

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Identitas Psikoseksual

1. Pengertian Identitas Psikoseksual

Identitas psikoseksual merupakan bagian dari perkembangan kepribadian individu yang berkaitan dengan bagaimana seseorang memahami, merasakan, dan mengekspresikan dirinya sebagai makhluk seksual dalam konteks psikologis dan sosial. Identitas psikoseksual tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga mencakup dimensi psikologis, emosional, sosial, dan budaya yang membentuk pemahaman individu terhadap dirinya.¹

Dalam pandangan Santrock, mengartikan Identitas Psikoseksual sebagai peristiwa atau gejala yang terjadi dalam rentang perkembangan manusia, yang muncul sebagai bentuk respons terhadap perubahan biologis,

¹ Nadia putri Mauriska Suqya Rahmi, Syakira Muthmainna, 'Gangguan Identitas Gender Dan Gangguan Psikoseksual : Telaah Psikologis Dalam Perspektif Klinis', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2708.1 (2024), 2.

psikologis, sosial, maupun lingkungan.² Identitas dalam perkembangan remaja misalnya bisa berupa kecenderungan bergaul di luar rumah, eksperimen perilaku, hingga eksplorasi orientasi seksual yang terjadi akibat perubahan hormon dan tekanan sosial di masa pubertas.³

Pada masa remaja, identitas psikoseksual menjadi bagian penting dari proses pembentukan identitas diri secara keseluruhan. Remaja mulai mengalami perubahan hormonal, perkembangan kognitif, dan peningkatan kesadaran terhadap hubungan interpersonal, sehingga mendorong munculnya eksplorasi terhadap perasaan, ketertarikan, dan peran sosial yang berkaitan dengan identitas diri. Dengan demikian, identitas psikoseksual dapat dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan pencarian makna diri, pembentukan konsep diri, serta

² muhammad andria muhammad fauzan, 'Perkembangan Pada Masa Remaja', *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi Volume*, 1.1 (2024), 1–8.

³ Hamilaturroyya Hamilaturroyya and others, 'Perkembangan Pubertas Pada Remaja: Kajian Literatur Komprehensif', *Jurnal Ners*, 9.4 (2025), 5820–28 <<https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.48547>>.

penyesuaian terhadap norma sosial yang berkembang dalam lingkungan individu.⁴

Berdasarkan penjelasan di atas dalam pandangan John W. Santrock, penulis menyimpulkan bahwa, identitas psikoseksual merupakan proses perkembangan individu yang bersifat dinamis dan berkelanjutan, yang berkaitan dengan pemahaman, perasaan, serta ekspresi diri sebagai makhluk seksual dalam konteks psikologis dan sosial. Identitas ini terbentuk melalui interaksi antara faktor biologis, psikologis, pengalaman hidup, serta pengaruh lingkungan dan norma sosial, terutama pada masa remaja yang ditandai dengan perubahan hormon, perkembangan kognitif, dan pencarian jati diri. Dengan demikian, identitas psikoseksual menjadi bagian penting dalam pembentukan kepribadian dan konsep diri individu secara menyeluruh.

⁴ Khusnul Khotimah Muhamad Najib Mustafa, Imtiyaz Karegar, 'Krisis Identitas versus Kebingungan Peran : Analisis Integrasi Biopsikososial Remaja Era Digital', *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 2.5 (2025), 161–70.

2. Komponen Identitas Psikoseksual

Identitas psikoseksual terdiri dari beberapa komponen utama yang saling berkaitan dan membentuk pemahaman individu terhadap dirinya sebagai makhluk yang memiliki aspek biologis, psikologis, emosional, dan sosial. Komponen-komponen tersebut berkembang secara bertahap melalui proses perkembangan individu, pengalaman hidup, serta interaksi dengan lingkungan sosial.⁵ Adapun komponen-komponen identitas psikoseksual dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Identitas Gender

Identitas gender merupakan kesadaran individu mengenai dirinya sebagai laki-laki atau perempuan, serta bagaimana individu memahami dan menerima peran sosial yang melekat pada identitas tersebut.

Identitas gender tidak hanya ditentukan oleh faktor

⁵ Muhamad Najib Mustafa, Imtiyaz Karegar, Khusnul Khotimah, 'Krisis Identitas versus Kebingungan Peran : Analisis Integrasi Biopsikosial Remaja Era Digital', *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 2 (2025), 161–70

biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh proses sosialisasi, budaya, nilai keluarga, dan lingkungan masyarakat.⁶

Sejak masa kanak-kanak, individu mulai mempelajari peran gender melalui interaksi dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Proses ini melibatkan pembelajaran mengenai perilaku, sikap, serta peran yang dianggap sesuai dengan jenis kelamin tertentu dalam masyarakat. Dalam perspektif perkembangan identitas yang dikemukakan oleh Erik Erikson, pembentukan identitas termasuk identitas gender merupakan bagian penting dari perkembangan psikososial individu, khususnya pada masa remaja ketika individu mulai mencari jati diri dan memahami peran sosialnya.⁷

b. Orientasi Emosional dan Ketertarikan Interpersonal

Komponen ini berkaitan dengan perasaan ketertarikan emosional, kedekatan psikologis, serta

⁶ Annisa Nur Kamisya and Rizki Setiawan, 'Konstruksi Identitas Gender Pada Remaja Pengguna Media Sosial Twitter', 7 (2024).

⁷ Agista Kalingga Roriska and Septi Kuntari, 'Peran Keluarga Dalam Pembentukan Identitas Gender Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi UNTIRTA', 9.2 (2025), 417–26.

hubungan interpersonal yang terbentuk dalam interaksi sosial. Orientasi emosional mencakup bagaimana individu merasakan kedekatan dengan orang lain, membangun hubungan afektif, serta mengembangkan perasaan kasih sayang, empati, dan keterikatan emosional.⁸

Pada masa remaja, perkembangan emosional mengalami peningkatan yang signifikan akibat perubahan biologis dan hormonal. Remaja mulai menunjukkan ketertarikan interpersonal yang lebih kompleks, seperti keinginan untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain dan memahami perasaan dirinya maupun orang lain. Menurut John W. Santrock, perkembangan remaja ditandai dengan perubahan emosional dan sosial yang mendorong

⁸ Eriyanti Novita, 'Identifikasi Pembentukan Identitas Orientasi Seksual Pada Homoseksual (Gay) Identification of Sexual Orientation Identity Formation in Homosexuals (Gay) Setiap Manusia Diciptakan Oleh Allah', *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 2.2 (2021), 194-205.

individu untuk mengeksplorasi hubungan interpersonal serta memahami pengalaman afektif yang dialaminya.⁹

c. Peran Sosial dan Ekspresi Diri

Peran sosial dan ekspresi diri berkaitan dengan bagaimana individu menampilkan dirinya dalam kehidupan sosial sesuai dengan norma, nilai, dan harapan masyarakat. Komponen ini mencakup cara individu berperilaku, berinteraksi, berkomunikasi, serta mengekspresikan identitas dirinya dalam lingkungan sosial.¹⁰

Ekspresi diri terbentuk melalui proses internalisasi nilai-nilai sosial dan budaya yang berlaku di masyarakat. Individu belajar menyesuaikan perilaku dengan aturan sosial yang ada agar dapat diterima oleh lingkungan. Dalam proses ini, keluarga, sekolah, dan kelompok sebaya memiliki peran penting dalam

⁹ Yolanda Aulia Khalillah and others, 'Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Di SMP Negeri 15 Bandar Lampung', *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 3.13 (2025), 165–73.

¹⁰ Nurmansyah, 'Pengaruh Media Sosial Pada Persepsi Diri Remaja', *Journal of Multicultural Education and Social Studies (JOMEES)*, 01.1 (2024), 13–20.

membentuk cara individu mengekspresikan identitas dirinya. Peran sosial yang dijalankan individu menunjukkan bagaimana ia memahami posisi dan tanggung jawabnya dalam kehidupan bermasyarakat.¹¹

d. Konsep Diri Seksual

Konsep diri seksual merupakan pemahaman individu terhadap dirinya sebagai makhluk yang memiliki perasaan, kebutuhan emosional, serta identitas pribadi yang berkaitan dengan aspek psikoseksual. Konsep diri ini mencerminkan bagaimana individu memandang, menilai, dan menerima dirinya secara menyeluruh, termasuk kesadaran terhadap perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang dialami.¹²

Konsep diri seksual berkembang melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, serta proses refleksi

¹¹ La Ical Salama, 'Internalisasi Nilai Sosial Melalui Peran Sekolah Dalam Kehidupan', *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa Dan Akademisi*, 1.3 (2025), 1–7.

¹² Shofiyah Rizqi Lafensa, 'Memahami Konsep Diri Tentang Seksual Pelecehan Pada Siswa Kelas VII Smpn 1 Sempu', *Bimbingan Dan Konseling Banyuwangi*, 1.2 (2022), 38–43 <<https://doi.org/10.36526/e-ISSN>>.

diri. Individu yang memiliki konsep diri yang positif cenderung mampu memahami dirinya dengan baik, menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya, serta menyesuaikan diri secara sehat dengan lingkungan sosial. Sebaliknya, konsep diri yang kurang berkembang dapat menimbulkan kebingungan identitas dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial.¹³

Berdasarkan penjelasan di atas serta pandangan Erik Erikson dan John W. Santrock, dapat penulis simpulkan bahwa, komponen identitas psikoseksual merupakan unsur-unsur yang saling berkaitan dalam membentuk pemahaman individu terhadap dirinya secara utuh, meliputi identitas gender, orientasi emosional dan ketertarikan interpersonal, peran sosial dan ekspresi diri, serta konsep diri seksual. Keempat komponen tersebut berkembang melalui proses

¹³ Nurmansyah, 'Pengaruh Media Sosial Pada Persepsi Diri Remaja', *Journal of Multicultural Education and Social Studies (JOMESS)*, 01 (2024), 13–20

perkembangan psikososial, pengalaman hidup, serta interaksi dengan lingkungan sosial, terutama pada masa remaja yang ditandai dengan pencarian jati diri dan penyesuaian terhadap norma masyarakat. Dengan demikian, komponen identitas psikoseksual berperan penting dalam membentuk kepribadian, konsep diri, serta kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

e. Proses Pembentukan Identitas Psikoseksual

Pembentukan identitas psikoseksual merupakan proses perkembangan yang berlangsung secara bertahap dan berkesinambungan sepanjang kehidupan individu, terutama pada masa kanak-kanak hingga remaja. Proses ini melibatkan perkembangan biologis, psikologis, emosional, dan sosial yang saling memengaruhi dalam membentuk pemahaman individu terhadap dirinya. Dalam perspektif perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson, pembentukan identitas merupakan bagian penting dari perkembangan individu, khususnya

pada masa remaja ketika individu mengalami pencarian jati diri dan pembentukan konsep diri yang lebih matang.¹⁴

Adapun tahapan pembentukan identitas psikoseksual dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahap Pengenalan Diri

Tahap pengenalan diri merupakan tahap awal dalam pembentukan identitas psikoseksual, di mana individu mulai mengenal dirinya serta memahami perbedaan karakteristik antara laki-laki dan perempuan. Pada tahap ini, individu mulai menyadari perbedaan fisik, peran sosial, serta perilaku yang dianggap sesuai dengan jenis kelamin dalam lingkungan sosialnya.¹⁵

¹⁴ Adely Driana, Rindorindo, Adely Driana, 'Gambaran Status Identitas Diri Remaja Di Persekutuan Remaja Gereja "F"', *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 14 (2021), 'Gambaran Status Identitas Diri Remaja Di Persekutuan Remaja Gereja "F"', *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 14.1 (2021), 167–86.

¹⁵ Wahyi Sholehah and others, 'Psikoedukasi Dengan Pendekatan Skill Training Model Terhadap Kemampuan Mengenali Perkembangan Psikososial Remaja', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 15.2 (2024), 74–82.

Tahap ini umumnya terjadi pada masa kanak-kanak, ketika individu belajar melalui proses imitasi, observasi, dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Anak memperoleh pemahaman mengenai peran gender dari keluarga, lingkungan pendidikan, serta budaya yang berlaku dalam masyarakat. Orang tua memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman awal mengenai identitas diri, nilai-nilai sosial, serta pola perilaku yang dianggap sesuai dalam kehidupan sosial.¹⁶

Selain itu, pada tahap ini individu juga mulai mengembangkan kesadaran terhadap tubuh, perasaan, dan pengalaman sosial yang dialaminya. Kesadaran tersebut menjadi dasar bagi perkembangan identitas psikoseksual pada tahap selanjutnya.

2. Tahap Eksplorasi Identitas

¹⁶ Sartika Celsilya Simamora and others, 'Perkembangan Kepribadian Pada Remaja : Membangun Identitas', *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2.April (2025), 251–59.

Tahap eksplorasi identitas merupakan tahap di mana individu mulai secara aktif mencari, memahami, dan mengeksplorasi berbagai aspek yang berkaitan dengan identitas dirinya. Pada tahap ini individu mulai mencoba memahami perasaan, ketertarikan emosional, hubungan sosial, serta peran yang ingin dijalankan dalam kehidupan sosial.¹⁷

Tahap eksplorasi umumnya terjadi pada masa remaja yang ditandai dengan perubahan biologis dan hormonal, perkembangan kognitif, serta peningkatan kesadaran diri. Perubahan tersebut mendorong individu untuk lebih reflektif terhadap dirinya dan lingkungannya. Remaja mulai mempertanyakan nilai, norma, serta peran sosial yang diterima dari lingkungan, sekaligus mencoba menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialaminya.¹⁸

¹⁷ Shafira Fiannesa Widodo and Syahira Azzahra Putri, 'Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja', *Communnity Development Journal*, 6.1 (2025), 1046–55.

¹⁸ Jasmine Mutiara Bintang and others, 'Lingkungan Sebaya Dalam Upaya Mengeksplorasi Identitas Pada Remaja Menurut Teori Psikososial Erikson', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8.3 (2024), 47742–47.

Dalam tahap ini, individu juga mulai membangun hubungan interpersonal yang lebih kompleks, seperti hubungan pertemanan yang lebih dekat dan pemahaman terhadap pengalaman emosional yang lebih mendalam. Proses eksplorasi identitas membantu individu memahami potensi diri, nilai-nilai pribadi, serta arah perkembangan dirinya. Namun, apabila proses eksplorasi tidak berjalan secara optimal, individu dapat mengalami kebingungan identitas atau ketidakpastian terhadap dirinya.¹⁹

f. Tahap Integrasi Identitas

Tahap integrasi identitas merupakan tahap lanjutan di mana individu mulai memiliki pemahaman yang lebih stabil dan konsisten terhadap identitas dirinya. Pada tahap ini individu mampu menyatukan berbagai pengalaman, nilai, dan pemahaman yang diperoleh

¹⁹ Simamora, Sartika Celsilya, Yuliani Saputri, Chintya Purba, and Corresponding Author E-mail, 'Perkembangan Kepribadian Pada Remaja : Membangun Identitas', *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2 (2025), 251–59

pada tahap sebelumnya menjadi konsep diri yang lebih utuh.²⁰

Individu mulai menunjukkan kestabilan dalam sikap, perilaku, serta pemahaman terhadap dirinya dan perannya dalam kehidupan sosial. Identitas yang telah terintegrasi membantu individu dalam mengambil keputusan, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menyesuaikan diri dengan norma dan tuntutan lingkungan.²¹

Tahap integrasi identitas juga mencerminkan tingkat kematangan psikologis individu, di mana individu mampu menerima dirinya, memahami tanggung jawab sosialnya, serta memiliki arah perkembangan yang jelas dalam kehidupan.²²

²⁰ syarafina f Marsha, 'Narrative Therapy Untuk Memperkuat Identitas Remaja Indonesia Di Tengah Pengaruh Media Sosial: Sebuah Tinjauan Literatur', *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan*, 4.2 (2025), 23–30.

²¹ Rindorindo, Adely Driana, Rindorindo, Adely Driana, 'Gambaran Status Identitas Diri Remaja Di Persekutuan Remaja Gereja "F"', *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 14 (2021).

²² Rindorindo, Adely Driana, Rindorindo, Adely Driana, 'Gambaran Status Identitas Diri Remaja Di Persekutuan Remaja Gereja "F"', *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 14 (2021).

Berdasarkan penjelasan di atas serta perspektif perkembangan psikososial Erik Erikson, dapat penulis simpulkan bahwa, proses pembentukan identitas psikoseksual merupakan proses perkembangan yang berlangsung secara bertahap melalui tahap pengenalan diri, eksplorasi identitas, dan integrasi identitas. Proses ini melibatkan perkembangan biologis, psikologis, emosional, dan sosial yang saling memengaruhi dalam membentuk pemahaman individu terhadap dirinya. Pembentukan identitas psikoseksual dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pendidikan, teman sebaya, serta pengalaman sosial, sehingga menghasilkan identitas diri yang lebih stabil, matang, dan mampu menyesuaikan diri dengan norma serta tuntutan kehidupan sosial.

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Eksplorasi Identitas Psikoseksual.

Eksplorasi identitas psikoseksual pada remaja tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai

faktor yang saling berkaitan. Proses pembentukan dan eksplorasi identitas individu merupakan hasil interaksi antara faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) dan faktor dari lingkungan luar (eksternal). Kedua faktor tersebut berperan penting dalam membentuk cara remaja memahami dirinya, merespons pengalaman hidup, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.²³

Menurut pandangan perkembangan remaja yang dikemukakan oleh John W. Santrock, perkembangan identitas individu dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik pribadi dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, untuk memahami eksplorasi identitas psikoseksual pada remaja, perlu dikaji faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhinya.²⁴

a. Faktor Internal

²³ Widodo, Shafira Fiannesa, and Syahira Azzahra Putri, 'Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja', *Communnity Development Journal*, 6 (2025), 1046–55

²⁴ Annisa Mustikhatul and others, 'Perkembangan Pada Anak Menurut Santrock', *Early Childhood Journal*, 3.2 (2025), 88–101 <<https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4856>>.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang memengaruhi proses eksplorasi identitas psikoseksual. Faktor ini berkaitan dengan kondisi psikologis, pengalaman pribadi, serta karakteristik kepribadian remaja yang memengaruhi cara individu memahami dan merespons lingkungannya.²⁵

1) kondisi kepribadian individu

kondisi kepribadian individu menjadi faktor penting dalam eksplorasi identitas psikoseksual. Setiap remaja memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda, seperti tingkat kepercayaan diri, kestabilan emosi, dan kemampuan mengendalikan diri. Remaja yang memiliki kepribadian yang stabil cenderung mampu mengelola pengalaman emosional dengan lebih baik, sedangkan remaja yang memiliki emosi labil

²⁵ Muhamad Najib Mustafa, Imtiyaz Karegar, Khusnul Khotimah, 'Krisis Identitas versus Kebingungan Peran : Analisis Integrasi Biopsikosial Remaja Era Digital', *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 2 (2025), 161–70

lebih mudah mengalami kebingungan identitas dan kesulitan dalam menentukan sikap terhadap dirinya.²⁶

2) perkembangan emosi

perkembangan emosi juga memengaruhi proses eksplorasi identitas. Pada masa remaja, perkembangan emosi belum sepenuhnya stabil karena adanya perubahan hormonal dan psikologis. Remaja sering mengalami perubahan suasana hati, sensitivitas yang tinggi, serta kebutuhan yang besar akan perhatian dan kasih sayang. Kondisi ini dapat mendorong remaja untuk mencari pemenuhan kebutuhan emosional melalui hubungan sosial, terutama dengan teman sebaya.²⁷

3) rasa ingin tahu yang tinggi

rasa ingin tahu yang tinggi merupakan karakteristik yang menonjol pada masa remaja. Rasa

²⁶ Widodo, Shafira Fiannesa, and Syahira Azzahra Putri, 'Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja', *Communnity Development Journal*, 6 (2025), 1046–55

²⁷ Nadya Paramitha and Woro Harkandi Kencana, 'Konstruksi Sosial Emosi Dalam Perkembangan Identitas Remaja Di Media Sosial', *Jurnal Komunikasi Dialogis*, 01.1 (2025), 37–47.

ingin tahu ini mendorong remaja untuk mencoba memahami berbagai pengalaman baru, termasuk memahami dirinya, perasaan yang dialami, serta hubungan dengan orang lain. Proses pencarian dan eksplorasi ini merupakan bagian dari perkembangan yang wajar, tetapi tanpa bimbingan yang tepat dapat menimbulkan kebingungan dalam memahami identitas diri.²⁸

4) kebutuhan akan pengakuan diri dan penerimaan social

kebutuhan akan pengakuan diri dan penerimaan sosial menjadi faktor internal yang kuat dalam eksplorasi identitas psikoseksual. Remaja memiliki kebutuhan untuk diakui keberadaannya dan dihargai oleh lingkungan sosial. Kebutuhan ini mendorong

²⁸ Adnanto Wiweko Wulandari, Baiq Nurhandini, Syabila Andini, Ida Ayu Andara Damayanti, 'Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja', *Jurnal Medika Hutama*, 06.04 (2025), 4308–16.

individu untuk menyesuaikan perilaku dan sikap agar diterima oleh kelompok sosialnya.²⁹

5) pengalaman masa lalu

pengalaman masa lalu, terutama pengalaman yang bersifat traumatik, dapat memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan identitas remaja. Pengalaman seperti konflik keluarga, kurangnya perhatian orang tua, atau pengalaman penolakan emosional dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Pengalaman tersebut dapat menimbulkan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi sehingga remaja cenderung mencari kedekatan emosional di luar lingkungan keluarga sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan afeksi.³⁰

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang berperan

²⁹ Harlines Destari Bato and Haerani Nur, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Identitas Remaja', *Global Research and Innovation Journal (GREAT)*, 01.01 (2025), 541–55.

³⁰ Alya Putri Rahmadhani and others, 'Pengaruh Trauma Relasional Terhadap Identitas Diri Dan Perilaku Adiktif Klien H', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3.2 (2025), 100–108.

penting dalam memengaruhi proses eksplorasi identitas psikoseksual remaja. Faktor tersebut meliputi kondisi kepribadian, perkembangan emosi, rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan sosial, serta pengalaman masa lalu. Seluruh faktor tersebut membentuk cara remaja memahami dirinya, merespons pengalaman hidup, serta menentukan sikap dan perilakunya dalam proses pembentukan identitas diri. Dengan demikian, kondisi psikologis individu menjadi dasar utama yang memengaruhi arah perkembangan identitas psikoseksual remaja.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan sosial yang memengaruhi proses eksplorasi identitas psikoseksual remaja. Lingkungan sosial memberikan nilai, norma, serta pengalaman yang

membentuk cara individu memahami dirinya dan berperilaku dalam kehidupan sosial.³¹

1) pola asuh keluarga

pola asuh keluarga merupakan faktor eksternal yang paling mendasar. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk nilai, sikap, dan perilaku individu. Pola asuh yang hangat, komunikatif, dan suportif dapat membantu remaja mengembangkan konsep diri yang positif serta kestabilan emosi. Sebaliknya, hubungan keluarga yang kurang harmonis, komunikasi yang tidak efektif, atau kurangnya perhatian orang tua dapat memengaruhi perkembangan emosional dan identitas remaja.³²

³¹ Simamora, Sartika Celsilya, Yuliani Saputri, Chintya Purba, and Corresponding Author E-mail, 'Perkembangan Kepribadian Pada Remaja : Membangun Identitas', *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2 (2025), 251–59

³² Andri Harcee karundeng; kristine dareda; bayu Dwisetyo, 'Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Pencapaian Identitas Diri Remaja Di Kelurahan Tumatangtang Kecamatan Tomohon Selatan Kota Tomohon', *Jurnal Kesehatan: Amanah Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Manado*, 3.1 (2019), 49–54.

2) lingkungan sekolah

lingkungan sekolah juga berperan penting dalam pembentukan identitas remaja. Sekolah merupakan tempat interaksi sosial yang intens dan menjadi sarana pembelajaran nilai serta norma sosial. Guru, aturan sekolah, serta budaya sekolah memengaruhi proses sosialisasi remaja dan membantu membentuk perilaku serta cara individu mengekspresikan dirinya.³³

3) pengaruh teman sebaya

pengaruh teman sebaya menjadi faktor yang sangat dominan pada masa remaja. Kelompok teman sebaya memberikan dukungan emosional, rasa memiliki, serta menjadi sumber pembelajaran sosial bagi remaja. Namun, pengaruh teman sebaya juga dapat membentuk dinamika kelompok yang kuat sehingga individu cenderung menyesuaikan diri dengan kelompok untuk memperoleh penerimaan sosial. Kedekatan emosional

³³ Hanif Umar, Eli Masnawati, and Eli Masnawatiunsuriacid, 'Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pembentukan Identitas Remaja', *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 3.2 (2024).

yang intens dalam kelompok sebaya dapat memengaruhi cara remaja memahami perasaan dan identitas dirinya.³⁴

4) media sosial dan teknologi digital

media sosial dan teknologi digital turut memberikan pengaruh yang besar terhadap eksplorasi identitas remaja. Media digital menyediakan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, memperoleh informasi, serta berinteraksi dengan berbagai kelompok sosial. Namun, akses informasi yang luas tanpa pengawasan yang memadai dapat memengaruhi cara remaja memahami dirinya dan lingkungannya.³⁵

5) nilai budaya dan norma masyarakat

nilai budaya dan norma masyarakat juga berperan dalam membentuk identitas individu. Norma sosial dan budaya memberikan batasan serta pedoman mengenai

³⁴ Suryadi, 'Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Identitas Remaja', 2021, 1–12.

³⁵ Bato, Harlines Destari, and Haerani Nur, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Indentitas Remaja', *Global Research and Innovation Journal (GREAT)*, 01 (2025), 541–55

perilaku yang dianggap sesuai dalam masyarakat. Remaja belajar menyesuaikan diri dengan nilai-nilai tersebut melalui proses sosialisasi yang berlangsung dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.³⁶

Dengan demikian, faktor eksternal memberikan pengaruh yang kuat terhadap proses eksplorasi identitas psikoseksual karena lingkungan sosial menjadi sumber pengalaman, nilai, dan interaksi yang membentuk pemahaman individu terhadap dirinya. Secara keseluruhan, eksplorasi identitas psikoseksual pada remaja merupakan hasil interaksi antara faktor internal yang berasal dari kondisi individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial.³⁷

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa, faktor eksternal merupakan faktor

³⁶ Farhatin, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Pembentukan Perubahan Identitas Nasional Di Kalangan Remaja', *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3 (2025), 1660–67.

³⁷ Widodo, Shafira Fiannesa, and Syahira Azzahra Putri, 'Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja', *Communnity Development Journal*, 6 (2025), 1046–55

yang berasal dari lingkungan sosial yang memiliki pengaruh besar terhadap proses eksplorasi identitas psikoseksual remaja. Faktor tersebut meliputi pola asuh keluarga, lingkungan sekolah, pengaruh teman sebaya, media sosial dan teknologi digital, serta nilai budaya dan norma masyarakat. Lingkungan sosial memberikan nilai, pengalaman, dan pola interaksi yang membentuk cara remaja memahami dirinya serta menyesuaikan perilakunya dalam kehidupan sosial. Dengan demikian, pembentukan identitas psikoseksual remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang menjadi tempat individu berkembang.

C. Dampak Eksplorasi Identitas Psikoseksual pada Remaja.

Eksplorasi identitas psikoseksual dapat memberikan berbagai dampak terhadap kehidupan remaja, baik dari segi psikologis, sosial, maupun akademik. Dampak tersebut tidak selalu muncul secara terpisah,

tetapi saling berkaitan dan memengaruhi perkembangan remaja secara menyeluruh. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak-dampak tersebut agar proses perkembangan remaja dapat dipahami secara lebih komprehensif.³⁸

Secara garis besar, dampak Eksplorasi Identitas Psikoseksual dapat dibagi menjadi tiga kategori utama:

a. Dampak psikologis

Dampak psikologis berkaitan dengan kondisi mental, emosi, dan cara remaja memandang dirinya sendiri. Eksplorasi identitas psikoseksual dapat memengaruhi stabilitas emosi, perkembangan konsep diri, serta kesejahteraan psikologis remaja. Dalam perspektif perkembangan psikososial Erik Erikson, kondisi ini berkaitan dengan tahap *identity versus role*

³⁸ Simamora, Sartika Celsilya, Yuliani Saputri, Chintya Purba, and Corresponding Author E-mail, 'Perkembangan Kepribadian Pada Remaja : Membangun Identitas', *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2 (2025), 251–59

confusion, yaitu fase pencarian jati diri yang sering menimbulkan dinamika psikologis tertentu.³⁹

Beberapa dampak psikologis yang dapat muncul dalam proses eksplorasi identitas psikoseksual antara lain sebagai berikut:

1. Kebingungan identitas

Kondisi ketika remaja mengalami ketidakjelasan dalam memahami jati dirinya, baik terkait perasaan, nilai yang diyakini, maupun peran sosial yang ingin dijalankan. Kondisi ini terjadi karena remaja masih berada pada tahap pembentukan identitas sehingga belum memiliki pemahaman diri yang konsisten dan stabil.⁴⁰

2. Ketidakstabilan emosi

Keadaan ketika remaja mengalami perubahan emosi yang cepat dan sulit dikendalikan. Perubahan

³⁹ Khairunnisa Nazwa Kamilla and others, 'Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson', *Early Childhood Journal*, 3.2 (2022), 77–87 <<https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>>.

⁴⁰ Widodo, Shafira Fiannesa, and Syahira Azzahra Putri, 'Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja', *Communnity Development Journal*, 6 (2025), 1046–55

ini berkaitan dengan perkembangan psikologis dan hormonal yang belum matang, sehingga remaja cenderung lebih sensitif, mudah terpengaruh, dan belum mampu mengelola emosi secara optimal.⁴¹

3. Kecemasan terhadap penilaian sosial

Munculnya rasa khawatir terhadap penerimaan lingkungan sosial. Remaja menjadi lebih peka terhadap pandangan orang lain, sehingga muncul perasaan takut ditolak, tidak diterima, atau dinilai negatif oleh lingkungan sekitarnya.⁴²

4. Kerentanan emosional

Meningkatnya sensitivitas perasaan terhadap pengalaman sosial dan hubungan interpersonal. Remaja menjadi lebih mudah merasakan tekanan psikologis karena kemampuan pengendalian diri dan

⁴¹ Dedi Kurniawan Hidayah, Maulidia Nur, Galuh Kumalasari, 'Pengalaman Mood Swing Pada Perokok Remaja Di Usia 15-18 Tahun', *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus P-ISSN*, 8.1 (2020), 84–92.

⁴² Margaretha Maria Shinta Pratiwi Rosawati, Yoga Ayu Oktaria, Mulya Virgonita Iswindari Winta, 'Psikofusi: Jurnal Psikologi Integratif', *Jurnal Psikologi Integratif Vol.*, 7.6 (2025), 45–56.

ketahanan emosional belum berkembang secara optimal.⁴³

5. Konflik batin

Pertentangan psikologis antara keinginan pribadi dengan tuntutan norma sosial atau nilai yang berlaku dalam lingkungan. Konflik ini dapat menimbulkan kebimbangan, ketegangan emosional, serta kesulitan dalam mengambil keputusan.⁴⁴

6. Perubahan konsep diri

Perubahan dalam cara remaja memandang, menilai, dan memahami dirinya sebagai individu. Proses eksplorasi identitas membuat remaja terus meninjau kembali pandangan tentang dirinya, sehingga konsep diri menjadi dinamis dan belum sepenuhnya terbentuk.⁴⁵

⁴³ Naufal Emery, Asti Evellyna Callysta, and Amalia Sinulingga, 'Dinamika Perubahan Emosi Remaja Dan Relevansinya Terhadap Kepemimpinan Tokoh Utama Dalam Film Inside Out 2', *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 5.3 (2025), 45–55.

⁴⁴ Nor Fatmah Sayda, Nur Karin Alia, 'Kenakalan Remaja Sebagai Bentuk Krisis Identitas : Konseling Humanistik Sebagai Penanganannya', *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4.2 (2025), 1–9.

⁴⁵ Lafensa, Shofiyah Rizqi, 'Memahami Konsep Diri Tentang Seksual

7. Kecenderungan menarik diri dari lingkungan social

Sikap mengurangi interaksi sosial akibat tekanan psikologis, ketidaknyamanan emosional, atau kebingungan dalam memahami dirinya. Kondisi ini menunjukkan adanya proses penyesuaian diri yang belum optimal dalam menghadapi tuntutan lingkungan sosial.⁴⁶

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa, eksplorasi identitas psikoseksual pada remaja menimbulkan berbagai dampak psikologis yang berkaitan dengan kondisi mental, emosi, dan perkembangan konsep diri individu. Dalam perspektif perkembangan psikososial Erik Erikson, dinamika psikologis tersebut merupakan bagian dari proses pencarian jati diri yang ditandai dengan kebingungan identitas, ketidakstabilan emosi,

Pelecehan Pada Siswa Kelas VII Smpn 1 Sempu', *Bimbingan Dan Konseling Banyuwangi*, 1 (2022), 38–43 <<https://doi.org/10.36526/e-ISSN>>

⁴⁶ Marsha, syarafina f, 'Narrative Therapy Untuk Memperkuat Identitas Remaja Indonesia Di Tengah Pengaruh Media Sosial: Sebuah Tinjauan Literatur', *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan*, 4 (2025), 23–30

kecemasan terhadap penilaian sosial, kerentanan emosional, konflik batin, perubahan konsep diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Secara keseluruhan, dampak psikologis tersebut menunjukkan bahwa eksplorasi identitas psikoseksual merupakan bagian dari proses perkembangan remaja dalam membentuk identitas diri yang lebih matang, meskipun di dalamnya terdapat berbagai dinamika dan tantangan psikologis.

b. Dampak Sosial

Dampak sosial dalam eksplorasi identitas psikoseksual berkaitan dengan perubahan dalam hubungan interpersonal, penyesuaian diri dengan lingkungan, serta posisi remaja dalam kelompok sosial.⁴⁷

Beberapa dampak sosial yang dapat muncul antara lain sebagai berikut:

⁴⁷ Muhamad Najib Mustafa, Imtiyaz Karegar, Khusnul Khotimah, 'Krisis Identitas versus Kebingungan Peran : Analisis Integrasi Biopsikosial Remaja Era Digital', *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 2 (2025), 161–70

1. Perubahan hubungan pertemanan

Remaja dapat mengalami perubahan dalam pola hubungan dengan teman sebaya, baik menjadi lebih dekat dengan individu tertentu maupun menjauh dari kelompok lain. Hal ini terjadi karena remaja sedang mencari kenyamanan emosional dan dukungan sosial.⁴⁸

2. Kebutuhan penerimaan kelompok yang tinggi

Remaja cenderung berusaha menyesuaikan sikap dan perilakunya agar diterima oleh kelompok sosial. Kebutuhan akan rasa memiliki dan pengakuan dari teman sebaya menjadi sangat kuat pada masa ini.⁴⁹

3. Penyesuaian diri terhadap norma social

Remaja berusaha menyesuaikan perilaku dan ekspresi dirinya dengan nilai dan aturan yang berlaku di lingkungan sosial. Proses penyesuaian ini

⁴⁸ Nur Afiz Zuhroh and Bagus Valiant Amanta, 'Dinamika Lingkungan Dengan Pergaulan Bebas Pada Remaja: Studi Literatur', *Jurnal Sosial Humaniora*, 2.2017 (2025), 107–19.

⁴⁹ Adi Achirul Rizal and Amin Akbar, 'Studi Deskriptif Penyesuaian Diri Remaja Dimasa Pandemi', *Journal Of Psychology*, 1.3 (2023), 132–40.

dapat menimbulkan tekanan sosial ketika terdapat perbedaan antara keinginan pribadi dan harapan lingkungan.⁵⁰

4. Munculnya tekanan sosial dari lingkungan

Remaja dapat merasakan tekanan berupa penilaian, komentar, atau sikap tertentu dari lingkungan sosial yang memengaruhi kenyamanan dalam berinteraksi.⁵¹

5. Kecenderungan membatasi interaksi sosial

Sebagian remaja dapat mengurangi keterlibatan dalam aktivitas sosial karena merasa tidak nyaman, kurang percaya diri, atau mengalami kebingungan dalam memahami dirinya.⁵²

⁵⁰ Rizal, Adi Achirul, and Amin Akbar, 'Studi Deskriptif Penyesuaian Diri Remaja Dimasa Pandemi', *Journal Of Psychology*, 1 (2023), 132–40

⁵¹ Rina Fatimah, 'Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja Dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja', 13.2 (2020), 137–50.

⁵² Aiska Firanaya Ramadhani and others, 'Dinamika Interaksi Sosial Remaja Di Era Digital Dan Peran Pekerja Sosial', *Social Work Journal*, 14.2 (2025), 148–55.

6. Perubahan peran sosial dalam kelompok

Remaja dapat mengalami perubahan posisi atau peran dalam kelompok pertemanan, seperti menjadi lebih bergantung pada kelompok tertentu atau mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.⁵³

7. Perkembangan kemampuan interaksi sosial

Di sisi lain, proses eksplorasi juga dapat membantu remaja belajar memahami hubungan interpersonal, mengembangkan empati, serta meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain.⁵⁴

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa, eksplorasi identitas psikoseksual memberikan dampak sosial yang memengaruhi

⁵³ Illiyyin Safira Ilahi and Abshoril Fithry, 'Dinamika Identitas Komunitas Lgbt Di Indonesia Serta Kemungkinan Yang Akan Terjadi Dalam Lingkungan Masyarakat', *Prosiding SNAPP: Sosial Humaniora, Pertanian, Kesehatan Dan Teknologi*, 2.1 (2024), 226–32 <<https://doi.org/10.24929/snapp.v2i1.3142>>.

⁵⁴ muhammad fauzan, muhammad andria, 'Perkembangan Pada Masa Remaja', *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi Volume*, 1 (2024), 1–8

hubungan interpersonal, penyesuaian diri, serta posisi remaja dalam kelompok sosial. Dampak tersebut terlihat melalui perubahan hubungan pertemanan, tingginya kebutuhan akan penerimaan kelompok, penyesuaian terhadap norma sosial, munculnya tekanan sosial, kecenderungan membatasi interaksi, serta perubahan peran sosial dalam lingkungan pergaulan. Di sisi lain, proses ini juga dapat mendorong perkembangan kemampuan interaksi sosial dan pemahaman hubungan interpersonal. Secara keseluruhan, dampak sosial tersebut menunjukkan bahwa eksplorasi identitas psikoseksual merupakan bagian dari proses penyesuaian diri remaja dalam kehidupan sosial untuk membentuk identitas dan peran sosial yang lebih matang.

D. Perkembangan Psikoseksual pada Masa Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, individu mengalami perkembangan identitas diri yang intens, termasuk identitas psikoseksual. Menurut Erik Erikson, masa remaja merupakan tahap pencarian jati diri (*identity versus role confusion*), yaitu ketika individu berusaha memahami dirinya, peran sosialnya, serta nilai-nilai yang diyakini. Proses ini dipengaruhi oleh perubahan biologis akibat pubertas, perkembangan kognitif, serta meningkatnya kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan sosial.⁵⁵

Dalam konteks pendidikan menengah pertama, remaja berusia sekitar 12–15 tahun berada pada masa

⁵⁵ Rindorindo, Adely Driana, Rindorindo, Adely Driana, 'Gambaran Status Identitas Diri Remaja Di Persekutuan Remaja Gereja "F"', Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA, 14 (2021).

pubertas awal yang ditandai dengan perubahan hormon dan ketidakstabilan emosi. Kondisi ini membuat remaja lebih sensitif, mudah terpengaruh, serta sedang berusaha membangun identitas di luar lingkungan keluarga. Pada fase ini, pengaruh teman sebaya menjadi sangat dominan karena kelompok sebaya menjadi sumber dukungan emosional dan pembentukan nilai sosial. Menurut John W. Santrock, masa remaja ditandai dengan peningkatan interaksi sosial dan eksplorasi identitas yang intens, sehingga remaja cenderung mencoba berbagai peran sosial dan bentuk hubungan interpersonal.⁵⁶

Berdasarkan penjelasan di atas serta pandangan Erik Erikson dan John W. Santrock, dapat penulis simpulkan bahwa, remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan

⁵⁶ Ramadhan Lubis and others, 'Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, Volume 7 Nomor 3, 2024 | 7899', *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7.3 (2024), 7899–7906.

serta proses pencarian jati diri yang intens. Pada masa ini, individu mengalami perkembangan identitas diri yang kuat, dipengaruhi oleh perubahan biologis, perkembangan kognitif, serta kebutuhan akan pengakuan sosial. Selain itu, remaja pada usia sekolah menengah pertama cenderung lebih dipengaruhi oleh teman sebaya dalam proses pembentukan nilai, perilaku, dan identitas dirinya. Dengan demikian, masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan kepribadian dan pembentukan identitas individu secara menyeluruh.

2. Karakteristik Perkembangan Psikoseksual Remaja.

Perkembangan psikoseksual pada masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan, baik dalam aspek fisik, emosional, kognitif, maupun sosial. Salah satu karakteristik utama pada masa ini adalah meningkatnya kesadaran terhadap tubuh dan perubahan fisik akibat pubertas. Remaja mulai memperhatikan perubahan pada dirinya, seperti

pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta perkembangan organ reproduksi. Kesadaran terhadap perubahan tersebut mendorong remaja untuk lebih memperhatikan penampilan, memahami kondisi dirinya, serta membentuk persepsi tentang dirinya sebagai individu yang sedang berkembang.⁵⁷

Selain itu, pada masa remaja juga mulai muncul ketertarikan interpersonal yang lebih intens. Remaja tidak hanya membangun hubungan sosial sebagai bentuk interaksi biasa, tetapi mulai mengembangkan kedekatan emosional yang lebih mendalam dengan orang lain, terutama teman sebaya. Ketertarikan ini berkaitan dengan kebutuhan akan rasa diterima, dihargai, dan dipahami oleh lingkungan sosial. Menurut John W. Santrock, masa remaja ditandai dengan peningkatan hubungan sosial dan perkembangan emosional yang mendorong individu

⁵⁷ Sri Wahyuni and others, 'Optimalisasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Edukasi Aspek Perkembangan Biologis Dan Psikoseksual', 6 (2024), 490–96.

untuk mengeksplorasi hubungan interpersonal serta pengalaman afektif yang lebih kompleks.⁵⁸

Karakteristik lain yang menonjol adalah adanya proses pencarian identitas diri. Dalam perspektif perkembangan psikososial Erik Erikson, remaja berada pada tahap pencarian jati diri yang ditandai dengan usaha memahami nilai, peran sosial, dan konsep diri. Pada tahap ini, remaja sering mengalami kebingungan identitas karena masih berusaha memahami siapa dirinya, bagaimana ia ingin dipandang oleh orang lain, serta bagaimana ia menempatkan dirinya dalam lingkungan sosial. Kebingungan ini merupakan bagian dari proses perkembangan yang wajar karena remaja sedang berada pada fase eksplorasi diri.⁵⁹

⁵⁸ Kasinyo Harto Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, 'Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan', *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8.3 (2022), 1917–28.

⁵⁹ Muhamad Najib Mustafa, Imtiyaz Karegar, Khusnul Khotimah, 'Krisis Identitas versus Kebingungan Peran : Analisis Integrasi Biopsikososial Remaja Era Digital', *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 2 (2025), 161–70

Masa remaja juga ditandai dengan kebutuhan yang tinggi akan penerimaan sosial. Remaja cenderung berusaha menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya agar memperoleh pengakuan dan rasa memiliki. Pengaruh teman sebaya menjadi sangat kuat karena kelompok pertemanan menjadi sumber dukungan emosional sekaligus tempat remaja belajar mengenai nilai, norma, dan perilaku sosial. Kondisi ini membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, baik dalam sikap, perilaku, maupun cara mengekspresikan dirinya.⁶⁰

Selain itu, perkembangan psikoseksual remaja ditandai dengan tingginya intensitas emosi dan belum berkembangnya kemampuan regulasi emosi secara optimal. Remaja sering mengalami perubahan suasana hati yang cepat, mudah merasa senang, tetapi juga mudah merasa sedih atau tertekan. Mereka cenderung

⁶⁰ Izzartur Rusuli, 'Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam', *Jurnal As-Salam*, 6.1 (2022), 75–89 <<https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>>.

ingin menunjukkan kemandirian dan kebebasan dalam menentukan pilihan, namun di sisi lain masih membutuhkan bimbingan dan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Ketidakstabilan emosi ini merupakan dampak dari perubahan hormonal dan perkembangan psikologis yang sedang berlangsung.⁶¹

Dalam kondisi tersebut, hubungan pertemanan menjadi arena utama bagi remaja untuk bereksperimen dengan berbagai peran sosial dan emosional. Melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja belajar memahami perasaan, membangun kedekatan emosional, serta mengembangkan kemampuan berinteraksi secara sosial. Kedekatan emosional yang intens dengan teman sebaya membantu remaja memahami dirinya dan membentuk identitasnya, meskipun pada saat yang sama juga dapat menimbulkan konflik atau

⁶¹ Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti.

kebingungan apabila tidak diimbangi dengan bimbingan yang tepat.⁶²

Berdasarkan penjelasan di atas serta pandangan John W. Santrock dan Erik Erikson, dapat penulis simpulkan bahwa, perkembangan psikoseksual pada masa remaja merupakan proses yang kompleks dan dinamis yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial secara bersamaan. Proses ini meliputi meningkatnya kesadaran terhadap tubuh, munculnya ketertarikan interpersonal, pencarian identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta perkembangan hubungan emosional dengan teman sebaya. Selain itu, tingginya intensitas emosi dan belum optimalnya kemampuan regulasi emosi menjadikan remaja lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial dan kelompok sebaya. Dengan demikian, masa remaja merupakan fase penting dalam

⁶² Indo Mora and others, 'Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Di Sma Swasta Pencawan Medan', *Jurnal Psychomutiara*, 2.2 (2021), 1–9.

pembentukan identitas psikoseksual karena melalui proses eksplorasi diri dan interaksi sosial, remaja membentuk pemahaman tentang dirinya serta mengembangkan identitas yang lebih matang.

3. Krisis Identitas pada Remaja

Krisis identitas merupakan kondisi ketika individu mengalami kebingungan dalam memahami jati diri, peran sosial, serta nilai-nilai yang ingin dianut dalam kehidupannya. Kondisi ini umumnya terjadi pada masa remaja karena individu sedang berada pada tahap perkembangan yang menuntut pencarian dan pembentukan identitas diri secara lebih jelas. Dalam perspektif perkembangan psikososial Erik Erikson, krisis identitas merupakan bagian dari tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu berusaha menemukan jati diri sekaligus menghadapi kemungkinan kebingungan peran.⁶³

⁶³ Najrul Jimatul, 'Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Dan Penerapan)',

Krisis identitas ditandai dengan beberapa gejala, seperti kebingungan terhadap perasaan diri, perubahan sikap dan perilaku sosial, ketidakstabilan emosi, kebutuhan yang tinggi akan pengakuan dari lingkungan, serta munculnya konflik antara keinginan pribadi dengan norma sosial yang berlaku. Pada kondisi ini, remaja sering mencoba berbagai peran, nilai, dan bentuk perilaku sebagai bagian dari proses memahami dirinya.⁶⁴

Meskipun menimbulkan ketidakstabilan, krisis identitas merupakan proses yang wajar dan penting dalam perkembangan individu. Apabila remaja memperoleh dukungan dari keluarga, lingkungan sosial, dan pendidikan yang positif, krisis identitas dapat membantu individu membentuk identitas diri

Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1.2 (2022), 153–72
<<https://journal.pegatliterasi.or.id/index.php/epistemic>>.

⁶⁴ Doni Putra Hidayat, Puti Febrina Niko, and Dwita Razkia, 'Pemaafan Dan Konflik Keluarga Pada Remaja Akhir', *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 19.1 (2025), 24–33
<<https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/19889/7953>>.

yang lebih matang, stabil, dan mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sosialnya.⁶⁵

Berdasarkan penjelasan di atas serta perspektif perkembangan psikososial Erik Erikson, dapat penulis simpulkan bahwa krisis identitas merupakan tahap perkembangan yang wajar pada masa remaja yang ditandai dengan kebingungan dalam memahami jati diri, peran sosial, dan nilai yang dianut. Kondisi ini muncul sebagai bagian dari proses pencarian identitas melalui eksplorasi berbagai peran dan pengalaman sosial. Meskipun menimbulkan ketidakstabilan emosi dan perilaku, krisis identitas memiliki peran penting dalam pembentukan identitas yang matang apabila didukung oleh lingkungan sosial dan bimbingan yang positif.

⁶⁵ Mustikhatul, Annisa, Dini Wulandari, Fahira Amanda Putri, Siti Khotijah, Siti Sulistiawati, and Wulan Ariyanti, 'Perkembangan Pada Anak Menurut Santrock', *Early Childhood Journal*, 3 (2025), 88–101 <<https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4856>>

E. Psikososial

1. Pengertian Teori Perkembangan Psikososial Erikson

Teori perkembangan psikososial dikembangkan oleh Erik H. Erikson, seorang psikolog yang dikenal karena memperluas pandangan psikoanalisis Freud ke dalam ranah sosial dan budaya. Teori ini memandang bahwa perkembangan kepribadian manusia berlangsung secara bertahap sepanjang rentang kehidupan, di mana pada setiap tahapnya individu harus menghadapi dan menyelesaikan konflik psikososial tertentu yang khas untuk tahap tersebut.⁶⁶

Erikson percaya bahwa keberhasilan atau kegagalan dalam menyelesaikan konflik tersebut akan memengaruhi perkembangan pribadi secara keseluruhan. Tidak seperti Freud yang berfokus pada masa kanak-kanak, Erikson menekankan bahwa

⁶⁶ Khairunnisa Nazwa Kamilla, Alifia Nur Elga Saputri, Dayang Astri Fitriani, Sofie Aulia Az Zahrah, Putri Febiane Andryana, Istighna Ayuningtyas, and others, 'Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson', *Early Childhood Journal*, 3 (2022), 77–87 <<https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>>

perkembangan berlangsung hingga dewasa dan bahkan lanjut usia.⁶⁷

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat penulis simpulkan bahwa Teori perkembangan psikososial Erikson menekankan bahwa perkembangan kepribadian manusia berlangsung seumur hidup melalui delapan tahap, di mana setiap tahap ditandai oleh konflik psikososial yang harus dihadapi individu. Keberhasilan dalam menyelesaikan konflik tersebut akan membentuk kepribadian yang sehat, sedangkan kegagalan dapat menghambat pertumbuhan psikologis seseorang. Berbeda dengan pandangan Freud yang terfokus pada masa kanak-kanak, Erikson memberikan perhatian pada pengaruh sosial dan budaya dalam setiap fase kehidupan, dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut.

Dalam penelitian ini, teori perkembangan psikososial Erikson menjadi landasan utama untuk

⁶⁷ Jimatul, Najrul, 'Teori Perkembangan Sosial Dan Kepribadian Dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, Dan Penerapan)', *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1 (2022), 153–72 <<https://journal.pegiatliterasi.or.id/index.php/epistemic> PENDAHULUAN>

memahami dinamika pembentukan identitas diri pada remaja. Namun, agar analisis lebih komprehensif, digunakan pula beberapa teori pendukung lain yang berkaitan dengan proses sosial, pembentukan identitas, dan tekanan sosial yang dialami remaja.

2. Teori Pembelajaran Sosial (Albert Bandura)

Albert Bandura melalui *Social Learning Theory* menyatakan bahwa perilaku manusia terbentuk dari hasil observasi, imitasi, dan modeling terhadap perilaku orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, remaja belajar melalui contoh yang mereka lihat dari teman sebaya, media sosial, maupun figur publik. Jika lingkungan sosial menampilkan perilaku atau hubungan sesama jenis tanpa adanya pemahaman nilai moral dan agama yang kuat, remaja berpotensi menirunya karena rasa ingin tahu dan kebutuhan diterima oleh kelompok.⁶⁸

⁶⁸ Nurul Wahyuni and Wahidah Fitriani, 'Relevansi Teori Belajar Sosial Albert Bandura Dan Metode Pendidikan Keluarga Dalam Islam', *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 11.2 (2022), 60–66 <<https://doi.org/10.33506/jq.v11i2.2060>>.

3. Teori Stigma (Erving Goffman)

Erving Goffman dalam teorinya tentang *Stigma* menjelaskan bahwa individu yang dianggap “berbeda” oleh masyarakat cenderung mengalami pelabelan sosial (labeling) yang menyebabkan mereka menarik diri, menutupi identitas, atau mengalami tekanan psikologis. Dalam konteks remaja dengan orientasi sesama jenis, stigma sosial dan penolakan lingkungan dapat menyebabkan munculnya konflik batin, rasa malu, serta isolasi sosial. Kondisi ini memengaruhi keseimbangan psikososial siswa di sekolah.⁶⁹

4. Teori Status Identitas (James Marcia)

James Marcia mengembangkan teori *Identity Status* berdasarkan gagasan Erikson tentang pembentukan identitas. Ia mengemukakan empat status identitas remaja, yaitu:

⁶⁹ Ayu Arbia; Arif Sugitanata, ‘Integrasi Teori Stigma Erving Goffman Terhadap Keadilan Sosial Bagi “Good Looking” Dan Diskriminasi Untuk “Bad Looking”’, *Jurnal Darussalam: Pemikiran Hukum Tata Negara Dan Perbandingan Hukum*, 4.1 (2024), 110–24.

- a. Diffusion – remaja belum memiliki arah identitas yang jelas.
- b. Foreclosure – identitas terbentuk berdasarkan nilai lingkungan tanpa eksplorasi diri.
- c. Moratorium – masa eksplorasi aktif tanpa komitmen identitas,
- d. Achievement – tahap di mana remaja telah menemukan identitas diri yang stabil.⁷⁰

Keempat teori di atas memberikan dasar ilmiah untuk memahami Eksplorasi identitas psikoseksual dari sisi psikologis dan sosial. Namun, pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam menambahkan dimensi spiritual yang menekankan kasih sayang (*rahmah*), kebijaksanaan (*hikmah*), dan pembinaan moral secara empatik. Dalam Islam, setiap manusia memiliki fitrah untuk mencari jati diri dan kebaikan, sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Rum [30]:30 yang menegaskan bahwa fitrah manusia

⁷⁰ Miftahul Jannah, 'Pengalaman Krisis Identitas Pada Remaja Yang Mendapatkan Kekerasan Dari Orang Tuannya', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.2 (2021), 51–59.

adalah cenderung pada kebenaran.⁷¹ Oleh karena itu, pendekatan konseling Islam berperan penting dalam membantu remaja memahami dirinya tanpa stigma, dengan tetap membimbing mereka pada nilai-nilai keislaman.⁷²

Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat penulis simpulkan bahwa Eksplorasi identitas psikoseksual pada siswi SMP merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek psikologis seperti perkembangan identitas, rasa ingin tahu, dan pengalaman emosional, sedangkan faktor eksternal mencakup pengaruh teman sebaya, media, dan lingkungan sosial. Pendekatan psikososial dan konseling Islam dipandang sebagai cara yang efektif untuk memahami serta memberikan solusi terhadap fenomena ini, karena memadukan aspek ilmiah dan spiritual dalam membina perkembangan remaja secara seimbang.

⁷¹ Al-Qur'an, QS. Ar-Rum [30]:30.

⁷² Dody Riswanto, 'Intervensi Konseling Islam Untuk Menanggulangi Perilaku Lgbt Peserta Didik Sekolah', *KAFFAH: Jurnal Pendidikan Dan Sosio Keagamaan*, 3.2 (2024), 184–91
<<http://jurnal.unmabanten.ac.id/index.php/kaffah/article/view/924>>.

5. Tahapan Perkembangan Psikososial Remaja

Erikson mengemukakan delapan tahap perkembangan psikososial, yang masing-masing tahap berisi krisis atau konflik yang harus diselesaikan individu.⁷³

Tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Trust vs. Mistrust* (0–1 tahun): pembentukan rasa percaya pada lingkungan dan pengasuh utama.
- b. *Autonomy vs. Shame and Doubt* (1–3 tahun): pembentukan kemandirian dan kepercayaan diri.
- c. *Initiative vs. Guilt* (3–6 tahun): keberanian untuk mengambil inisiatif dalam tindakan.
- d. *Industry vs. Inferiority* (6–12 tahun): kemampuan untuk merasa kompeten dalam kegiatan sosial dan akademik.
- e. *Identity vs. Role Confusion* (12–18 tahun): pencarian identitas diri, termasuk nilai-nilai, tujuan hidup, dan orientasi seksual.

⁷³ Khairunnisa Nazwa Kamilla, Alifia Nur Elga Saputri, Dayang Astri Fitriani, Sofie Aulia Az Zahrah, Putri Febiane Andryana, Istighna Ayuningtyas, and others, 'Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson', *Early Childhood Journal*, 3 (2022), 77–87 <<https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>>

- f. *Intimacy vs. Isolation* (dewasa awal): kemampuan membangun kedekatan dan hubungan emosional yang mendalam.
- g. *Generativity vs. Stagnation* (dewasa madya): keinginan untuk produktif dan peduli terhadap generasi berikutnya.
- h. *Integrity vs. Despair* (usia lanjut): refleksi hidup dan penerimaan diri.

Adapun pada masa remaja yang berkaitan dengan eksplorasi identitas psikoseksual beradausia 12–18 tahun, yaitu masa ketika individu mengalami perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja mulai berusaha memahami siapa dirinya, bagaimana ia dipandang oleh orang lain, nilai-nilai apa yang ingin diyakini, serta peran sosial apa yang ingin dijalankan dalam kehidupan. Remaja juga mulai memikirkan tujuan hidup, pilihan masa depan, serta posisi dirinya dalam lingkungan sosial.⁷⁴

⁷⁴ Rusuli, Izzartur, 'Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick

Dalam proses ini, remaja melakukan eksplorasi terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti nilai moral, keyakinan, hubungan sosial, minat, dan peran sosial. Proses eksplorasi tersebut merupakan bagian penting dalam pembentukan identitas karena membantu individu menemukan pemahaman yang lebih jelas tentang dirinya. Remaja mulai mencoba berbagai peran, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta membangun konsep diri yang lebih matang.⁷⁵

Keberhasilan dalam melewati tahap ini ditandai dengan terbentuknya identitas diri yang kuat dan stabil. Individu yang berhasil menyelesaikan konflik perkembangan pada tahap ini akan memiliki pemahaman yang jelas tentang dirinya, mampu mengambil keputusan secara mandiri, serta memiliki arah hidup yang lebih terarah. Identitas yang terbentuk secara positif juga

Erikson Dengan Konsep Islam', *Jurnal As-Salam*, 6 (2022), 75–89
<<https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>>

⁷⁵ saryati; Haerani Nur, 'Identitas Di Era Maya: Pencarian Jati Diri Remaja Dalam Labirin Media Sosial', *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 02.02 (2025), 13–23.

membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan menjalin hubungan interpersonal yang sehat.⁷⁶

Sebaliknya, kegagalan dalam menyelesaikan tahap *identity vs role confusion* dapat menyebabkan kebingungan peran (*role confusion*). Kondisi ini ditandai dengan ketidakjelasan dalam memahami jati diri, kesulitan menentukan tujuan hidup, serta ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial. Remaja yang mengalami kebingungan peran cenderung mengalami ketidakstabilan emosi, keraguan terhadap dirinya, serta kesulitan dalam mengambil keputusan.⁷⁷

Dalam konteks eksplorasi identitas psikoseksual, tahap ini memiliki peran yang sangat penting karena remaja sedang berusaha memahami perubahan fisik, perasaan, serta hubungan sosial yang dialaminya.

⁷⁶ Nur, saryati; Haerani, 'Identitas Di Era Maya: Pencarian Jati Diri Remaja Dalam Lebirin Media Sosial', *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 02 (2025), 13–23

⁷⁷ Rindorindo, Adely Driana, Rindorindo, Adely Driana, 'Gambaran Status Identitas Diri Remaja Di Persekutuan Remaja Gereja "F"', *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 14 (2021).

Kurangnya bimbingan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial dapat meningkatkan risiko terjadinya kebingungan identitas yang lebih mendalam dan berkepanjangan. Sebaliknya, dukungan sosial yang positif dapat membantu remaja membentuk identitas diri yang sehat, stabil, dan mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sosialnya.⁷⁸

Berdasarkan penjelasan diatas dapat penulis simpulkan bahwa, Tahap *Identity vs. Role Confusion* menurut Erikson adalah masa penting bagi remaja dalam membentuk jati diri, termasuk orientasi seksual dan nilai hidup. Keberhasilan pada tahap ini akan menghasilkan identitas diri yang kuat, sedangkan kegagalan dapat menimbulkan kebingungan peran, arah hidup, dan identitas seksual. Dukungan lingkungan sangat dibutuhkan agar remaja mampu melewati fase ini dengan sehat.⁷⁹

⁷⁸ Rahmadhani, Alya Putri, M Aldauri Harri Mahus, Mona Lestari, and Rendi Candika, 'Pengaruh Trauma Relasional Terhadap Identitas Diri Dan Perilaku Adiktif Klien H', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3 (2025), 100–108

⁷⁹ Sean P Collins and others, 'Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Lesbian, Gay, Biseksual, Dan Transgender (Lgbt) Di Sma X Garut', 2021, 167–86.

6. Aspek Psikososial

Aspek psikososial merupakan dimensi yang menggabungkan faktor psikologis (mental/kejiwaan) dengan faktor sosial dalam kehidupan individu. Istilah "psikososial" pertama kali diperkenalkan oleh Erik Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya, yang menekankan bahwa perkembangan manusia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal psikologis, tetapi juga oleh interaksi sosial dan lingkungan sekitarnya.⁸⁰ Aspek psikososial terbagi menjadi dua kategori utama:

a. Aspek Psikologis

Aspek psikologis merupakan dimensi yang berkaitan dengan kondisi mental, kejiwaan, dan proses-proses internal individu yang mempengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku.⁸¹ Beberapa aspek psikologis memiliki komponen antara lain:

⁸⁰ valentino reykliv mokalu; Charis vita juniarty Boangmanalu, 'Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah', *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12 (2021), 180–92.

⁸¹ Endah Tri Wisudahningsih, Havid Aminudin, and Ivan Ramadhani, 'Tahapan Perkembangan Remaja: Perspektif Psikologis Dan Implikasi Pendidikan', *Jurnal Pendidikan Islam*, 2025, 1204–22.

1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif meliputi seluruh proses mental yang berkaitan dengan pengetahuan, pemahaman, dan pemrosesan informasi. Komponen ini mencakup kemampuan berpikir, mengingat, memecahkan masalah, membuat keputusan, serta konsentrasi dan perhatian. Fungsi kognitif yang baik memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan tuntutan lingkungan dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif.⁸²

2. Aspek Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola perasaan atau emosinya. Ini mencakup kesehatan mental, stabilitas emosi, kemampuan regulasi emosi, serta pengalaman berbagai emosi seperti kebahagiaan, kesedihan,

⁸² Indah Amalia; Eti Handayani; Aulia Angel Brilian, 'Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Gangguan Tidur Dan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Remaja', 2025, 17–29.

kecemasan, atau kemarahan. Kematangan emosional mempengaruhi bagaimana individu merespons stres dan tantangan hidup.⁸³

3. Aspek Behavioral (Perilaku)

Aspek perilaku mencerminkan pola tingkah laku, kebiasaan, dan cara individu merespons berbagai situasi. Hal ini meliputi perilaku adaptif maupun maladaptif, mekanisme koping yang digunakan, serta konsistensi antara pikiran, perasaan, dan tindakan. Perilaku individu mencerminkan interaksi kompleks antara faktor internal dan pengaruh eksternal.⁸⁴

4. Konsep Diri dan Identitas

Konsep diri merupakan persepsi dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, mencakup harga diri (self-esteem), kepercayaan diri (self-confidence), dan identitas pribadi. Konsep diri yang positif

⁸³ Abdillah Putra Mahesa and others, 'Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja Di Indonesia : Studi Literatur', *Jurnal Kesehatan Jompa*, 4.1 (2025).

⁸⁴ Zuhroh, Nur Afiz, and Bagus Valiant Amanta, 'Dinamika Lingkungan Dengan Pergaulan Bebas Pada Remaja: Studi Literatur', *Jurnal Sosial Humaniora*, 2 (2025), 107–19

berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial.⁸⁵

b. Aspek Sosial

Aspek sosial merupakan dimensi yang berkaitan dengan interaksi, hubungan, dan fungsi individu dalam konteks masyarakat dan lingkungan sosialnya. Aspek ini mencakup berbagai elemen yang menghubungkan individu dengan orang lain, kelompok, komunitas, dan sistem sosial yang lebih luas.⁸⁶ Beberapa aspek sosial memiliki komponen antara lain:

1. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal merujuk pada kualitas dan kuantitas interaksi individu dengan orang lain, termasuk keluarga, teman, pasangan, rekan kerja, dan anggota masyarakat lainnya. Kualitas hubungan

⁸⁵ Widodo, Shafira Fiannesa, and Syahira Azzahra Putri, 'Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja', *Communnity Development Journal*, 6 (2025), 1046–55

⁸⁶ Mahesa, Abdillah Putra, Adinda Lydia Putri, Adinda Naila Apsari, Debby Widitya, and Safira Afifah, 'Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja Di Indonesia : Studi Literatur', *Jurnal Kesehatan Jompa*, 4 (2025)

interpersonal mempengaruhi kesejahteraan emosional dan dukungan yang tersedia bagi individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.⁸⁷

2. Peran dan Fungsi Sosial

Peran sosial adalah ekspektasi dan tanggung jawab yang melekat pada posisi individu dalam masyarakat, seperti peran sebagai orangtua, anak, karyawan, mahasiswa, atau anggota komunitas. Fungsi sosial mencerminkan kemampuan individu untuk menjalankan peran-peran tersebut dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial sehari-hari.⁸⁸

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sumber daya yang tersedia dari jaringan sosial individu, yang dapat berupa dukungan emosional (empati, perhatian, kasih sayang), dukungan instrumental (bantuan

⁸⁷ Nadia Salsabila Lutfha and S Neviyarni, 'Hubungan Interpersonal Dalam Perkembangan Remaja', *Journal On Teacher Education*, 6.2014 (2024), 157–65.

⁸⁸ Zuhroh, Nur Afiz, and Bagus Valiant Amanta, 'Dinamika Lingkungan Dengan Pergaulan Bebas Pada Remaja: Studi Literatur', *Jurnal Sosial Humaniora*, 2 (2025), 107–19

praktis atau material), dukungan informasional (nasihat, saran, informasi), dan dukungan penilaian (umpan balik, afirmasi). Ketersediaan dukungan sosial yang memadai berfungsi sebagai buffer terhadap stres dan meningkatkan resiliensi individu.⁸⁹

4. Lingkungan dan Konteks Sosial

Lingkungan sosial mencakup kondisi budaya, ekonomi, politik, dan geografis tempat individu berada. Faktor-faktor seperti status sosial ekonomi, akses terhadap layanan kesehatan dan pendidikan, norma budaya, serta kondisi komunitas mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan psikososial individu.⁹⁰

⁸⁹ Naila Putri, Dita Auliya, and Nur Eva, 'Dukungan Sosial Dan Resiliensi Remaja Yang Mengalami Kesulitan Hidup : Systematic Literature Review Using Big Data Analysis', *Jurnal Psikologi*, 2.2 (2025), 1–12.

⁹⁰ Raihan Saputra, Gevan Naufal Wala, and Adi Muliawan, 'Pengaruh Media Sosial Dan Lingkungan Terhadap Berperilaku Remaja (Study Literature Review)', *Jurnal Greenation Sosial Dan Politik*, 1.4 (2023), 153–64.

5. Interaksi Sosial dan Komunikasi

Kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif dan berinteraksi dengan orang lain merupakan komponen penting aspek sosial. Ini mencakup keterampilan komunikasi verbal dan nonverbal, kemampuan berempati, serta kompetensi sosial dalam berbagai konteks.⁹¹

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis simpulkan bahwa, Aspek psikososial merupakan dimensi yang mengintegrasikan faktor psikologis dan sosial dalam kehidupan individu. Aspek psikologis mencakup komponen kognitif, emosional, perilaku, dan konsep diri, sedangkan aspek sosial meliputi hubungan interpersonal, peran sosial, dukungan sosial, lingkungan sosial, serta interaksi dan komunikasi. Kedua aspek ini saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain, di mana kondisi

⁹¹ Yuniarta Permatahati Widyanti and others, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Remaja', *Jurnal Teknik Informatika, Sains Dan Ilmu Komunikasi*, 3.3 (2025), 302–15.

psikologis mempengaruhi fungsi sosial individu dan sebaliknya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap aspek psikososial secara komprehensif menjadi penting untuk menganalisis kesejahteraan dan fungsi individu secara holistik.

