EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan
E-ISSN: 3031-0709
Website: https://j-edu.org/index.php/
VOLUME 4, ISSUE 1, 2026

KRISIS IDENTITAS PADA REMAJA DAN UPAYA PENANGANAN MELALUI PENDIDIKAN KEROHANIAN

Juwinner Dedy Kasingku

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Klabat, Manado, Indonesia

✉ **Email Korespondensi:** *kasingkujuwinnerdedy@gmail.com*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap penting dalam mencari dan membentuk jati diri. Pada masa ini, remaja mulai bertanya tentang siapa dirinya, apa yang penting baginya, dan bagaimana ia ingin menjalani kehidupannya. Di era digital, remaja menghadapi berbagai tekanan dari media sosial, teman sebaya, dan lingkungan sekitar yang dapat membuat proses tersebut semakin sulit. Jika tidak mendapat pendampingan yang baik, kondisi ini dapat menyebabkan kebingungan identitas dan memengaruhi kesehatan mental. Sementara itu, pendidikan masih banyak berfokus pada prestasi akademik, sedangkan perkembangan kerohanian remaja sepertinya belum selalu mendapat perhatian yang cukup. Penelitian ini bertujuan untuk membahas peran pendidikan kerohanian dalam membantu remaja menghadapi krisis identitas. Penulisan dilakukan dengan mengkaji berbagai buku, maupun artikel jurnal yang berkaitan dengan krisis identitas, perkembangan remaja, dan pendidikan kerohanian. Berbagai sumber tersebut kemudian dibandingkan dan dihubungkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap mengenai topik yang dibahas. Hasil kajian menunjukkan bahwa krisis identitas remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan dalam masa pubertas, pergaulan, keluarga, dan lingkungan sosial. Kondisi ini dapat terlihat dalam bentuk kebingungan tentang diri sendiri, perubahan emosi, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Pendidikan kerohanian dapat membantu remaja melalui pembelajaran berdasarkan pengalaman, diskusi terbuka, dan pendampingan yang membimbing tanpa memaksakan kehendak. Dengan demikian, remaja dapat memiliki kesempatan untuk bertanya, mengungkapkan keraguan, memahami keyakinannya, dan mengenal dirinya dengan lebih baik.

Kata Kunci: *Krisis Identitas, Remaja, Pendidikan Kerohanian, Pembentukan Identitas, Pendampingan Rohani*

ABSTRACT

Adolescence is a critical stage in the search for and formation of self-identity. During this stage, adolescents begin to ask themselves who they are, what matters to them, and how they want to live their lives. In the digital era, adolescents face various pressures from social media, peers, and their surrounding environment, which can make this process even more challenging. Without proper guidance, this condition may lead to identity confusion and affect their mental health. Meanwhile, education still largely focuses on academic achievement, while adolescents' spiritual development seems to not always receive sufficient attention. This study aims to examine the role of spiritual education in helping adolescents cope with identity crisis. The writing was conducted by reviewing various books and journal articles related to identity crisis, adolescent development, and spiritual education. These sources were then compared and connected to gain a more comprehensive understanding of the topic discussed. The findings show that identity crisis in adolescents can be influenced by various factors, such as changes during puberty, peer relationships, family, and the social environment. This condition can be seen in the form of self-confusion, emotional instability, and difficulty in making decisions. Spiritual education can help adolescents through experience-based learning, open discussions, and guidance that supports rather than imposes decisions. In this way, adolescents are given the opportunity to ask questions, express their doubts, understand their beliefs, and get to know themselves better.

Keywords: *Identity Crisis, Adolescents, Spiritual Education, Identity Formation, Spiritual Guidence*

PENDAHULUAN

Masa muda merupakan salah satu tahap perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena pada tahap ini individu mulai mencari jati diri, membentuk cara hidup, serta mulai dapat menentukan arah masa depan. Dalam teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson yang dimuat dalam Encyclopedia (2018) menyatakan bahwa masa muda dikenal sebagai tahap *identity versus role confusion*, yaitu periode ketika seseorang berusaha memahami siapa dirinya dan peran apa yang akan ia ambil dalam masyarakat. Jika proses ini tidak berjalan dengan baik, individu dapat mengalami kebingungan identitas yang berdampak pada kehidupan pribadi, sosial, maupun emosional. Di tengah perkembangan zaman dimana digitalisasi juga berkembang dengan pesat, remaja dihadapkan pada berbagai pengaruh seperti media sosial maupun tuntutan sosial yang semakin rumit. Hal ini memperbesar kemungkinan terjadinya krisis identitas, yang sering kali berujung pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Data dari WHO (2025) menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental yang berkaitan dengan tekanan sosial dan pencarian identitas diri namun banyak diantara mereka tidak terdeteksi bahkan tidak ditangani dengan baik. Faktor penentu kesehatan mental pada remaja sangat dipengaruhi oleh berbagai risiko yang mereka alami; semakin banyak faktor risiko yang dihadapi, semakin besar dampaknya terhadap kondisi mental mereka. Faktor-faktor tersebut meliputi kekerasan seperti bullying dan kekerasan seksual, pola asuh yang keras, masalah sosial ekonomi, serta diskriminasi dan stigma. Selain itu, terdapat kelompok remaja yang lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, yaitu mereka yang hidup di daerah konflik atau bencana, remaja dengan penyakit kronis atau disabilitas, remaja yang mengalami pernikahan dini atau kehamilan, serta mereka yang berasal dari kelompok minoritas atau kelompok yang terdiskriminasi.

Krisis identitas pada remaja juga diperparah oleh kurangnya perhatian terhadap aspek kerohanian dalam proses pendidikan. Sistem pendidikan modern cenderung menitikberatkan pada pencapaian akademik dan intelektual, sementara pembinaan moral dan rohani sering kali kurang mendapat porsi yang memadai. Menurut Jensen (2021), cara remaja memahami agama, kerohanian, dan sikap sekuler sangat dipengaruhi oleh budaya. Pandangan remaja tentang Tuhan, kehidupan setelah mati, moral, dan makna hidup dipengaruhi oleh lingkungan tempat mereka tumbuh serta arus globalisasi. Saat ini, terlihat bahwa remaja semakin terbuka baik terhadap kerohanian maupun cara pandang yang lebih sekuler. Keyakinan remaja tidak terbentuk sendiri, tetapi dipengaruhi oleh budaya dan perubahan dunia, sehingga masih perlu dipelajari lebih lanjut. Masalah yang terjadi saat ini adalah remaja saat ini cenderung merasa rohani, tetapi tidak sepenuhnya rohani. Mereka tidak melihat agama dan kerohanian sebagai hal yang terpisah, melainkan saling berkaitan. Sikap ini muncul karena mereka sedang dalam proses menjadi lebih mandiri dan mencari jati diri, sehingga cara mereka memahami keyakinan juga lebih fleksibel dan berubah-ubah (Sbalchiero & Giordan, 2024). Kemudian, sebagian besar kajian dan praktik pendidikan saat ini masih lebih berfokus pada pendekatan psikologis dan sosial dalam menangani krisis identitas, sementara dalam menggabungkan pendidikan kerohanian sebagai pendekatan yang sistematis dan sesuai dengan konteks masih cukup terbatas. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hill & Woolley (2022) yang menyatakan bahwa meskipun pendidikan agama sudah ada dalam kurikulum, tetapi penerapan antara pendidikan formal dan kerohanian masih belum optimal, serta hanya bergantung pada pemahaman dan praktik guru, sehingga belum sistematis dan konsisten. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar untuk dilakukan penelitian ini. Walaupun sudah banyak teori yang menekankan pentingnya peran kerohanian dalam pembentukan jati diri, tetapi penerapannya di pendidikan baik formal maupun nonformal masih belum maksimal dan belum banyak diteliti secara mendalam.

Oleh karena itu, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak melihat krisis identitas remaja dari aspek psikologis dan sosial, penelitian ini menawarkan pendekatan melalui pendidikan kerohanian. Pendekatan tersebut dilakukan melalui pembelajaran berbasis pengalaman, diskusi terbuka, dan pendampingan yang membantu remaja tanpa memaksakan kehendak. Pendekatan ini diharapkan dapat menghubungkan pendidikan formal dengan pembinaan rohani yang selama ini belum dilakukan secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain kajian pustaka. Artinya, penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, dan membandingkan berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan topik yang dibahas, lalu menggabungkan hasil bacaan tersebut menjadi satu pemahaman yang utuh (Snyder, 2019). Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini ingin memahami secara mendalam bagaimana krisis identitas pada orang muda dapat ditangani melalui pendidikan kerohanian, bukan untuk mengukur atau menguji hubungan antarvariabel secara angka. Sumber pustaka yang dipakai dalam penelitian ini tidak dipilih secara sembarangan, melainkan mengikuti beberapa ketentuan agar hasil kajian tetap terpercaya dan sesuai dengan topik. Sumber yang digunakan adalah artikel jurnal dan buku yang terbit antara tahun 2020 sampai 2025, agar informasi yang dipakai masih baru dan relevan. Namun,

untuk teori-teori dasar yang memang menjadi acuan utama, seperti teori psikososial dari Erikson, tetap digunakan meskipun usianya lebih tua, karena teorinya masih relevan hingga sekarang. Selain itu, sumber yang dipilih juga diusahakan berasal dari jurnal yang sudah dikenal kredibel, misalnya yang terindeks di Google Scholar, SINTA, atau Scopus, serta membahas hal-hal yang berkaitan langsung dengan krisis identitas, perkembangan remaja atau orang muda, spiritualitas, maupun pendidikan kerohanian dan pendidikan Kristen. Sumber tersebut juga harus tersedia dalam bahasa Indonesia atau Inggris dan dapat dibaca secara lengkap, bukan hanya ringkasannya saja. Sebaliknya, sumber yang tidak digunakan dalam penelitian ini adalah tulisan yang tidak melalui proses tinjauan ilmiah, seperti blog atau opini pribadi tanpa dasar penelitian, tulisan yang hanya bisa diakses ringkasannya saja tanpa isi lengkap, serta tulisan yang temanya sebenarnya tidak berkaitan langsung dengan krisis identitas, perkembangan remaja, atau pendidikan kerohanian.

Untuk mencari sumber-sumber tersebut, peneliti menelusuri beberapa basis data akademik seperti Google Scholar, SINTA, dan ResearchGate dengan memasukkan kata kunci seperti krisis identitas remaja, *identity crisis adolescents*, pendidikan kerohanian, dan *spiritual education*, Artikel-artikel yang muncul dari pencarian ini kemudian dibaca judul dan ringkasannya terlebih dahulu untuk melihat apakah temanya sesuai. Jika dirasa relevan, barulah peneliti membaca isi lengkapnya untuk memastikan artikel tersebut benar-benar cocok dengan ketentuan yang sudah ditetapkan sebelumnya.

Untuk meningkatkan transparansi proses seleksi pustaka, tahapan penyaringan sumber dari hasil penelusuran hingga menjadi sumber akhir dianalisis dan disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Alur Seleksi Sumber Pustaka

Tahap Seleksi	**Deskripsi**	**Jumlah**
1. Identifikasi awal	Artikel/buku yang ditemukan dari penelusuran basis data (Google Scholar, SINTA, ResearchGate) menggunakan kata kunci yang ditentukan. Rincian hasil pencarian Google Scholar per kata kunci: "krisis identitas remaja" = 404; "identity crisis adolescents" = 161; "pendidikan kerohanian" = 1.000; "spiritual education" (adolescents) = 6.720.	8.285*
2. Penyaringan judul dan abstrak	Sumber yang dinilai relevan setelah judul dan abstraknya dibaca	50 sumber
3. Eliminasi	Sumber yang dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria (bukan hasil tinjauan ilmiah, hanya tersedia ringkasan, tidak sesuai rentang tahun 2020–2025, atau tidak relevan dengan topik)	12 sumber
4. Jumlah akhir dianalisis	Sumber final yang digunakan dalam analisis tematik	38 sumber

Catatan (1) Angka 8.285 pada tahap identifikasi awal adalah jumlah hasil mentah dari Google Scholar per masing-masing kata kunci yang diperoleh pada saat penyusunan table ini.

Setelah semua sumber terkumpul, data dianalisis dengan cara yang disebut analisis tematik mengikuti langkah-langkah yang dikembangkan oleh Braun & Clarke (2019). Langkah pertama adalah membaca seluruh sumber secara berulang-ulang agar peneliti benar-benar memahami isinya. Setelah itu, peneliti mulai menandai bagian-bagian penting dari setiap tulisan, misalnya bagian yang membahas tentang definisi krisis identitas, ciri-cirinya, penyebabnya, atau bentuk-bentuk pendidikan kerohanian yang disebutkan. Beberapa bagian ini kemudian dikelompokkan menjadi beberapa kelompok besar berdasarkan kemiripan isinya. Kelompok-kelompok ini lalu diperiksa ulang untuk memastikan bahwa pengelompokan yang dibuat sudah benar-benar sesuai dengan isi sumber aslinya, bukan sekadar dugaan peneliti. Setelah dirasa tepat, setiap kelompok tersebut diberi nama yang jelas agar mudah dipahami, dan akhirnya seluruh hasil pengelompokan ini disusun menjadi tulisan yang runtut dan mudah diikuti. Melalui proses inilah muncul enam bagian utama yang menjadi struktur pembahasan penelitian ini, yaitu definisi krisis identitas, ciri-ciri krisis identitas, faktor penyebab krisis identitas, perkembangan remaja dan pembentukan identitas, pendidikan kerohanian sebagai upaya penanganan, serta pendekatan dan strategi penanganan dalam pendidikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Krisis Identitas pada Remaja

Krisis identitas pada remaja adalah masalah penting dalam psikologi perkembangan karena berkaitan dengan pembentukan kepribadian. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, sehingga mendorong remaja untuk mencari nilai, tujuan hidup, dan perannya dalam masyarakat. Dalam proses ini, remaja sering mengalami kebingungan dalam memahami dirinya sendiri. Menurut Rugg dkk. (2026), identitas adalah perasaan menjadi diri sendiri yang tetap dan berbeda dari orang lain, yang terbentuk dari pengalaman pribadi dan pengaruh lingkungan sekitar. Sedangkan krisis identitas menurut Hidayah & Huriati (2016) adalah fase yang dialami remaja ketika mereka mulai mencari dan memahami siapa diri mereka sebenarnya, baik sekarang maupun untuk masa depan. Pada masa ini, remaja terdorong untuk mengenal diri lebih dalam. Sifat dan kepribadian yang berkembang di setiap tahap kehidupan akan membentuk nilai-nilai penting yang menjadi dasar identitas diri mereka. Menurut Villines (2023), krisis identitas adalah fase ketika seseorang mulai mempertanyakan dan meninjau kembali dirinya, termasuk prinsip hidup, peran, serta tujuan yang ingin dicapai. Fase ini tidak selalu berdampak negatif, karena justru dapat membantu individu mengenal dirinya dengan lebih mendalam. Namun, jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini bisa menimbulkan kebingungan identitas yang berdampak pada kesehatan mental, seperti kecemasan atau depresi. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa krisis identitas merupakan fase alami yang dialami remaja dalam proses mencari dan memahami jati diri, baik terkait siapa dirinya saat ini maupun arah hidup di masa depan. Proses ini melibatkan pembentukan kepribadian, prinsip hidup, serta peran sosial yang dipengaruhi oleh pengalaman dan perkembangan individu. Krisis identitas tidak selalu bersifat negatif karena dapat membantu remaja mengenal diri secara lebih mendalam, namun jika

tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan kebingungan identitas yang berdampak pada kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Ciri-Ciri Krisis Identitas pada Remaja

Krisis identitas pada remaja dapat dikenali melalui beberapa tanda. Menurut Kidwell dkk. (1995), remaja yang mengalami krisis identitas cenderung menunjukkan keraguan terhadap diri sendiri dan merasa bingung mengenai siapa dirinya. Mereka juga sering mengalami perubahan suasana hati *(mood swings)* serta emosi yang tidak stabil. Selain itu, muncul perilaku memberontak, terutama terhadap orang tua sebagai bagian dari proses pencarian jati diri. Dari sisi psikologis, mereka dapat mengalami penurunan ego (kurang percaya diri dan mudah goyah), pola pikir yang terganggu, serta kecenderungan bertindak impulsif. Tidak hanya itu, krisis identitas juga dapat ditandai dengan meningkatnya keluhan fisik, seperti merasa mudah lelah atau mengalami gangguan kesehatan tanpa sebab yang jelas. Hasil penelitian ini didukung oleh Sayda & Fatmah (2025) yang menyatakan bahwa remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Ketidakmampuan menghadapi perubahan ini dapat memunculkan perilaku menyimpang, seperti kenakalan remaja *(juvenile delinquency),* yang menjadi salah satu bentuk nyata dari krisis identitas. Selain itu, krisis identitas juga ditandai dengan adanya konflik di dalam diri, kurangnya pemahaman diri *(self-awareness),* serta rendahnya rasa tanggung jawab pribadi. Remaja dalam kondisi ini cenderung belum mampu memahami dirinya secara utuh dan belum memiliki arah hidup yang jelas. Kemudian, remaja yang mengalami krisis identitas biasanya bertindak secara spontan tanpa banyak berpikir dan sulit mengendalikan emosi. Hal ini bisa membuat mereka lebih rentan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, terutama saat sedang merasakan emosi negatif yang kuat. Mereka juga sering kesulitan mengontrol perasaan, mudah bereaksi berlebihan, dan belum mampu mengambil keputusan dengan baik. Selain itu, mereka cenderung sulit fokus dan tidak memiliki rencana yang jelas dalam bertindak. Beberapa remaja juga mulai memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri, yang dalam kondisi tertentu bisa berubah menjadi tindakan nyata (Lockwood et al., 2017). Berdasarkan pembahasan dari bebarapa artikel, dapat dkatakan bahwa ciri-ciri remaja yang mengalami krisis identitas ditandai oleh kebingungan diri, emosi yang tidak stabil, serta kesulitan memahami dan menentukan arah hidup. Kondisi ini muncul karena ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan, sehingga memicu perilaku negatif seperti memberontak, impulsif, hingga menyakiti diri sendiri. Krisis ini menunjukkan kurangnya pengendalian emosi, kesadaran diri, serta kemampuan dalam mengambil keputusan.

Faktor Penyebab Krisis Identitas pada Remaja

Krisis identitas pada remaja tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Menurut Van den Akker dkk. (2021) menyatakan bahwa perubahan hormon saat pubertas yang memengaruhi emosi dan kepribadian, penurunan sementara kematangan kepribadian seperti berkurangnya tanggung jawab dan kestabilan emosi, serta waktu pubertas yang lebih cepat yang dapat membuat remaja kurang stabil secara sosial. Selain itu, terjadi juga perubahan sifat kepribadian seperti menurunnya keterbukaan dan kemampuan berinteraksi satu dengan yang lain. Namun, krisis identitas tidak hanya disebabkan oleh pubertas, melainkan oleh gabungan berbagai faktor biologis dan

sosial yang saling memengaruhi. Menurut Renn (2020), pengaruh teman sebaya juga dapat memengaruhi krisis identitas remaja. Lingkungan pertemanan dapat membentuk karakter seseorang, serta dapat membantu atau justru menghambat remaja dalam menemukan jati dirinya. Kemudian, menurut Hasanah dkk. (2019), salah satu faktor yang memengaruhi krisis identitas adalah lingkungan keluarga. Identitas diri terbentuk dari berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, minat, prinsip hidup, hingga kepribadian, dan proses ini sangat dipengaruhi oleh peran keluarga. Jika dukungan dan bimbingan dari keluarga kurang maksimal maka perkembangan identitas remaja dapat terhambat dan memiliki resiko terbentuknya perilaku negatif seperti kenakalan remaja. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran penting dalam membantu remaja memahami dan membentuk kehidupan secara positif. Menurut Rondonuwu dkk. (2024), keluarga memiliki peran penting dalam membantu remaja memahami dan membentuk kehidupan secara positif. Keluarga menjadi benteng utama yang menanamkan nilai-nilai moral, mengawasi perkembangan perilaku anak, serta membekali remaja dengan pemahaman yang tepat agar mereka mampu membuat pilihan hidup yang membawa dampak positif dan terhindar dari pergaulan bebas. Selain itu, menurut Watopa & Kasingku (2025), keluarga yang harmonis dapat menciptakan suasana rumah yang nyaman dan mendukung, sehingga remaja merasa aman dan memiliki dasar yang baik untuk bertumbuh serta menjalani kehidupan dengan sehat.

Berdasarkan beberapa sumber diatas, dapat disimpulkan bahwa krisis identitas pada remaja tidak hanya disebabkan oleh perubahan saat pubertas, tetapi juga oleh pengaruh lingkungan sekitar. Perubahan hormon memang bisa membuat emosi dan kepribadian remaja menjadi tidak stabil, tetapi teman sebaya dan keluarga juga sangat berpengaruh. Lingkungan pertemanan dapat membantu atau justru merusak perkembangan remaja dalam mencari jati diri. Sementara itu, keluarga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan dan arahan. Jika dukungan dari keluarga kurang, remaja bisa mengalami kesulitan dalam membentuk identitas dan berisiko melakukan perilaku negatif. Jadi, pembentukan identitas remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, dan dukungan dari lingkungan, terutama keluarga, sangat dibutuhkan agar identitas remaja dapat terbentuk dengan baik.

Perkembangan Remaja dan Pembentukan Identitas

Perkembangan remaja merupakan fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Menurut Warouw & Kasingku (2025), pada masa ini, pengaruh media sosial, pergaulan yang kurang baik, krisis identitas, dan gaya hidup konsumtif dapat memengaruhi perkembangan remaja. Karena itu, remaja perlu mendapatkan pendidikan karakter yang kuat agar mampu menghadapi berbagai pengaruh tersebut dan dapat membangun karakter yang baik. Menurut Rusuli (2022), dalam teori perkembangan psikososial dalam pandangan Erikson, remaja berada pada tahap *identity vs role confusion* (identitas vs kebingungan peran), di mana individu mulai mencari jati diri dan memahami peran mereka dalam masyarakat. Pada tahap ini, remaja berusaha mencari tahu nilai mereka, minat, serta tujuan hidupnya. Jika proses ini berjalan dengan baik, remaja akan membentuk identitas diri yang stabil; sebaliknya, kegagalan dalam tahap ini dapat menyebabkan kebingungan identitas dan ketidakpastian arah hidup. Menurut Topolewska-Siedzik & Cieciuch (2018), pembentukan identitas pada remaja adalah proses yang terus berubah seiring waktu. Pada awal remaja, perubahan ini biasanya

masih sederhana dan berjalan perlahan, tetapi saat memasuki pertengahan remaja, prosesnya menjadi lebih aktif dan rumit. Perkembangan ini juga dipengaruhi oleh kepribadian dan jenis kelamin. Semakin bertambah usia, remaja semakin berkembang dalam memahami diri mereka, meskipun prosesnya menjadi lebih beragam dan dinamis.

Dalam pembentukan identitas remaja, setidaknya ada 2 cara untuk dapat memahaminya yakni melalui cerita hidup yang mereka bangun dan melalui pilihan serta komitmen yang mereka ambil. Keduanya saling melengkapi, meskipun tidak terlalu kuat hubungannya. Secara umum, komitmen remaja cenderung tetap, sementara proses mengenal diri semakin berkembang seiring waktu (Van Doeselaar et al., 2020). Menurut (Crocetti, 2017), perubahan yang dialami remaja membuat mereka mulai memikirkan siapa diri mereka, ingin menjadi apa, dan bagaimana posisi mereka di lingkungan. Remaja membentuk identitas dengan cara membuat pilihan, memahami pilihan itu, dan kadang mempertimbangkannya kembali. Proses ini terjadi berulang seiring waktu. Jika remaja berhasil menemukan identitas yang jelas, biasanya mereka akan merasa lebih baik secara mental dan lebih sejahtera dalam hidupnya. Masa remaja merupakan tahap penting untuk menemukan jati diri, di mana seseorang mulai memahami siapa dirinya, apa yang diinginkan, dan perannya dalam kehidupan. Proses ini berlangsung bertahap dan terus berkembang, dipengaruhi oleh kepribadian, pengalaman, dan lingkungan. Pembentukan identitas terjadi melalui cara remaja memahami pengalaman hidup serta membuat dan menjalani pilihan hidupnya. Proses ini sering berulang dan menjadi semakin kompleks seiring bertambahnya usia. Jika proses ini berjalan dengan baik, remaja akan memiliki identitas yang lebih jelas, kondisi mental yang lebih baik, dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih percaya.

Pembentukan identitas remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor di dalam kehidupan. Menurut Branje 2022), salah satu tugas penting remaja adalah menemukan jati diri. Proses ini terjadi dalam diri mereka melalui pengalaman sehari-hari dan hubungan dengan orang lain. Perkembangannya ada yang berubah menjadi lebih matang, tetapi ada juga yang tetap stabil. Pengalaman hidup serta hubungan yang baik dengan keluarga dan teman sangat membantu remaja memahami diri mereka dengan lebih baik. Menurut Havewala dkk. (2021), perkembangan emosi dan perilaku remaja dipengaruhi oleh teman dekat dan orang tua. Masalah yang dialami teman bisa berdampak pada remaja, baik secara positif maupun negatif, tetapi dukungan orang tua berperan penting dalam mengurangi pengaruh buruk tersebut. Jika dukungan orang tua rendah, dampak negatif dari teman akan lebih kuat. Oleh karena itu, hubungan yang baik dengan teman dan keluarga sama-sama penting untuk membantu remaja berkembang dengan sehat. Jadi, masa remaja adalah waktu penting untuk menemukan jati diri melalui pengalaman hidup dan hubungan dengan orang lain. Perkembangan ini bisa menjadi lebih matang, meskipun ada bagian yang tetap stabil. Selain itu, teman dan orang tua memiliki peran besar dalam membentuk emosi dan perilaku remaja. Dukungan yang baik dari orang tua dapat membantu mengurangi pengaruh negatif dari teman, sehingga hubungan yang sehat dengan keluarga dan teman sangat penting agar remaja dapat berkembang dengan baik.

Pendidikan Kerohanian sebagai Upaya Penanganan

Pendidikan kerohanian merupakan proses pendidikan yang membantu individu mengembangkan pemahaman, penghayatan, dan praktik kerohanian dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan kerohanian tidak hanya berorientasi pada menyalurkan pengetahuan keagamaan, tetapi juga pada pembentukan hubungan, karakter, dan kemampuan individu dalam menemukan makna kehidupan. Fraser-Pearce (2022) menjelaskan bahwa pendidikan kerohanian dapat dipahami sebagai bagian dari pendidikan relasional karena perkembangan spiritual berkaitan dengan hubungan individu dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan sesuatu yang dianggap transenden. Dengan demikian, pendidikan kerohanian bertujuan membentuk pribadi yang memiliki nilai, karakter, dan orientasi hidup yang dapat menjadi dasar dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Pendidikan kerohanian berperan dalam memberikan sumber makna, harapan, penguatan karakter, pengendalian diri, serta dukungan sosial. Pendidikan kerohanian yang dilakukan melalui refleksi, doa, pembelajaran nilai, pendampingan, dan keterlibatan dalam komunitas dapat membantu individu membangun kemampuan menghadapi persoalan secara lebih konstruktif. Penelitian Buenconsejo & Datu (2023) terhadap 1.116 remaja Filipina menemukan bahwa religiusitas dan spiritualitas berhubungan positif dengan positive youth development, termasuk kompetensi, kepercayaan diri, keterhubungan, karakter, dan kepedulian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi salah satu sumber yang mendukung perkembangan positif individu. Selain itu, Cole-Lewis dkk. (2016) menemukan bahwa praktik keagamaan pribadi dan dukungan religius berkaitan dengan tingkat gejala depresi yang lebih rendah pada remaja dengan persoalan interpersonal, menunjukkan potensi keterlibatan keagamaan sebagai faktor protektif. Dalam menghadapi krisis identitas, pendidikan kerohanian dapat membantu orang muda mengenal dan memahami dirinya, menemukan tujuan hidup, serta membangun nilai dan karakter yang baik. Melalui proses ini, orang muda dapat belajar memahami berbagai pengalaman yang mereka hadapi dan membuat keputusan berdasarkan nilai yang mereka yakini, bukan hanya karena pengaruh lingkungan atau keinginan untuk diterima oleh orang lain. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Páez Gallego dkk. (2020) yang menyatakan bahwa cara pengambilan keputusan yang baik berkaitan dengan nilai-nilai seperti kemandirian dalam menentukan pilihan hidup, keinginan untuk mencapai tujuan, dan semangat untuk berkembang serta mencoba pengalaman baru. Dengan demikian, pendidikan kerohanian tidak hanya membantu pertumbuhan kerohanian, tetapi juga dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah dan membantu mengatasi krisis identitas dengan memperkuat pemahaman diri, arah hidup, dan hubungan yang positif dengan orang lain.

Pendekatan dan Strategi Penanganan dalam Pendidikan

Krisis identitas pada remaja dapat diatasi melalui pendidikan yang tidak hanya berfokus pada pemberian pengetahuan, tetapi juga membantu mereka mengenal diri, memahami pengalaman, mengenali nilai-nilai yang penting bagi kehidupan mereka, serta menentukan tujuan dan arah hidup. Dalam pendidikan kerohanian, hal tersebut dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan dan strategi yang mana dalam penelitian ini membahas 3 pendekatan dan strategi dalam menangani krisis identitas pada remaja, yakni:

Pembelajaran Melalui Pengalaman

Pembentukan identitas remaja perlu didukung melalui proses pembelajaran yang memberikan ruang bagi mereka untuk mengenal diri, memahami pengalaman, mengeksplorasi nilai dan keyakinan, serta membangun komitmen terhadap nilai yang dianggap penting. Menurut Crocetti (2026) masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan identitas karena pada tahap ini , individu mulai mempertanyakan siapa dirinya dan membentuk komitmen dalam berbagai bidang kehidupan. Menurut Meeus dkk. (2002), eksplorasi dan komitmen saling berkaitan dalam pembentukan identitas remaja. Remaja perlu mengenal dan mempertimbangkan berbagai pilihan sebelum menentukan pilihan yang akan mereka pegang. Dalam pendidikan kerohanian, proses ini membantu remaja mengenal diri, memahami nilai-nilai yang penting bagi mereka, dan menentukan keyakinan yang ingin mereka jalani. Bertram-Troost dkk. (2006) menyatakan bahwa perkembangan identitas religius remaja berkaitan dengan proses eksplorasi dan komitmen terhadap keyakinan, sehingga pendidikan agama perlu memberikan ruang bagi remaja untuk mempertimbangkan dan memahami keyakinannya. Oleh karena itu, kegiatan seperti renungan, diskusi Alkitab, berbagi pengalaman, doa bersama, dan cerita Alkitab dapat membantu remaja menghubungkan kehidupan sehari-hari dengan nilai-nilai iman Kristen. Melalui kegiatan tersebut, remaja tidak hanya belajar tentang iman, tetapi juga dapat memahami dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Diskusi Terbuka

Dalam menghadapi krisis identitas, remaja membutuhkan lingkungan pendidikan yang mampu memberikan dukungan, penerimaan, dan kesempatan untuk mengeksplorasi keyakinan serta pandangan hidup yang mereka miliki. Menurut Bahazar dkk. (2025), remaja yang sedang mengalami krisis identitas cenderung menghadapi ketidakpastian mendalam terkait keyakinan, nilai, dan pandangan hidup mereka, sehingga mereka membutuhkan ruang yang aman untuk mengungkapkan pertanyaan dan keraguan tanpa rasa takut dihakimi. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial memainkan peran besar dalam membentuk identitas religius remaja, dan lingkungan pendidikan yang mendukung keterbutkaan sangat menentukan bagaimana remaja menyelesaikan pergumulan identitas mereka. Kemudian, Puchalska-Wasyl dkk. (2022) menyatakan bahwa jika remaja tidak memiliki kesempatan untuk menyampaikan keraguan dan pertanyaan mereka secara terbuka, mereka dapat menjadi semakin jauh dari keyakinan agama yang selama ini mereka pegang. Hal ini karena remaja terus memikirkan dan mempertanyakan keyakinannya dalam diri mereka sendiri. Proses tersebut juga dipengaruhi oleh cara orang tua menjalankan kehidupan beragama dan kualitas hubungan antara orang tua dan remaja. Dengan demikian, komunikasi dua arah lebih penting daripada hanya memberikan nasihat satu arah, karena dapat membantu remaja menyampaikan pertanyaan dan pendapat mereka serta mendampingi mereka dalam proses menemukan identitas diri. Oleh karena itu, pendidikan kerohanian perlu menggunakan pendekatan interaksi dialog yang memberi kesempatan kepada remaja untuk aktif dalam menyampaikan pendapat, pertanyaan, dan memahami kembali keyakinan mereka bersama guru atau pembina rohani. Menurut Tjandra (2025), perubahan dari pendekatan yang kaku dan hanya berpusat pada otoritas menuju pendekatan yang lebih terbuka dan dialogis sesuai dengan kebutuhan pendidikan Kristen saat ini yang

semakin beragam. Dalam pendekatan ini, siswa diberi kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, dan mempertimbangkan berbagai pandangan, sehingga pemahaman mereka terhadap ajaran Kristen dapat menjadi lebih kuat dan bermakna.

Pendampingan dan Mentoring

Remaja membutuhkan orang dewasa yang dapat menjadi pendamping dan teladan dalam proses perkembangan mereka. Guru, pembina kerohanian, atau mentor dapat membantu remaja memahami masalah, melihat berbagai pilihan, dan menentukan langkah yang tepat. Pendampingan bukan berarti selalu memberikan solusi, tetapi membimbing remaja agar mampu berpikir, memahami pengalaman, dan mengambil keputusan secara mandiri. Salah satu pendampingan yang dapat menolong para remaja dalam menghadapi krisis identitas yakni pendampingan pastoral. Menurut Ruimassa & Nanuru (2023), pendampingan pastoral yang efektif, misalnya dalam menangani remaja korban perundungan siber, menunjukkan bahwa peran pendamping bukan sekadar memberi nasihat searah, melainkan menuntun remaja untuk memahami situasinya sendiri dan menemukan cara mengatasi persoalan secara bertahap. Prinsip ini berarti bahwa pendampingan bertujuan untuk membantu dan menguatkan seseorang, bukan mengatur atau memaksakan kehendak. Dengan demikian, remaja tetap memiliki peran aktif dalam mengenali kemampuan dirinya, menghadapi masalah, dan menentukan pilihan untuk kehidupannya (Engel, 2020). Hal ini juga terlihat pada perkembangan kerohanian remaja selama masa pandemi. Cara orang tua mendampingi dan membimbing anak secara terus-menerus dapat membantu dalam membentuk karakter dan perkembangan rohani remaja secara perlahan, bukan hanya melalui satu kali nasihat atau perintah (Susanti & Tarigan, 2021). Dengan demikian, pendampingan bukan berarti selalu memberikan solusi, tetapi membimbing remaja agar mampu berpikir, memahami pengalaman, dan mengambil keputusan secara mandiri.

KESIMPULAN

Krisis identitas dapat merupakan fase alami dalam proses pencarian jati diri remaja, yang muncul akibat perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi secara bersamaan. Namun, tanpa pendampingan yang tepat, kondisi ini dapat menimbulkan kebingungan dan memengaruhi kesehatan mental serta perilaku. Keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial juga memiliki peran penting dalam membentuk identitas dan pandangan hidup remaja. Pendidikan kerohanian dapat membantu remaja menghadapi proses tersebut dengan memberikan kesempatan untuk mengenal diri, memahami pengalaman, mempertanyakan keyakinan, dan menemukan makna hidup. Hal ini dapat dilakukan melalui pembelajaran berbasis pengalaman, diskusi terbuka, dan pendampingan yang tidak memaksakan kehendak. Dengan demikian, remaja dapat memahami dan menghayati nilai-nilai yang mereka yakini sebagai bagian dari dirinya sendiri. Keberhasilan pendidikan kerohanian juga bergantung pada peran guru, pembina rohani, dan orang tua sebagai pendamping yang mau mendengarkan. Remaja membutuhkan ruang yang aman untuk bertanya dan menyampaikan keraguan tanpa takut dihakimi. Karena penerapannya masih berbeda-beda, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan pendidikan kerohanian yang lebih terarah dan terintegrasi dalam pendidikan formal maupun nonformal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Tuhan karena atas perkenananNya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada keluarga, teman, maupun rekan dosen FKIP yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat dikerjakan.

DAFTAR PUSTAKA

Bahazar, S. K., Novruzova, A. E., & Tachir, H. F. (2025). Religious identity in adolescence: formation mechanisms and influencing factors. *South Florida Journal of Development*, *6*(11), e5939. https://doi.org/10.46932/sfjdv6n11-006

Bertram-Troost, G. D., de Roos, S., & Miedema, S. (2006). Religious identity development of adolescents in religious affiliated schools. A theoretical foundation for empirical research. *Journal of Beliefs & Values*, *27*(3), 303–314. https://doi.org/10.1080/13617670601001165

Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101286. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.006

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *11*(4), 589–597. https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806

Buenconsejo, J. U., & Datu, J. A. D. (2023). Mere religiosity is not enough! Spirituality strengthens the relations between religiosity and positive youth development. *Journal of Research on Adolescence*, *33*(4), 1304–1319. https://doi.org/10.1111/jora.12878

Cole-Lewis, Y. C., Gipson, P. Y., Opperman, K. J., Arango, A., & King, C. A. (2016). Protective role of religious involvement against depression and suicidal ideation among youth with interpersonal problems. *Journal of Religion and Health*, *55*(4), 1172–1188. https://doi.org/10.1007/s10943-016-0194-y

Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*, *11*(2), 145–150. https://doi.org/10.1111/cdep.12226

Crocetti, E. (2026). Adolescent identity development processes, implications and interventions. *Nature Reviews Psychology*, *5*(7), 441–457. https://doi.org/10.1038/s44159-026-00569-8

Encyclopedia. (2018). Psychology and Psychiatry: Biographies: Erikson, Erik Homburger. In *Encyclopedia*. https://www.encyclopedia.com/people/medicine/psychology-and-psychiatry-biographies/erik-erikson

Engel, J. D. (2020). Pendampingan pastoral keindonesiaan. *Kurios*, *6*(1), 47.

https://doi.org/10.30995/kur.v6i1.153 Fraser-Pearce, J. (2022). Spiritual education as a subspecies of relational education? *British Journal of Religious Education*, *44*(1), 112–121. https://doi.org/10.1080/01416200.2021.1877613

Hasanah, U., Susanti, H., & Panjaitan, R. U. (2019). Family experience in facilitating adolescents during self-identity development in ex-localization in Indonesia. *BMC Nursing*, *18*(S1), 35. https://doi.org/10.1186/s12912-019-0358-7

Havewala, M., Bowker, J. C., Smith, K. A., Rose-Krasnor, L., Booth-LaForce, C., Laursen, B., Felton, J. W., & Rubin, K. H. (2021). Peer influence during adolescence: The moderating role of parental support. *Children*, *8*(4), 306. https://doi.org/10.3390/children8040306

Hidayah, N., & Huriati, H. (2016). Krisis identitas diri pada remaja "Identity crisis of adolescences." *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman*, *10*(1), 49–62. https://doi.org/10.24252/.v10i1.1851

Hill, E., & Woolley, R. (2022). Religious education and its interaction with the spiritual dimension of childhood:
Teachers' perceptions, understanding and aspirations. *Religions*, *13*(4), 280. https://doi.org/10.3390/rel13040280
Jensen, L. A. (2021). The cultural psychology of religiosity, spirituality, and secularism in adolescence. *Adolescent Research Review*, *6*(3), 277–288. https://doi.org/10.1007/s40894-020-00143-0
Kidwell, J. S., Dunham, R. M., Bacho, R. A., Pastorino, E., & Portes, P. R. (1995). Adolescent identity exploration: a test of Erikson's theory of transitional crisis. *Adolescence*, *30*(120), 785–793. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8588516
Lockwood, J., Daley, D., Townsend, E., & Sayal, K. (2017). Impulsivity and self-harm in adolescence: a systematic review.
European Child & Adolescent Psychiatry, *26*(4), 387–402. https://doi.org/10.1007/s00787-016-0915-5
Meeus, W., Iedema, J., & Maassen, G. H. (2002). Commitment and exploration as mechanisms of identity formation.
Psychological Reports, *90*(3), 771–785. https://doi.org/10.2466/pr0.2002.90.3.771
Páez Gallego, J., De-Juanas Oliva, Á., García-Castilla, F. J., & Muelas, Á. (2020). Relationship between basic human values and decision-making styles in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(22). https://doi.org/10.3390/ijerph17228315
Puchalska-Wasyl, M. M., Łysiak, M., & Zarzycka, B. (2022). Deconversion and identity formation in adolescents: The role of internal dialogs and religiousness of parents. *The International Journal for the Psychology of Religion*, *32*(4), 273–288. https://doi.org/10.1080/10508619.2021.2003112
Renn, K. A. (2020). The influence of peer culture on identity development in college students. *Journal of College and Character*, *21*(4), 237–243. https://doi.org/10.1080/2194587X.2020.1822879
Rondonuwu, D. J., Bokian, G. M., & Kasingku, J. D. (2024). Peran keluarga dalam mengatasi dampak negatif dari pergaulan bebas. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *10*(3). https://doi.org/10.31949/educatio.v10i3.8497
Rugg, T., Caes, L., Eccleston, C., Carter, B., Gauntlett-Gilbert, J., Pain, C. E., & Jordan, A. (2026). Measures of identity in adolescents/young adults with long-term physical health conditions: a systematic review. *Journal of Pediatric Psychology*. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsag001
Ruimassa, A. A., & Nanuru, R. F. (2023). Gereja dan cyberbullying remaja: Pendampingan pastoral bagi remaja korban cyberbullying. *Kurios*, *9*(3), 702–714. https://doi.org/10.30995/kur.v9i3.843
Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah sintesa teori erick erikson dengan konsep islam. *Jurnal As-Salam*, *6*(1), 75–
89. https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384
Sayda, N. K. A., & Fatmah, N. (2025). Juvenile delinquency as a form of identity crisis: Humanistic counseling as its treatment. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, *4*(2), 1–9. https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i2.3910
Sbalchiero, S., & Giordan, G. (2024). Youth, spirituality, religion, and the categories in between. *Religions*, *15*(8), 923. https://doi.org/10.3390/rel15080923
Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, *104*, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039
Susanti, L., & Tarigan, C. (2021). The effects of parenting style and adolescent character on adolescent spirituality during the pandemic. *Jurnal Jaffray*, *19*(2), 184. https://doi.org/10.25278/jj.v19i2.599
Tjandra, D. S. (2025). Dari absolutisme menuju dialog: Transformasi pedagogis etika Kristen dalam konteks postmodernitas dan multikulturalisme. *KURIOS*, *11*(2), 383–393.

https://doi.org/10.30995/kur.v11i2.1115
Topolewska-Siedzik, E., & Cieciuch, J. (2018). Trajectories of identity formation modes and their personality context in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(4), 775–792. https://doi.org/10.1007/s10964-018-0824-7
Van den Akker, A. L., Briley, D. A., Grotzinger, A. D., Tackett, J. L., Tucker-Drob, E. M., & Harden, K. P. (2021). Adolescent Big Five personality and pubertal development: Pubertal hormone concentrations and self-reported pubertal status. *Developmental Psychology*, *57*(1), 60–72. https://doi.org/10.1037/dev0001135
Van Doeselaar, L., McLean, K. C., Meeus, W., Denissen, J. J. A., & Klimstra, T. A. (2020). Adolescents' identity formation: Linking the narrative and the dual-cycle approach. *Journal of Youth and Adolescence*, *49*(4), 818–835. https://doi.org/10.1007/s10964-019-01096-x
Villines, Z. (2023). *What is an identity crisis?* Medical News Today.
Warouw, W. N., & Kasingku, J. (2025). Peran firman terhadap pembentukan karakter generasi muda. *Innovative: Journal of Social Science Research*, *5*(1), 513–524. https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17513
Watopa, J. J., & Kasingku, J. D. (2025). Pendidikan dalam keluarga: Fondasi keharmonisan dan kedamaian dalam rumah tangga. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, *4*(2), 284–292. https://doi.org/10.56916/ejip.v4i2.1185
WHO. (2025). *Mental health of adolescents*. WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health