

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individu terdiri dari tiga kata, yaitu layanan, konseling dan individu. layanan menurut kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perihal atau cara melayani. Konseling yang berarti hubungan timbal balik antara guru Bimbingan konseling dan siswa dalam memecahkan masalah secara *face to face*. Kata individual dapat diartikan sebagai orang, seorang diri atau perseorangan.¹

Konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru pembimbing terhadap seorang klien atau siswa dalam

¹ Fauziyah Nur Vita dan Abdul Muhid, "Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Siswa: Literature Review," *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling : Teori Dan Praktik)* 05, No. 1, no. 2019 (2021): 17–22.

rangka pengentasan masalah pribadi.² Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan guru pembimbing, membahas berbagai hal tentang masalah yang dihadapi klien, atau konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang klien (siswa). Dalam layanan konseling individual, konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan klien membuka diri.³

Dalam suasana seperti itu, ibaratnya klien sedang berkaca. Melalui “berkaca” itu mengarahkan dan menggerakkan klien untuk segera dan secermat mungkin melakukan tindakan pengentasan atas kekurangan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Pelayanan konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan

² Rahayu Dewany, Rezki Hariko, and Yeni Karneli, “Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual,” *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 3, no. 2 (2023): 62–69.

³ Junaidi Zultoni and Farida Herna Astuti, “Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI Di SMAN 2 Pringgarata,” *Jurnal Paedagogy* 3, no. 1 (2016): 45–51.

peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi. ⁴

Adapun materi yang dapat diangkat melalui layanan konseling individual ini ada berbagai macam, pada dasarnya tidak terbatas. Layanan ini dilaksanakan untuk seluruh masalah siswa secara perorangan (dalam berbagai bidang bimbingan, yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier). Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis jelaskan bahwa, layanan konseling individual adalah suatu proses yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien atau siswa dalam memecahkan masalah secara *face to face*, dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi antara konselor dengan klien

⁴ Adinda Hikmah Zathani, "Layanan Konseling Individual Pendekatan" 6, no. 3 (2023): 179–89, <https://doi.org/10.22460/fokusv6i3.9111>.

sehingga, siswa yang mengalami masalah dapat terselesaikan seperti yang diharapkan.⁵

2. Tujuan Layanan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan ketidak mampuan. Kemudian membantu dalam mengoreksi perbedaan terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.⁶

Tujuan khusus dalam layanan konseling individual dikaitkan langsung dengan fungsi konseling yang secara menyeluruh :

- a. Melalui layanan konseling individual, klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam

⁵ Anna Musyarofah, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Kemampuan Pengendalian Emosi" 4, no. 02 (2023): 65–71.

⁶ M Harwansyah Putra Sinaga, Suci Andini Abbas, and Vira Sefira, "Implementasi Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa," *JOTE Volume 4 Nomor 3 Tahun 2023 Halaman 636-645 Journal On Teacher Education Research & Learning in Faculty of Education* 4 (2023): 636–45.

dan komprehensif, serta positif dan dinamis, (fungsi pemahaman).

- b. Pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi tuntasnya masalah yang dialami klien, (fungsi pengentasan).
- c. Pemeliharaan dan pengembangan potensi klien dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan klien masalah klien dapat dicapai, (fungsi pengembangan atau pemeliharaan).
- d. Pengembangan pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif yang ada pada diri klien, diperkuat oleh tuntasnya masalah, serta diharapkan tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul, (fungsi pencegahan).
- e. Apabila masalah yang dialami klien menyangkut dilanggarnya hak-hak klien sehingga klien teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling perorangan

dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi, (fungsi advokasi).

3. Tahap-tahap Layanan Konseling individual

Menurut prayitno, terdapat enam tahapan pada layanan konseling individu sebagai berikut: ⁷

- a. Tahap pengantaran, Termasuk di dalamnya menerima klien, kehangatan, keterbukaan, penerimaan positif dan penghargaan, jarak duduk, sikap duduk, kontak mata, ajakan terbuka untuk berbicara, dan penstrukturan.
- b. Tahap penjajakan, Termasuk di dalamnya pertanyaan terbuka, konfrontasi, refleksi, suasana diam, dan kontak psikologis.
- c. Tahap penafsiran, Tahap penafsiran, memberikan penjelasan-penjelasan atau pengertian tentang suatu keadaan. Dalam konseling memberikan penafsiran dimaksudkan untuk membantu klien agar dapat memahami kejadian-kejadian dengan memberikan

⁷ Prayitno Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Rahmat Hid (Medan: Lpppl, 2019).

beberapa pandangan yang mungkin berkenaan dengan masalah yang dialaminya.

- d. Tahap pembinaan, Termasuk di dalamnya pemberian contoh, pemberian informasi, pemberian nasehat, kursi kosong, relaksasi, desensitisasi, alih tangan.
- e. Tahap penilaian, Termasuk di dalamnya penilaian segera (laiseg), penilaian jangka pendek (laijapen), penilaian jangka panjang (laijapang).

4. Asas-asas Konseling Individual

Asas-asas Bimbingan Konseling terdiri dari asas kerahasiaan, kesukarelaan, kekinian, keterbukaan, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, serta tut wuri handayani.

- a. Asas Kerahasiaan; yaitu segala sesuatu yang dibicarakan peserta didik kepada guru pembimbing tidak boleh disampaikan kepada orang lain. asas ini akan mendasari kepercayaan peserta didik kepada guru.

- b. Asas Kesukarelaan; adalah asas kerahasiaan benar-benar telah tertanam pada diri konseli, sangat diharapkan bahwa mereka yang mengalami masalah akan dengan sukarela membawa masalahnya tersebut kepada konselor untuk meminta bantuan.
- c. Asas Kekinian; merupakan masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami dimasa yang akan datang.
- d. Asas keterbukaan; yaitu bimbingan dan konseling yang efisien hanya berlangsung dalam suasana keterbukaan, baik yang pembimbing maupun bimbingan bersikap terbuka.
- e. Asas Kemandirian; Kemandirian merupakan salah satu tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik agar dapat mandiri atau tidak bergantung kepada pembimbing dan orang lain. Kemandirian tersebut haruslah

disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan peranan peserta didik dalam kehidupannya sehari-hari.

f. Asas Kegiatan; yaitu dasarnya dalam proses bimbingan dan konseling, konselor hanya bersifat membantu, usaha bimbingan dan konseling tidak akan berarti bila konseli tidak bersifat aktif dalam kegiatan bimbingan dan konseling.

g. Asas Kedinamisan; adalah usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik.

h. Asas Keterpaduan; merupakan pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan berbagai aspek dari individu yang dibimbing.

i. Asas Kenormatifan; adalah usaha bimbingan dan konseling harus sesuai dengan norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, adat, hukum, negara, ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.

j. Asas Keahlian; yaitu usaha bimbingan dan konseling perlu dilaksanakan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai.

k. Asas Tutwuri Handayani; adalah bimbingan dan konseling hendaknya secara keseluruhan dapat memberikan rasa aman, mengembangkan keteladanan, memberi rangsangan dan dorongan serta kesempatan seluas-luasnya kepada peserta didik.

5. Kegiatan Pendukung Konseling Individual

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah : aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.

a. Aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun

tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

b. Himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

c. Konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah

dilaksanakannya layanan konseling individu.

Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi klien harus tetap terjaga dengan ketat.

- d. Kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan -tambahan tentang klien. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah klien. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.
- e. Alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.⁸

B. Krisis Identitas

1. Pengertian Krisis Identitas

Krisis identitas adalah kondisi psikologis dan sosial di mana seseorang mengalami kebingungan atau ketidakpastian mengenai jati dirinya, termasuk nilai,

⁸ Wibowo Agus and Pronoto Hadi, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2023).

keyakinan, tujuan hidup, serta peran sosial yang ingin mereka jalani. Fenomena ini sering kali muncul pada tahap perkembangan remaja dan dewasa muda, tetapi juga dapat terjadi pada berbagai tahap kehidupan akibat perubahan besar dalam lingkungan atau pengalaman hidup seseorang.⁹ Saat seseorang mulai mencari tahu siapa dirinya dan mencoba menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Namun, krisis identitas juga bisa terjadi pada berbagai tahap kehidupan, terutama ketika seseorang mengalami perubahan besar atau tekanan sosial yang mempengaruhi cara mereka melihat diri sendiri.

Krisis identitas pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Erik Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya. Erikson menggambarkan bahwa setiap individu melewati serangkaian tahapan perkembangan, dan pada masa remaja, mereka berada dalam tahap "Identity vs. Role Confusion" (Identitas vs. Kebingungan

⁹ Alfonsius Yoga Pratama, Antonius Denny Firmanto, and Ninik Wijayati Aluwesia, "Urgenitas Pembinaan Iman Orang Muda Katolik Terhadap Bahaya Krisis Identitas," *VOCAT: Jurnal Pendidikan Katolik* 1, no. 2 (2021): 68–78.

Peran).¹⁰ Pada tahap ini, individu¹¹ mulai mencari dan membangun identitas mereka melalui eksplorasi berbagai nilai, keyakinan, dan pengalaman hidup. Jika mereka gagal menemukan identitas yang jelas, mereka dapat mengalami kebingungan peran yang berujung pada krisis identitas.

Selain dalam konteks psikologis, krisis identitas juga dapat terjadi dalam aspek sosial dan budaya. Di era modern yang dipengaruhi oleh globalisasi dan perkembangan teknologi, individu sering kali mengalami benturan antara nilai-nilai tradisional dengan nilai-nilai baru yang muncul dari budaya global. Hal ini dapat menyebabkan dilema dalam menentukan siapa mereka sebenarnya.

¹⁰ Raudya Tuzzahra Maghfirani and Siti Romelah, "Implementasi Nilai Kebhinekaan Global Dalam Profil Pelajar Pancasila Untuk Menghadapi Krisis Identitas Nasional," *Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika* 1, no. 5 (2023): 100–108, <https://doi.org/10.51903/bersatu.v1i5.327>.

¹¹ John W Santrock, *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, ed. Wisnu C (Jakarta: Erlangga, 2003).

2. Krisis Identitas Perspektif Islam

Dalam Islam, identitas seseorang berkaitan erat dengan fitrah, keimanan, dan peran sebagai hamba Allah serta khalifah di bumi. Krisis identitas dalam perspektif Islam terjadi ketika seseorang mengalami kebingungan dalam memahami tujuan hidup, nilai-nilai Islam, dan peran dirinya di dunia, sehingga berpotensi menjauh dari jalan yang benar.¹² Penyebab Krisis Identitas dalam Islam yaitu kurangnya pemahaman agama, ketidaktahuan terhadap ajaran Islam dapat menyebabkan kebingungan dalam menjalani hidup. Islam memberikan pedoman jelas tentang tujuan hidup dan bagaimana menjalankannya.

Hal ini juga dapat disebabkan oleh pengaruh budaya barat dan sekularisme, globalisasi dan media sering kali menawarkan gaya hidup yang bertentangan dengan nilai-

¹² Jellyan Alviani Awang, Iky S. P. Prayitno, and Jacob Daan Engel, "Strategi Pendidikan Agama Kristen Bagi Remaja Dalam Membentuk Konsep Diri Guna Menghadapi Krisis Identitas Akibat Penggunaan Media Sosial," *Kharismata: Jurnal Teologi Pantekosta* 4, no. 1 (2021): 98–114, <https://doi.org/10.47167/kharis.v4i1.64>.

nilai Islam.¹³ Jika tidak memiliki pegangan agama yang kuat, seseorang bisa kehilangan identitasnya sebagai Muslim. Tekanan Sosial dan Lingkungan, pergaulan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam dapat membuat seseorang terombang-ambing dalam memilih identitasnya. Krisis tujuan hidup, dalam islam, tujuan hidup adalah beribadah kepada Allah Ketika seseorang tidak memahami tujuan hidupnya, ia bisa merasa kehilangan arah dan mengalami krisis identitas.

Dalam pandangan islam krisis identitas mempunyai dampak yang signifikan yaitu seperti jauh dari Allah , kehilangan identitas Islam dapat membuat seseorang lalai dalam ibadah dan mengikuti hawa nafsu. Selain itu kebingungan Moral, tanpa pedoman Islam, seseorang bisa terjebak dalam nilai-nilai yang bertentangan dengan ajaran agama. Kecemasan dan Depresi, tidak memiliki pegangan hidup yang jelas bisa menyebabkan stres dan kegelisahan.

¹³ Lailatul Afifah Ardi et al., "Analisis Perencanaan Karir Remaja Dalam Konteks Krisis Identitas," *Journal of Counseling, Education and Society* 5, no. 1 (2024): 1, <https://doi.org/10.29210/08jces373700>.

Dalam Islam, krisis identitas terjadi ketika seseorang kehilangan arah dalam menjalankan kehidupannya sebagai Muslim. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya pemahaman agama, pengaruh lingkungan, dan lemahnya iman. Untuk mengatasinya, seseorang harus kembali kepada Al-Qur'an, Sunnah, ibadah yang kuat, serta lingkungan yang mendukung. Dengan begitu, identitas Islam dalam dirinya akan tetap terjaga, dan ia dapat menjalani hidup dengan keyakinan yang benar. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ شَيْءٍ ۚ

Artinya: Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki

keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia.

Ayat ini menjadi landasan bahwa perubahan kondisi diri harus dimulai dari kesadaran dan upaya individu sendiri. Hal tersebut selaras dengan tujuan konseling individu yang berupaya membantu siswa mengenali diri, memperbaiki perilaku, dan membentuk identitas yang lebih baik.

3. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Krisis Identitas

Krisis identitas terjadi ketika seseorang mengalami kebingungan dalam memahami siapa dirinya, apa nilai-nilai yang harus dipegang, serta bagaimana ia harus menjalani hidupnya. Berikut adalah beberapa faktor utama yang mempengaruhi krisis identitas:

a. Faktor Internal (Psikologis dan Biologis)

Menurut Erik Erikson, masa remaja dan dewasa muda adalah fase kritis dalam pembentukan identitas. Jika individu gagal mengatasi konflik antara identitas dan

kebingungan peran (identity vs. role confusion), mereka akan mengalami krisis identitas. Ketidakseimbangan Emosi, individu dengan kecenderungan emosional yang tidak stabil lebih rentan mengalami kebingungan identitas. Stres, kecemasan, dan rendahnya rasa percaya diri dapat memperburuk kondisi ini.¹⁴

Kurangnya Pemahaman Diri, tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang nilai-nilai, tujuan hidup, dan kepribadian diri sendiri dapat menyebabkan seseorang kehilangan arah. Kelemahan Spiritualitas dan Keimanan (Dalam Perspektif Islam), kurangnya hubungan dengan Allah, meninggalkan ibadah, dan mengikuti hawa nafsu bisa membuat seseorang kehilangan jati diri sebagai Muslim.

b. Faktor Eksternal (Lingkungan dan Sosial)

Pengaruh Keluarga, Pola asuh yang otoriter atau terlalu permisif dapat membuat anak bingung dalam

¹⁴ Katrin Vee, *Menemukan Identitas(Perjalanan Menuju Diri Yang Lebih Sejati Bagi Remaja)*, ed. Aryandhita Monica Intan (Yogyakarta: Rumah Baca, 2023).

menentukan identitasnya. Selain itu konflik keluarga atau kurangnya dukungan emosional dapat membuat seseorang merasa tidak memiliki tempat dalam masyarakat. Selanjutnya tekanan Sosial dan Pergaulan, lingkungan sosial sangat berpengaruh dalam membentuk identitas individu. Jika seseorang berada dalam lingkungan yang buruk atau penuh tekanan, ia bisa mengalami kebingungan dalam menentukan jati dirinya.¹⁵

Budaya dan media sosial, globalisasi dan westernisasi dapat menggiring individu untuk mengadopsi nilai-nilai yang bertentangan dengan budaya dan agama mereka. Media sosial sering menampilkan standar kehidupan yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan seseorang kehilangan identitas aslinya dan berusaha menyesuaikan diri dengan tren yang ada. Pendidikan dan Lingkungan Akademik, sistem pendidikan yang tidak memberikan ruang bagi eksplorasi diri dapat menyebabkan seseorang bingung dalam menentukan identitasnya. Kurangnya

¹⁵ Jeffery Nevid S, *Masa Remaja Dan Masa Dewasa(Konsepsi Dan Aplikasi Psikologi)*, ed. Chozim M (Nusamedia, 2021).

pendidikan agama dan moral juga berkontribusi dalam membentuk individu yang kehilangan arah.¹⁶

4. Dampak Krisis Identitas

Krisis identitas dapat berdampak luas pada individu, baik secara psikologis, sosial, maupun spiritual. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini bisa mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Berikut adalah beberapa dampak utama dari krisis identitas:

a. Dampak Psikologis

Kebingungan dan Ketidakstabilan Emosi, individu yang mengalami krisis identitas sering merasa bingung dengan siapa dirinya dan apa yang harus ia lakukan dalam hidup. Hal ini bisa menyebabkan ketidakstabilan emosional, seperti mudah stres, cemas, atau bahkan depresi. Selain itu rendahnya kepercayaan diri, ketidakpastian dalam menentukan identitas dapat membuat seseorang merasa tidak berharga dan ragu

¹⁶ Erita Riski Putri, "Krisis Identitas Agama Pada Usia Remaja," *Bayani* 3, no. 1 (2023): 39–51, <https://doi.org/10.52496/bayaniv.3i.1pp39-51>.

terhadap kemampuannya. Individu bisa merasa takut untuk mengambil keputusan karena tidak yakin dengan dirinya sendiri. Tanpa pemahaman yang jelas tentang identitas diri, seseorang dapat merasa kehilangan arah hidup, yang bisa menyebabkan depresi. Dalam Islam, kehilangan tujuan hidup bisa terjadi karena seseorang menjauh dari Allah.

b. Dampak Sosial

Kesulitan dalam Hubungan Sosial, ia mungkin mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan kelompok sosial tertentu karena tidak yakin dengan siapa dirinya sebenarnya. Individu yang kehilangan arah sering kali mencoba mencari identitasnya dengan cara yang salah, seperti: Mengikuti pergaulan bebas, menggunakan narkoba atau alkohol dan terlibat dalam kriminalitas.

Dalam Islam, perilaku menyimpang ini disebabkan oleh lemahnya iman dan pengaruh lingkungan yang buruk. Rasulullah SAW bersabda: “Seseorang itu tergantung pada

agama sahabatnya. Maka hendaknya kalian melihat siapa yang menjadi sahabatnya.” (HR. Abu Dawud).

Seseorang yang mengalami krisis identitas bisa merasa sulit menemukan tempatnya dalam masyarakat. Ia mungkin merasa tidak cocok dengan budaya, norma, atau nilai yang berlaku di sekitarnya. orang yang tidak yakin dengan identitasnya cenderung mencari validasi dari orang lain. Mereka mungkin mengikuti tren sosial atau mengubah diri agar diterima oleh orang lain, meskipun bertentangan dengan nilai pribadinya.

c. Dampak Spiritual (Dalam Perspektif Islam)

Jauh dari Allah dan Kehilangan Nilai-Nilai Islam, seseorang yang mengalami krisis identitas bisa merasa kehilangan arah dalam menjalankan agama. Ia mungkin mulai meragukan ajaran Islam atau tidak lagi berpegang teguh pada nilai-nilai syariat.

Tanpa identitas yang kuat sebagai Muslim, seseorang bisa menjadi malas dalam menjalankan ibadah seperti shalat, puasa, dan membaca Al-Qur'an.¹⁷

Jika seseorang tidak memiliki identitas yang jelas, ia bisa tergoda oleh gaya hidup yang hanya mengejar kesenangan duniawi tanpa memperhatikan aspek spiritual. Hal ini bisa membuatnya lalai terhadap kehidupan akhirat. Dalam Islam, hidup memiliki tujuan utama, yaitu beribadah kepada Allah. Jika seseorang tidak memahami tujuan ini, ia akan merasa hidupnya hampa dan tidak bermakna. Krisis identitas memiliki dampak yang luas, baik secara psikologis, sosial, maupun spiritual. Jika tidak diatasi dengan baik, seseorang bisa mengalami kebingungan emosional, kehilangan kepercayaan diri, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, bahkan menjauh dari nilai-nilai Islam.¹⁸

¹⁷ Pasaribu and Novalina, "CCM (Counseling, Communitying, Mentoring): Strategi Penggembalaan Terhadap Permasalahan Krisis Identitas Diri Pada Remaja."

¹⁸ Shafira Fiannesa Widodo and Syahira Azzahra Putri, "Faktor Perilaku Krisis Identitas Kalangan Remaja" 6, no. 1 (2025): 1046–55.

Dari perspektif Islam, solusi terbaik untuk menghindari krisis identitas adalah kembali kepada Al-Qur'an dan Sunnah, memperkuat hubungan dengan Allah, serta mencari lingkungan yang mendukung nilai-nilai Islam. Dengan begitu, seseorang dapat menemukan jati dirinya yang sejati dan hidup dengan penuh makna serta tujuan yang jelas.

5. Metode-Metode Krisis Identitas

Menghadapi krisis identitas memerlukan pendekatan yang menyeluruh, baik dari segi psikologis, sosial, maupun spiritual. Salah satu langkah utama adalah meningkatkan pemahaman diri dengan merenungkan nilai-nilai, minat, dan tujuan hidup yang sejati. Individu perlu mengeksplorasi berbagai aspek kehidupannya dengan cara yang sehat, seperti membaca, berdiskusi, atau mencari mentor yang dapat memberikan panduan.¹⁹ Selain itu, lingkungan sosial yang positif juga berperan penting

¹⁹ Alfiana and Najicha, "Krisis Identitas Nasional Sebagai Tantangan Generasi Muda Di Era Globalisasi."

dalam membentuk identitas seseorang. Bergaul dengan orang-orang yang memiliki nilai-nilai yang baik dapat membantu dalam menemukan arah hidup yang lebih jelas serta memberikan dukungan moral dan emosional.²⁰

Dari perspektif Islam, solusi terbaik dalam menghadapi krisis identitas adalah dengan kembali kepada Al-Qur'an dan Sunnah. Memahami bahwa manusia diciptakan sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi dapat memberikan makna hidup yang lebih mendalam. Meningkatkan ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir dapat membantu seseorang lebih mengenali dirinya dalam hubungan dengan Allah. Selain itu, mencari ilmu agama dan mendekatkan diri kepada ulama atau komunitas Islami juga dapat memperkuat identitas sebagai seorang Muslim. Dengan pendekatan ini, seseorang tidak hanya menemukan jati dirinya tetapi juga memiliki pegangan hidup yang kuat berdasarkan nilai-nilai Islam.

²⁰ Adlia Rahma Maulida, Hery Wibowo, and Binahayati Rusyidi, "Rancang Bangun Model Pengembangan Kegiatan Pendampingan Sosial Pada Remaja Generasi Z Dalam Mengatasi Krisis Identitas," *Share : Social Work Journal* 13, no. 1 (2023): 92, <https://doi.org/10.24198/share.v13i1.46633>.

Solusi utama dalam menghadapi krisis identitas menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson (1968), identitas terbentuk melalui eksplorasi dan pencarian makna dalam kehidupan. Individu perlu melakukan refleksi diri dengan bertanya, “Siapa saya?”, “Apa tujuan hidup saya?”, dan “Nilai apa yang saya pegang?”. Teknik seperti journaling (menulis jurnal reflektif) dan konseling psikologis dapat membantu dalam proses eksplorasi diri.²¹ Sedangkan menurut Carl Rogers (1959) dalam teori Self-Concept, identitas seseorang dipengaruhi oleh pengalaman dan interaksi sosialnya. Individu yang mengalami krisis identitas perlu memperkuat self-awareness (kesadaran diri) dan self-acceptance (penerimaan diri) melalui latihan afirmasi positif dan pemahaman akan potensi dirinya.

Krisis identitas sering kali menimbulkan kecemasan dan stres. Lazarus & Folkman (1984) dalam teori Coping Stress menyarankan bahwa individu harus

²¹ Robertus Wijanarko, “Krisis Identitas Dalam Lensa Kajian Poskolonialisme” 30 (n.d.): 48–65.

mengembangkan strategi coping yang adaptif, seperti meditasi, olahraga, atau terapi psikologis. Menurut teori Role Identity (Stryker, 1980), identitas seseorang terbentuk berdasarkan peran sosial yang ia jalankan dalam masyarakat. Krisis identitas sering diperburuk oleh tekanan sosial dan pengaruh media sosial. Menurut teori Social Comparison (Festinger, 1954), individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, yang dapat memperparah kebingungan identitasnya. Oleh karena itu, individu harus mengembangkan self-validation (validasi dari dalam diri sendiri) dan mengurangi ketergantungan pada pengakuan sosial.²²

²² Ishlakhatu Saidah, Angie Nurfitri Sari, and Moh. Ziyadul Haq Annajih, "Konseling Krisis Psikososial Transisi: Krisis Identitas Pada Transgender," *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 1, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.36420/dawa.v1i2.83>.