomena individual, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan kondisi psikologis yang dialami dalam konteks lingkungan sekitar. Perspektif psikososial menekankan bahwa perkembangan identitas merupakan proses kompleks yang melibatkan hubungan antara aspek internal psikologis dengan faktor eksternal sosial yang saling berpengaruh.

Secara psikologis, remaja berada pada tahap perkembangan yang sangat krusial untuk membangun rasa diri yang utuh dan konsisten. Erik Erikson, salah satu tokoh penting dalam psikologi perkembangan, menegaskan bahwa masa remaja merupakan fase "Identity vs Role Confusion" di mana individu berusaha menemukan siapa dirinya sebenarnya dan bagaimana peran yang akan diambil dalam masyarakat. Jika proses ini berjalan lancar, remaja akan memperoleh identitas yang jelas dan kuat. Namun, jika mengalami hambatan, seperti tekanan dari lingkungan atau ketidakpastian nilai, maka krisis identitas dapat terjadi, yang berpotensi menyebabkan kebingungan peran dan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi (Hidayah 2025).

Dalam konteks era digital, dimensi sosial menjadi semakin kompleks. Interaksi sosial yang biasanya terjadi secara langsung kini juga melibatkan dunia maya yang memiliki dinamika tersendiri. Media sosial, misalnya, dapat memperluas jaringan sosial remaja, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan psikososial melalui fenomena perbandingan sosial dan pencitraan diri yang ideal. Remaja kerap merasa harus menunjukkan sisi terbaiknya, yang seringkali jauh dari kenyataan, sehingga menimbulkan ketidaksesuaian antara citra diri yang sebenarnya dengan citra yang ditampilkan secara digital. Kondisi ini menimbulkan disonansi identitas dan berkontribusi pada krisis internal (Arifuddin dkk, 2022).

## Krisis Identitas Remaja dalam Era Digital: Tinjauan Psikososial dan Perspektif Al-Quran

Lebih jauh, dari sudut pandang psikososial, peran keluarga dan kelompok sebaya menjadi sangat vital dalam pembentukan dan pemantapan identitas. Keluarga yang memberikan dukungan emosional dan lingkungan sosial yang inklusif akan membantu remaja merasa diterima dan dihargai. Sebaliknya, ketidakharmonisan hubungan keluarga dan tekanan dari kelompok sebaya yang negatif dapat memperburuk kebingungan identitas. Remaja yang merasa terisolasi atau mengalami penolakan sosial cenderung lebih rentan mengalami masalah psikososial yang memperparah krisis identitas (Putri, 2015).

Kondisi psikososial yang tidak stabil akibat krisis identitas juga berdampak pada fungsi sosial remaja secara umum. Mereka mungkin menunjukkan perilaku menarik diri, penurunan prestasi akademik, hingga keterlibatan dalam perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat atau pergaulan bebas. Oleh karena itu, memahami dimensi psikososial ini sangat penting untuk memberikan intervensi yang tepat, baik melalui konseling, pembinaan kelompok sebaya yang positif, maupun penguatan komunikasi keluarga (Arifuddin dkk, 2022).

Selain itu, pembentukan identitas dalam kerangka psikososial juga melibatkan pembelajaran nilai dan norma dari lingkungan sosial. Remaja yang mampu menginternalisasi nilai-nilai positif dari keluarganya, sekolah, dan masyarakat akan memiliki dasar yang kuat untuk membangun identitas yang stabil. Dengan demikian, dukungan lingkungan sosial yang sehat dan berorientasi pada pengembangan diri sangat menentukan keberhasilan remaja dalam mengatasi krisis identitas (Luthfi, 2022).

Secara keseluruhan, tinjauan psikososial terhadap krisis identitas pada remaja di era digital menunjukkan pentingnya peran sinergis antara aspek psikologis dan sosial. Penguatan hubungan interpersonal, pengelolaan tekanan sosial, serta penyediaan ruang untuk ekspresi diri yang autentik menjadi faktor kunci dalam mendukung remaja melewati masa krisis identitas dengan sukses dan berkembang menjadi individu yang matang dan seimbang.

### 3.5. Tinjauan Al-Qur'an tentang Jati Diri dan Pembentukan Karakter Remaja

Al-Qur'an sebagai pedoman utama umat Islam tidak hanya berbicara tentang ibadah ritual semata, tetapi juga sangat menaruh perhatian terhadap pembentukan karakter manusia, termasuk dalam fase krusial remaja yang rentan mengalami krisis identitas. Dalam pandangan Islam, jati diri bukan sekadar identitas sosial, tetapi melekat pada nilai spiritual, moral, dan tugas kekhalifahan manusia di muka bumi (Elvina dkk, 2024). Jati diri seorang remaja dalam perspektif Al-Qur'an dibangun di atas pondasi iman, pengenalan diri sebagai makhluk Allah, serta akhlak mulia.

Dalam Surah Al-Isra ayat 70, Allah SWT menegaskan kedudukan mulia manusia:

"Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, Kami angkut mereka di darat dan di laut, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna." (QS. Al-Isra: 70)

Ayat ini menunjukkan bahwa manusia, termasuk remaja, memiliki kehormatan dan potensi luar biasa yang diberikan langsung oleh Allah SWT. Hal ini menjadi titik awal pembentukan identitas diri yang kuat, yakni dengan menyadari nilai dan tujuan keberadaannya di dunia. Ketika seorang remaja memahami bahwa dirinya adalah makhluk

mulia yang memiliki tanggung jawab spiritual dan sosial, maka ia tidak mudah terombang-ambing oleh pengaruh lingkungan, media sosial, atau budaya digital.

Al-Qur'an juga menekankan pentingnya pemurnian jiwa dan penyucian hati sebagai bagian dari pembentukan karakter. Dalam Surah Asy-Syams ayat 9–10, Allah berfirman:

"Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya (nafs-nya), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya." (QS. Asy-Syams: 9–10)

Ayat ini menjadi prinsip penting dalam proses pembentukan karakter dan jati diri remaja. Mereka perlu diarahkan untuk mengenal, mengendalikan, dan menyucikan jiwanya dari godaan duniawi dan nafsu yang bisa menyesatkan. Penyucian jiwa ini menjadi langkah awal agar remaja tumbuh dengan kepribadian yang kokoh dan berkarakter Qur'ani.

Selanjutnya, Al-Qur'an juga menegaskan bahwa identitas tertinggi seseorang bukanlah latar belakang sosialnya, melainkan ketakwaannya. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Hujurat ayat 13:

"Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa." (QS. Al-Hujurat: 13)

Dengan demikian, pembentukan jati diri dalam Islam tidak bisa dilepaskan dari dimensi spiritual, yaitu ketakwaan. Remaja yang bertakwa akan memiliki kontrol diri, kejelasan tujuan hidup, serta pegangan nilai yang kokoh di tengah arus perubahan zaman.

Al-Qur'an juga menggarisbawahi pentingnya keteladanan dalam pembentukan karakter. Salah satu contoh teladan adalah Nabi Ibrahim a.s. yang disebut sebagai sosok pencari kebenaran dalam proses pencarian identitas. Dalam Surah Al-An'am ayat 79, Nabi Ibrahim berkata:

"Sesungguhnya aku menghadapkan wajahku kepada Tuhan yang menciptakan langit dan bumi dengan cenderung kepada agama yang benar, dan aku bukanlah termasuk orang-orang musyrik." (QS. Al-An'am: 79)

Ayat ini mengandung pesan bahwa proses pencarian jati diri harus berujung pada pengenalan dan penghambaan kepada Allah SWT. Inilah yang membedakan pembentukan identitas dalam Islam dengan teori sekuler; Islam memadukan pencarian eksistensial dengan nilai transendental. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya memberikan dasar konseptual, tetapi juga solusi praktis dalam membantu remaja menemukan jati dirinya. Internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari menjadi jalan utama agar remaja tidak hanya memiliki identitas diri yang jelas, tetapi juga berakhlak mulia dan mampu menjadi agen perubahan di tengah masyarakat digital saat ini (Luthfi dkk, 2024).

### 3.6. Solusi dan Upaya Preventif dari Perspektif Islam

Menghadapi krisis identitas remaja di era digital tidak cukup hanya dengan pendekatan sosial dan psikologis, tetapi harus juga melibatkan pendekatan spiritual dan nilai-nilai Islam yang kokoh. Islam mengajarkan bahwa pembentukan jati diri yang kuat dimulai dari pemahaman dan penghayatan terhadap tauhid, yaitu keesaan Allah sebagai landasan utama eksistensi manusia. Allah berfirman:

"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembahKu." (QS. Adz-Dzariyat: 56)

## Krisis Identitas Remaja dalam Era Digital: Tinjauan Psikososial dan Perspektif Al-Quran

Ayat ini menegaskan bahwa identitas hakiki manusia terletak pada hubungan khusus dengan Allah Swt. Ketika remaja mampu meneguhkan keyakinan ini dalam dirinya, maka mereka memiliki fondasi yang kuat untuk menolak arus nilai negatif yang sering tersebar di dunia digital. Selain itu, pendidikan akhlak menjadi pilar penting yang harus dijaga dan dikembangkan dalam keluarga maupun lembaga pendidikan Islam. Rasulullah Saw. bersabda:

“Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.” (HR. Ahmad)

Pendidikan akhlak yang konsisten akan membekali remaja dengan karakter yang kuat, seperti kejujuran, kesabaran, dan rasa tanggung jawab, sehingga mereka tidak mudah terombang-ambing oleh pengaruh negatif. Penelitian dari Marshal Ardiansyah dan rekan menegaskan bahwa penguatan akhlak di masa remaja mampu meminimalisir potensi krisis identitas yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara nilai-nilai agama dan budaya populer yang beredar di dunia maya (Ardiansyah dkk, 2025).

Selanjutnya, peran keluarga tidak bisa diabaikan dalam membimbing dan mengawal perkembangan identitas remaja. Keluarga yang harmonis dengan komunikasi terbuka akan memudahkan remaja dalam mengekspresikan kegelisahan dan mencari solusi bersama orang tua. Rasulullah Saw. juga menekankan pentingnya kasih sayang dan pendidikan dari orang tua:

“Kata-kata yang benar itu diangkat (dimuliakan), dan hanya orang-orang beriman yang mencarinya.” (QS. Az-Zumar: 33)

Ini mengingatkan bahwa bimbingan orang tua yang berlandaskan iman dan ilmu akan membentuk remaja yang kokoh dalam prinsip hidupnya. Studi Erita Riski Putri juga menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang efektif sangat menentukan kesehatan psikososial remaja dan mengurangi potensi krisis identitas (Putri, 2023).

Di era digital, penggunaan teknologi harus dibarengi dengan pengawasan dan edukasi yang tepat. Islam mengajarkan prinsip hikmah dalam memanfaatkan segala sesuatu, termasuk media digital. Dalam Al-Qur’an disebutkan:

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik, dan bantahlah mereka dengan cara yang baik.” (QS. An-Nahl: 125)

Penggunaan media digital untuk dakwah dan penyebaran nilai-nilai Islam secara bijak dapat menjadi solusi ampuh dalam memperkuat identitas remaja. Sebagaimana dikemukakan oleh Fauzan Adzima dan Khairatun Hisaaniah, konten Islami yang menarik dan relevan mampu menumbuhkan kesadaran spiritual serta memperkuat nilai keagamaan di kalangan generasi muda yang akrab dengan teknologi.

Solusi dari perspektif Islam menuntut sinergi antara pemahaman tauhid, pendidikan akhlak, peran aktif keluarga, dan pemanfaatan media digital secara positif. Pendekatan holistik ini tidak hanya akan membentengi remaja dari krisis identitas, tetapi juga menjadikan mereka insan yang seimbang antara spiritualitas dan kemajuan zaman.

### 4. Kesimpulan

Krisis identitas pada remaja di era digital merupakan tantangan besar yang melibatkan berbagai faktor yang saling terkait, baik dari dalam diri remaja maupun lingkungan eksternal. Tekanan sosial yang muncul dari media sosial dan kemudahan akses

informasi sering kali menyebabkan remaja merasa bingung dan terombang-ambing dalam menentukan siapa mereka sebenarnya. Faktor keluarga dan kurangnya komunikasi efektif juga memperparah kondisi ini, sehingga remaja membutuhkan dukungan yang kuat agar dapat menghadapi berbagai pengaruh negatif di dunia maya.

Dari sisi psikososial, krisis identitas merupakan bagian dari proses perkembangan yang harus dilalui oleh remaja. Namun, tanpa pendampingan yang tepat, masa transisi ini dapat menyebabkan kebingungan, stres, dan rendahnya rasa percaya diri. Oleh karena itu, peran orang tua, pendidik, dan lingkungan sosial sangat penting dalam memberikan bimbingan, pemahaman, serta menciptakan suasana yang mendukung perkembangan identitas yang sehat dan kuat.

Secara spiritual, ajaran Al-Qur'an menekankan pentingnya membangun identitas yang berlandaskan nilai-nilai keimanan dan moral yang kokoh. Pendidikan agama yang mendalam dan penguatan karakter menjadi fondasi utama agar remaja mampu mengarungi perubahan zaman dengan mantap tanpa kehilangan arah dan makna hidup. Dengan demikian, penanganan krisis identitas remaja perlu melibatkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan keagamaan agar generasi muda dapat tumbuh menjadi pribadi yang berkarakter kuat dan seimbang.

## Daftar Pustaka

- Ardi, Lailatul Afifah, Nilma Zola, Afdal Afdal, Nurfarhanah Nurfarhanah, Intan Zulian Apri, and Soeci Izzati Adlya. 2024. "Analisis Perencanaan Karir Remaja Dalam Konteks Krisis Identitas." *Journal of Counseling, Education and Society* 5 (1): 1. <https://doi.org/10.29210/08jces373700>.
- Ardiansyah, Marshal, Ismiyani Nurlatifah, Farel Al Gozal, and Muhamad Parhan. 2025. "PERAN HUKUM ISLAM DALAM MENANGANI KRISIS IDENTITAS REMAJA" 9 (1): 1-4.
- Arifuddin, Nelfa Yosi, and Marlina. 2024. "Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Siswa Di Era Digital." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 2 (1): 70-78. <https://journal.staiypiqbaubau.ac.id/index.php/Al-Tarbiyah/article/view/717>.
- A, Afreiza Octaguna, Ayesha Inaya Putri, Kent Matthew, and Herrenaw Universitas. 2023. "23-Moderasi-0101-464 (1)," 1-17. <https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx>.
- Hidayah Nur, Huriati. 2016. "Krisis Identitas Diri Pada Remaja 'Identity Crisis of Adolescences.'" *Sulesana Volume* 10: 49-62.
- Info, Article. 2024. "MENGATASI KRISIS IDENTITAS DAN TEKANAN AKADEMIK PADA REMAJA : PERAN PENDEKATAN QUR'ANI DAN MOTIVASI BELAJAR Pendahuluan" 06 (02).
- Luthfi, Dina Afifah, Hanifurrohman Hanifurrohman, Jahrudin Jahrudin, Siti Roudhotul Jannah, and Bima Fandi Asy'arie. 2024. "Analisis Degradasi Moral Remaja Era Digital

## Krisis Identitas Remaja dalam Era Digital: Tinjauan Psikososial dan Perspektif Al-Quran

Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam.” JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan 7 (7): 6616–24. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i7.4743>.

Obos, Jl G, Kec Jekan Raya, and Kota Palangka Raya. 2025. “Kenakalan Remaja Sebagai Bentuk Krisis Identitas : Konseling Humanistik Sebagai Penanganannya,” no. 2023: 1–9.

Putri, Erita Riski. 2023. “Krisis Identitas Agama Pada Usia Remaja.” Bayani 3 (1): 39–51. <https://doi.org/10.52496/bayaniv.3i.1pp39-51>.

Reinandini, Elvina, Siti Fatimah, and El Salim. n.d. “ISLAM TENTANG PENCARIAN JATI DIRI” 1 (3).

