



Islamic Counseling Assistance in Overcoming Adolescent Identity Crisis in the Digital Era

Suriyati¹, Suriati², Muhlis³, Makmur Jaya Nur⁴, Nur Masyhar Faizin Jafar⁵, Riska⁶, Eril⁷, Umar⁸

^{1,2,3,5,6} Universitas Islam Ahmad Dahlan

⁴ Universitas Muhammadiyah Bulukumba

*e-mail: suriyati.iaim@gmail.com¹



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa dampak signifikan terhadap proses pembentukan identitas remaja. Paparan media sosial, budaya perbandingan sosial, serta arus informasi yang tidak tersaring sering memicu krisis identitas yang pada tahap perkembangan psikososial oleh Erik Erikson disebut sebagai *identity versus role confusion*. Pengaduan kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan program pendampingan konseling Islami sebagai upaya preventif dan kuratif dalam membantu remaja membangun identitas diri yang sehat di era digital. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui kegiatan pendampingan kelompok, konseling individu, serta psikoedukasi berbasis nilai tauhid, *tazkiyatun nafs*, dan pembinaan akhlak. Program dilaksanakan melalui tahapan asesmen kebutuhan, pelaksanaan sesi pendampingan, serta evaluasi perubahan sikap dan pemahaman peserta. Hasil yang diharapkan adalah meningkatnya kesadaran diri, kontrol penggunaan media digital, serta terbentuknya identitas diri yang lebih stabil dan berlandaskan nilai-nilai keislaman. Dengan pendekatan yang integratif antara aspek psikologis dan spiritual, pendampingan konseling Islami berpotensi menjadi model intervensi yang aplikatif di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Kata kunci: endampingan, Konseling Islami, Krisis Identitas, Remaja, Era Digital

Abstract

The development of digital technology has a significant impact on the identity formation process of adolescents. Exposure to social media, a culture of social comparison, and the unfiltered flow of information often trigger an identity crisis, which Erik Erikson, in his psychosocial developmental stage, calls *identity versus role confusion*. This community service program aims to implement an Islamic counseling program as a preventive and curative effort to help adolescents build a healthy identity in the digital age. The method used is a participatory approach through group counseling, individual counseling, and psychoeducation based on the values of monotheism, *tazkiyatun nafs* (respect for the self), and moral development. The program is implemented through a needs assessment, mentoring sessions, and evaluation of changes in participants' attitudes and understanding. The expected outcomes are increased self-awareness, controlled digital media use, and the formation of a more stable self-identity grounded in Islamic values. With an integrative approach combining psychological and spiritual aspects, Islamic counseling has the potential to become an applicable intervention model in schools and communities.

Keywords: Mentoring, Islamic Counseling, Identity Crisis, Adolescents, Digital Age

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, termasuk dalam pola interaksi sosial, pembentukan nilai, dan konstruksi identitas diri remaja (Padil and Lessy 2024). Era digital ditandai dengan hadirnya internet berkecepatan tinggi, media sosial, serta kemudahan akses informasi tanpa

batas ruang dan waktu (Mokos 2025). Remaja sebagai kelompok usia yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa menjadi kelompok yang paling rentan terhadap dampak transformasi digital tersebut (Simamora et al. 2025).

Masa remaja merupakan periode krusial dalam perkembangan psikologis individu (Jahja 2011). Pada tahap ini, individu mulai mencari jati diri, mengeksplorasi nilai-nilai, membangun konsep diri, dan menentukan arah hidupnya (Rahmania 2023). Dalam teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson, masa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase di mana individu berusaha membentuk identitas diri yang stabil. Kegagalan dalam tahap ini dapat menimbulkan kebingungan peran (*role confusion*), rendahnya harga diri, serta ketidakjelasan arah hidup (Erikson 1968).

Namun, tantangan pembentukan identitas pada era digital jauh lebih kompleks dibandingkan era sebelumnya. Remaja tidak hanya berhadapan dengan tuntutan keluarga dan lingkungan sosial nyata, tetapi juga dengan ekspektasi sosial di ruang virtual (Ngatini 2025). Media sosial menghadirkan standar keberhasilan, kecantikan, popularitas, dan gaya hidup tertentu yang sering kali tidak realistis (Sukmana et al. 2025). Fenomena *social comparison* atau perbandingan sosial menjadi semakin intens, sehingga remaja cenderung mengukur nilai dirinya berdasarkan jumlah likes, komentar, dan pengakuan daring. Selain itu, budaya digital mendorong munculnya identitas ganda: identitas nyata dan identitas virtual. Tidak jarang remaja membangun citra diri yang berbeda dari kondisi sebenarnya demi mendapatkan validasi sosial. Kondisi ini berpotensi menimbulkan disonansi psikologis, kecemasan, hingga krisis identitas yang berkepanjangan.

Data berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan rendahnya kepercayaan diri pada remaja. Intensitas paparan informasi global yang tidak tersaring juga dapat menggeser nilai-nilai moral dan spiritual yang sebelumnya menjadi landasan pembentukan karakter. Dalam konteks masyarakat religius, pergeseran nilai ini menjadi tantangan serius karena dapat melemahkan identitas keagamaan remaja.

Krisis identitas pada remaja tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada perilaku sosial dan akademik. Remaja yang mengalami kebingungan identitas cenderung menunjukkan perilaku menyimpang, rendahnya motivasi belajar, serta ketidakmampuan mengambil keputusan secara matang. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya menyentuh aspek kognitif dan emosional, tetapi juga aspek spiritual sebagai fondasi pembentukan jati diri.

Dalam konteks ini, konseling Islami hadir sebagai pendekatan alternatif yang integrative (Mahdi 2025). Konseling Islami tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga pada pembinaan spiritual dan moral berdasarkan nilai-nilai al-Qur'an dan Hadis (Sholihah and Novitasari 2025). Pendekatan ini memandang manusia sebagai makhluk holistik yang terdiri atas dimensi jasmani, akal, dan ruhani (Febriani, Saputra, and Irfanda 2025). Dengan demikian, proses pendampingan tidak hanya bertujuan memperbaiki perilaku, tetapi juga menyucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan memperkuat hubungan individu dengan Tuhan.

Konsep penyucian jiwa dan pembentukan karakter dalam tradisi Islam telah banyak dibahas oleh ulama klasik, salah satunya adalah Al-Ghazali yang menekankan pentingnya pengendalian nafsu, pembinaan akhlak, serta keseimbangan antara akal dan hati dalam membentuk pribadi yang utuh (Olan 2023). Pandangan ini relevan untuk menjawab tantangan era digital yang cenderung menekankan aspek material dan popularitas semata.

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, program pendampingan konseling Islami menjadi penting untuk dirancang secara sistematis dan aplikatif. Pendampingan ini diharapkan mampu membantu remaja memahami potensi dirinya, menginternalisasi nilai-nilai keislaman, serta membangun identitas yang kuat dan bermakna di tengah arus digitalisasi.

2. METODE

Program ini menggunakan metode pendampingan partisipatif berbasis konseling Islami dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk membantu remaja mengenali dan mengatasi krisis identitas akibat pengaruh era digital. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif peserta, refleksi diri, dan penginternalisasian nilai-nilai Islami dalam kehidupan sehari-hari (Suriyati et al. 2025).

a. Tahap Persiapan

- 1) Observasi awal: Mengidentifikasi karakteristik peserta, intensitas penggunaan media digital, serta tanda-tanda krisis identitas.
 - 2) Penyusunan materi pendampingan: Materi disusun berdasarkan prinsip konseling Islami, seperti tauhid, tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), dan pembinaan akhlak, dikaitkan dengan konteks digital remaja.
 - 3) Koordinasi Sekolah, dan siswa serta dukungan pelaksanaan.
- b. Tahap Pelaksanaan
- Pendampingan dilakukan melalui kombinasi beberapa metode:
- 1) Konseling kelompok: Sesi diskusi, sharing pengalaman, latihan refleksi diri, dan simulasi pengambilan keputusan untuk menghadapi pengaruh media digital.
 - 2) Konseling individu: Intervensi personal bagi peserta yang memerlukan perhatian khusus, seperti rendahnya kepercayaan diri atau kecemasan digital.
 - 3) Psikoedukasi Islami: Pemberian materi tentang pengendalian diri, etika digital, pembentukan karakter, dan penguatan spiritual berbasis Al-Qur'an dan Hadis.
 - 4) Mentoring dan refleksi: Peserta didampingi untuk mengevaluasi perilaku digital, mengenali potensi diri, dan menyusun rencana pengembangan pribadi.
- c. Tahap Evaluasi
- 1) Pengumpulan data: Observasi, wawancara, dan dokumentasi kegiatan.
 - 2) Analisis data: Dilakukan secara deskriptif kualitatif untuk melihat perubahan sikap, pemahaman nilai Islami, dan penguatan identitas peserta.
 - 3) Laporan hasil pendampingan: Menyajikan rekomendasi untuk pengembangan model konseling Islami yang lebih luas dan aplikatif di sekolah atau komunitas remaja.
- Metode pendampingan ini menekankan proses holistik, yang menyatukan aspek psikologis, sosial, dan spiritual, sehingga remaja dapat membangun identitas diri yang stabil, berkarakter, dan berbasis nilai Islami di era digital (Nurqadriani et al. 2025)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan Konseling Islami dalam Mengatasi Krisis Identitas Remaja di Era Digital

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada remaja, ditemukan bahwa krisis identitas banyak dipengaruhi oleh penggunaan media digital seperti media sosial, game online, dan akses informasi yang tidak terfilter. Remaja cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial sehingga memunculkan perasaan tidak percaya diri, kebingungan peran, serta ketidakjelasan tujuan hidup.

Fenomena ini sejalan dengan teori perkembangan identitas yang dikemukakan oleh Erikson yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan tahap *identity vs role confusion*, yaitu fase ketika individu berusaha menemukan jati dirinya (Erikson 1968). Ketika remaja tidak mampu membangun identitas yang stabil, maka mereka akan mengalami kebingungan peran dan krisis identitas. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat mempengaruhi pembentukan identitas diri remaja karena mereka sering membangun citra diri yang tidak sesuai dengan realitas. Hal ini dapat memicu konflik internal dan menurunkan kesejahteraan psikologis remaja (Twenge and Campbell 2019).

Hasil pendampingan menunjukkan adanya perubahan positif pada remaja, di antaranya yaitu meningkatnya kepercayaan diri, meningkatnya kesadaran spiritual, kemampuan mengontrol penggunaan media social, memiliki tujuan hidup yang lebih jelas.

Pendampingan berbasis nilai agama terbukti efektif karena memberikan landasan moral dan spiritual dalam pembentukan identitas diri. Dalam perspektif Islam, identitas manusia tidak hanya dibentuk oleh lingkungan sosial tetapi juga oleh hubungan dengan Allah SWT (Ancok and Suroso 2011).

Selain itu, pemahaman tentang konsep diri dalam Islam membantu remaja memahami bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh penilaian orang lain di media sosial, melainkan oleh ketakwaan dan amal perbuatan. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an: "sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa." (QS. Al-Hujurat: 13)

Ayat tersebut menegaskan bahwa identitas dan kemuliaan seseorang tidak ditentukan oleh popularitas atau citra digital, tetapi oleh kualitas iman dan ketakwaan.

Konselor memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan era digital. Konselor tidak hanya memberikan bimbingan psikologis tetapi juga membekali remaja dengan literasi digital serta nilai-nilai spiritual agar mampu menggunakan teknologi secara bijak. Pendekatan konseling Islami dapat menjadi solusi alternatif karena mampu mengintegrasikan aspek psikologis, moral, dan spiritual dalam proses pembentukan identitas remaja. Dengan demikian, remaja dapat berkembang menjadi individu yang memiliki identitas diri yang kuat, berakhlak baik, serta mampu menghadapi tantangan perkembangan teknologi.

Dokumentasi PkM



4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pendampingan konseling Islami terhadap remaja, dapat disimpulkan beberapa hal: krisis identitas remaja di era digital banyak dipengaruhi oleh paparan media sosial, budaya perbandingan sosial, dan kurangnya internalisasi nilai spiritual. Kondisi ini menyebabkan kebingungan peran, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam menentukan arah hidup. Pendampingan konseling Islami efektif membantu remaja mengenali potensi diri, mengelola penggunaan media digital, dan membangun identitas yang stabil. Pendekatan ini menekankan nilai tauhid, tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), pembinaan akhlak, dan refleksi diri berbasis Al-Qur'an dan Hadis. Metode pendampingan partisipatif yang meliputi konseling kelompok, konseling individu, psikoedukasi Islami, dan mentoring/refleksi diri mampu meningkatkan kesadaran diri, keterampilan sosial, dan penguatan nilai spiritual peserta. Program ini menunjukkan bahwa konseling Islami dapat menjadi model intervensi aplikatif di sekolah maupun komunitas remaja untuk membentuk generasi yang berkarakter, adaptif terhadap perkembangan teknologi, dan memiliki identitas diri yang sehat secara psikologis maupun spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaludin, and Fuat Nashori Suroso. 2011. "Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi."
- Erikson, Erik H. 1968. *Identity Youth and Crisis*. WW Norton & company.
- Febriani, Riska, Randi Evendi Saputra, and Hamzah Irfanda. 2025. "Implementasi Nilai-Nilai Islam Dalam Konseling Untuk Mencegah Perilaku Bullying Di Sekolah." *Jurnal Rumah Konseling* 1(1):18–37.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- Mahdi, N. K. 2025. "Kajian Teoritis Tentang Kesehatan Mental Dalam Keluarga Muslim: Kontribusi Konseling Islam Sebagai Solusi Preventif." *Insight Journal* 1(3):121–29.
- Mokos, Inosensius Enryco. 2025. "Konstruksi Identitas Diri Remaja Di Media Sosial: Analisis Konsep Dramaturgi Erving Goffman." *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4(3):638–49.
- Ngatini, Yustina. 2025. *Remaja Dan Pergumulannya Di Era Digital*. Penerbit P4I.
- Nurqadriani, Nurqadriani, Suriyati Suriyati, Muh Nur Fithri Dahlan, and Wahyu Wahyu. 2025. "Transformasi Kepemimpinan Madrasah: Pendampingan Pkkm Sebagai Instrumen Evaluasi." *PENA DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3(2).
- Olan, Gantara. 2023. "Pensucian Jiwa: Kajian Antara Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Menurut Mahasi Sayadaw." PhD Thesis, UIN Raden Intan Lampung.
- Padil, Rohman, and Zulkipli Lessy. 2024. "Dakwah Pada Media Dalam Membentuk Identitas Sosial Remaja." *Al-Qolamuna: Journal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 1(3):106–13.
- Rahmania, Tia. 2023. *Psikologi Perkembangan*. Sada Kurnia Pustaka.
- Sholihah, Nikmatu, and Putri Dita Novitasari. 2025. "Pendekatan Bimbingan Konseling Islam Berbasis Nilai-Nilai Qur'ani Dalam Mengatasi Masalah Emosional Pada Anak." *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara* 1(7):89–95.
- Simamora, Sartika Celsilya, Yuliani Saputri, Chintya Purba, and Romiaty Romiaty. 2025. "Perkembangan Kepribadian Pada Remaja: Membangun Identitas." *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 2(3):251–59.
- Sukmana, Oman, Tri Sulistyaningsih, Fritz Hotman S. Damanik, Fidela Dzatadini Wahyudi, Atma Ras, Fardila Astari, Andi Dody May Putra Agustang, Erlita Tantri, Ricardi S. Adnan, and Muhammad Nur. 2025. *Sosiologi Digital: Transformasi Sosial Di Era Teknologi*. Star Digital Publishing.
- Suriyati, Suriyati, Suriati Suriati, Muh Anis, Makmur Jaya Nur, and Riska Riska. 2025. "Pendampingan Siswa Melalui Bimbingan Islami Untuk Pencegahan Perilaku Bullying Di Sekolah." *INKAMKU: Journal of Community Service* 4(2):78–82.
- Twenge, Jean M., and W. Keith Campbell. 2019. "Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets." *Psychiatric Quarterly* 90(2):311–31. doi:10.1007/s11126-019-09630-7.