

KRISIS IDENTITAS DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM TENTANG PENCARIAN JATI DIRI

Elvina Reinandini

2410914120013@mhs.ulm.ac.id

Amira Rosyada

2410914220032@mhs.ulm.ac.id

Siti Fatimah El Salim

2410914320006@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract

This research discusses identity crisis from the perspective of Islamic Psychology in the context of self-discovery. Identity crisis is often experienced by individuals when facing life transitions or social pressures, causing self-uncertainty and loss of direction. The aim of this study is to comprehend how Islamic psychology emphasises Islamic ideals and a spiritual relationship with God to assist people in overcoming identity crises. A literature review is the technique employed, gathering information from numerous books, journals, and related literature. The results showed that Islamic Psychology provides a view that self-discovery is not only a psychological process but also a spiritual journey that strengthens individuals' awareness of their role as servants of God. With an approach that prioritizes moral principles and Islamic values, individuals can form a stronger and more meaningful identity in facing life's challenges.

Keywords: *Identity Crisis, Psychology, Islam, Selfhood*

Abstrak

Penelitian ini membahas krisis identitas dari perspektif Psikologi Islam dalam konteks pencarian jati diri. Krisis identitas sering kali dialami individu saat menghadapi transisi kehidupan atau tekanan sosial, menyebabkan ketidakpastian diri dan kehilangan arah. Tujuan penelitian ini adalah memahami pendekatan Psikologi Islam dalam membantu individu mengatasi krisis identitas dengan

menekankan nilai-nilai Islami dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Metode yang digunakan ialah kajian literatur dari penggabungan beberapa jurnal, buku, dan literatur yang berkaitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Psikologi Islam memberikan pandangan bahwa pencarian jati diri bukan hanya proses psikologis tetapi juga perjalanan spiritual yang memperkuat kesadaran individu akan peran mereka sebagai hamba Allah. Dengan pendekatan yang mengedepankan prinsip akhlak dan nilai-nilai Islami, individu dapat membentuk identitas yang lebih kokoh dan bermakna dalam menghadapi tantangan hidup.

Kata Kunci: Krisis Identitas, Psikologi, Islam, Jati Diri

LATAR BELAKANG

Kondisi yang dikenal sebagai krisis identitas terjadi ketika seseorang tidak yakin akan jati dirinya. Hal ini sering terjadi ketika seseorang mengalami transisi kehidupan yang penting, seperti masa remaja, menjadi dewasa, atau perubahan lingkungan yang besar. Namun, dalam (Ardi, *et al.*, 2024) implikasinya ialah muncul rasa takut ataupun tidak nyaman dengan perubahan yang berujung pada krisis identitas. Krisis ini terjadi ketika individu merasa kebingungan dengan jati diri dan kehilangan arah. Pada akhirnya, dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan psikologisnya. Di dunia modern, krisis identitas menjadi lebih umum terjadi pada banyak orang karena kemajuan teknologi dan globalisasi yang cepat. Sesuai (Mahmud, 2024), tekanan sosial, ekspektasi keluarga, dan rintangan hidup lainnya menjadi penyebab krisis ini. Untuk menemukan identitas yang solid, sangat penting untuk memahami dan mengatasi krisis identitas.

Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari pikiran, emosi, dan perilaku manusia berperan dalam memberikan penjelasan mengenai fenomena ini. Di sisi lain, Psikologi Islam menawarkan perspektif yang berbeda dalam memahami krisis identitas. Psikologi Islam tidak hanya melihat krisis identitas sebagai fenomena internal, tetapi juga sebagai bagian dari perjalanan spiritual. Konsep fitrah, yakni potensi alami manusia untuk mengenal Tuhannya, menjadi landasan penting dalam Psikologi Islam. Pencarian jati diri dalam Islam tidak terlepas dari kesadaran akan hubungan dengan Allah SWT sebagai makhluk, hamba dan khalifah yang harus menjalankan menjalankan ketiga fungsi tersebut dengan sempurna. Perspektif ini menekankan bahwa identitas sejati seseorang adalah

sebagai hamba Allah yang bertanggung jawab dan memiliki misi moral. Dalam konteks pencarian jati diri, Psikologi Islam juga mengedepankan prinsip-prinsip akhlak dan nilai-nilai Islami, yang menjadi landasan kokoh bagi individu dalam menghadapi godaan dan tekanan eksternal. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu untuk menemukan jati diri, tetapi juga memberikan makna hidup yang lebih mendalam, menjadikan pencarian jati diri sebagai perjalanan spiritual yang memperkuat hubungan dengan Tuhan dan memupuk kedamaian batin.

Berdasarkan penjabaran tersebut, penulis tertarik untuk meninjau lebih jauh mengenai krisis identitas yang dilihat dari perspektif psikologi Islam dengan membuat artikel yang mengangkat judul “**Krisis Identitas dalam Perspektif Psikologi Islam Tentang Pencarian Jati Diri**”.

METODE PENELITIAN

Penelitian berikut memanfaatkan metode kajian literatur kepustakaan. Menurut Mardalis pada (Hamidah & Rosidah, 2021) penelitian kepustakaan merupakan metode yang dipakai untuk menggali data beserta informasi yang sesuai dari beberapa sumber, termasuk jurnal, buku, konferensi, dan artikel terkait. Tujuan dari tinjauan literatur tersebut adalah untuk mengidentifikasi solusi bagi masalah-masalah saat ini. Metode studi literatur sering digunakan dalam penelitian yang membutuhkan data sekunder, atau data yang telah ada dan diproduksi oleh peneliti atau pihak lain sebelumnya.

Fokus penelitian ini adalah jurnal-jurnal yang mengangkat tema serupa, yakni krisis identitas dalam perspektif Islam yang diambil dari Google Scholar dalam rentang waktu lima-sepuluh tahun terakhir, menggunakan kata kunci krisis identitas, psikologi Islam, jati diri perspektif psikologi Islam tentang pencarian jati diri.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Krisis Identitas

Krisis identitas adalah fase penting dalam kehidupan di mana seseorang merasa kebingungan atau ketidakpastian mengenai jati dirinya yang sejati dan

perannya di dalam masyarakat (Mahmud, 2024). Krisis ini sering terjadi ketika individu mulai mempertanyakan nilai-nilai, tujuan, dan makna hidup mereka. Perasaan kebingungan ini biasanya muncul karena mereka merasa kehidupannya banyak diatur oleh ekspektasi lingkungan, mengejar penghargaan dari orang lain, dan memiliki pandangan terbatas terhadap hidup (Hidayah & Huriati, 2016). Pada tahap ini, individu mengalami kebingungan dalam menemukan siapa mereka sebenarnya dan bagaimana mereka ingin mencapai tujuan hidupnya.

Individu yang gagal menemukan jati dirinya seringkali memiliki rasa percaya diri yang rendah, dan kesulitan dalam berempati dan berinteraksi sosial. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah dan konflik. Untuk membantu mereka mengatasi krisis identitas, penting untuk memberikan dukungan langsung agar mereka memahami diri mereka sendiri dan dapat menghadapi realitas kehidupan (Padillah, 2020).

Menurut teori psikososial Erik Erikson, krisis identitas dianggap sebagai momen krusial di mana seseorang mengembangkan "kesetiaan," atau kemampuan untuk membuat dan mempertahankan komitmen terhadap nilai dan prinsip yang diyakininya, bahkan jika nilai tersebut terkadang bertentangan dengan nilai-nilai yang berlaku di lingkungannya. Proses ini melibatkan pengujian berbagai perspektif dan peran untuk menemukan nilai yang paling sesuai dengan diri mereka. Krisis identitas tidak hanya dialami oleh remaja yang, tetapi juga oleh individu masa dewasa awal. Menurut Schwartz dalam (Putri, 2023) masa dewasa awal, yang juga dikenal sebagai masa dewasa yang sedang berkembang, menghadapi kesulitan yang sama dalam membentuk identitas seperti masa muda. Selain itu, interaksi dengan lingkungan, kemajuan teknologi seperti perangkat pintar, media sosial, dan globalisasi juga berdampak pada dilema identitas ini.

Krisis identitas menjadi bagian alami dari proses menuju kedewasaan. Krisis ini memungkinkan individu untuk memisahkan diri dari identitas yang terbentuk oleh orang lain dan membentuk identitas yang lebih orisinal dan autentik. Melalui perjalanan ini, individu yang berhasil menyelesaikan krisis

identitas akan muncul sebagai pribadi yang lebih kuat dan dewasa, dengan pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai yang mereka yakini dan keyakinan untuk menghadapi tantangan hidup di masa dewasa.

B. Penyebab dan Dampak Krisis Identitas

Krisis identitas merupakan kondisi ketika individu merasa bingung atau ragu mengenai jati diri mereka termasuk peranan yang mereka harapkan untuk dijalani di tengah masyarakat. Menurut (Hidayah & Huriati, 2016), krisis identitas sering kali muncul karena perasaan bahwa hidup selalu dikendalikan oleh orang lain, dorongan untuk mengejar pengakuan dari sekitar, serta memiliki pandangan hidup yang sempit dan terbatas. Fenomena ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor internal, seperti kepribadian, kondisi mental, status sosial, dan peran sosial yang diemban individu. Ketika seseorang tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang nilai dan tujuan hidup, mereka cenderung terjebak dalam pola perilaku yang mengikuti tren atau meniru orang lain tanpa mempertimbangkan dampak pada diri mereka sendiri. Krisis identitas ini sering kali diperburuk oleh kurangnya rasa percaya diri atau minimnya dukungan emosional dari keluarga, yang dapat menimbulkan kebingungan yang lebih mendalam dalam proses pencarian jati diri.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga memiliki pengaruh besar terhadap krisis identitas. Lingkungan keluarga, interaksi sosial, kesenjangan sosial, dan faktor sosial budaya dapat menciptakan tekanan yang mempersulit seseorang untuk menemukan identitas yang sejati. Kartini Kartono menjelaskan bahwa keluarga yang kurang memperhatikan atau tidak memberikan bimbingan yang memadai kepada anak-anaknya dapat mengakibatkan mereka tumbuh menjadi individu yang kurang peka terhadap nilai-nilai sosial dan seringkali sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Selain itu, stigma sosial, terutama yang terkait dengan status atau kondisi ekonomi keluarga, dapat menimbulkan perasaan rendah diri atau bahkan kebencian yang berpotensi merusak perkembangan jati diri individu.

Krisis identitas yang tidak tertangani dengan baik dapat membawa dampak negatif, baik bagi individu, keluarga, maupun masyarakat. Dampak pada individu meliputi risiko gangguan mental dan fisik, kurangnya arah hidup, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Bagi keluarga, krisis ini dapat menimbulkan ketidakharmonisan dalam hubungan keluarga, bahkan memutus komunikasi anak dengan orangtua. Meskipun begitu, masyarakat juga akan merasakan dampak dari krisis identitas ini, misalnya melalui perilaku pengucilan sosial atau gangguan terhadap ketertiban di lingkungan, yang menunjukkan bahwa krisis identitas tidak hanya menjadi masalah individu tetapi juga bisa memengaruhi keseimbangan sosial dalam masyarakat.

C. Pengertian Psikologi Islam

Berdasarkan (Sulaiman, Susanti, Nukman, & Laili, 2021) psikologi Islam muncul dari keyakinan bahwa Islam tidak hanya sekadar agama atau sistem ritual, tetapi juga panduan menyeluruh yang mencakup cara hidup, termasuk aspek mental dan perilaku manusia. Islam mengajarkan cara hidup yang mencakup tidak hanya kehidupan dunia tetapi juga akhirat, yang berarti ada tujuan jangka panjang yang melampaui aspek fisik atau material semata. Dalam konteks ini, Psikologi Islam hadir sebagai pendekatan yang menggabungkan ilmu psikologi dengan nilai-nilai dan prinsip Islam, yang memandang seorang individu sebagai makhluk ciptaan Allah dengan dimensi spiritual, moral, juga sosial yang harus dipertimbangkan dalam setiap aspek kehidupannya.

Psikologi, ilmu yang meneliti manusia dari segi mental dan perilaku, bertujuan untuk memahami, menjelaskan, dan memprediksi bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Meski memiliki metode yang kuat untuk memahami perilaku manusia secara saintifik, ilmu ini sering kali terbatas dalam menjelaskan makna spiritual dan tujuan kehidupan yang lebih luas. Di sinilah Psikologi Islam menawarkan perspektif tambahan, dengan memberikan panduan hidup yang tidak hanya didasarkan pada pemahaman

biologis dan psikologis, tetapi juga pada nilai-nilai spiritual dan tujuan akhir yang selaras dengan perintah Allah SWT.

Dalam Psikologi Islam, ilmu pengetahuan tidak hanya digunakan untuk memahami bagaimana manusia berpikir atau berperilaku, tetapi juga untuk menemukan kebesaran dan keagungan Allah melalui proses mental dan perilaku manusia itu sendiri. Psikologi Islam dapat berfungsi sebagai fondasi filosofis dan teologis yang membantu individu menghayati perintah Allah dalam setiap aspek kehidupannya. Kajian psikologi yang berorientasi Islami ini mengarah pada rasa syukur dan ibadah yang lebih mendalam, melihat fenomena psikologis sebagai bagian dari kehendak dan ciptaan Allah.

Psikologi Islam juga mencoba menjelaskan perilaku manusia tidak hanya dari aspek biologis atau fisiologis, tetapi juga dengan mempertimbangkan aspek moral dan etika yang diajarkan dalam Islam. Islam memberikan pemahaman tentang tujuan dan dampak dari setiap perilaku, menekankan bahwa perilaku manusia adalah bentuk representasi dari kualitas diri dan akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah. Psikologi Islam mengarahkan perilaku seseorang agar sesuai dengan nilai-nilai moral Islam, membantu individu untuk membangun identitas diri yang kokoh dan selaras dengan perintah Allah.

Agar dapat diterima sebagai cabang ilmu pengetahuan yang ilmiah, Psikologi Islam juga perlu didekati dengan metode-metode kajian ilmiah, tanpa mereduksi nilai-nilai agama itu sendiri. Psikologi Islam mengharuskan adanya proses interpretasi ajaran Islam dengan pendekatan yang ilmiah untuk menjelaskan perilaku dalam konteks religius. Hal ini tidak dimaksudkan untuk menentang atau mempertanyakan agama, tetapi untuk menempatkan ajaran agama dalam konteks ilmu pengetahuan, sehingga Islam dapat dipahami dan dihayati lebih dalam sebagai panduan hidup yang menyeluruh, yang mencakup baik aspek mental, sosial, maupun spiritual manusia.

Menurut (Wulandarivis, 2023) Islam menjadi dasar bagi semua kerangka teori dan prinsip-prinsip psikologi Islam. Islam sebagai subjek dan objek penelitian ilmiah perlu dipisahkan pada tiga kategori. Islam sebagai praktik

atau pengalaman, ajaran, dan sebagai pemahaman dan filosofi. Ajaran Islam bersifat global, dapat diterapkan di semua konteks dan zaman, absolut, dan memiliki kebenaran normatif, yang diyakini kebenarannya oleh para pemeluknya. Dengan demikian, ajaran-ajaran tersebut melampaui waktu dan tempat serta mengandung ide-ide pendidikan yang penting yang dapat diterapkan pada pendidikan keluarga dan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Psikologi Islam Tentang Pencarian Jati Diri

Dari kajian literatur melalui buku "*Psikologi Islam: Kajian Teiritik dan Penelitian Empirik*" oleh (Rahman, 2020) pencarian jati diri dalam psikologi Islam berfokus pada pentingnya mengenal diri sebagai sarana memahami tujuan hidup dan hubungan dengan Tuhan. Dalam Islam, konsep "diri" atau "self" bisa ditemukan melalui istilah an-nafs, yang meliputi unsur-unsur jiwa seperti al-qalbu (hati), ar-ruh (jiwa), dan al-aql (akal). An-nafs menjadi inti dalam memahami potensi serta keterbatasan diri manusia, di mana pemahaman ini mencakup berbagai aspek termasuk pikiran, emosi, dan tindakan yang selaras pada pengajaran dari Al-Qur'an. Beberapa ayat yang tertulis dalam Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk mengenali diri mereka sebagai langkah awal mengenal Allah.

Proses mengenali diri dalam Islam melibatkan pemahaman terhadap asal-usul dan misi hidup manusia, yang dijelaskan melalui ayat-ayat yang menggambarkan asal penciptaan manusia, tujuan keberadaannya, kelebihan, dan kekurangannya. Misalnya, ayat-ayat dalam surat Ali-Imran dan Al-Baqarah menjelaskan bagaimana manusia diciptakan dari tanah dan memiliki misi sebagai khalifah di bumi. Dalam hal ini, pencarian jati diri tidak hanya mengacu pada pemahaman terhadap diri sendiri, tetapi juga untuk memahami peran manusia di dunia dan keterikatannya kepada Tuhan sebagai pencipta.

Pemahaman terhadap diri juga memiliki dampak besar dalam interaksi sosial, terutama dalam manajemen kesan dan presentasi diri. Cara seseorang mempersepsikan diri akan mempengaruhi bagaimana ia memperlakukan

orang lain dan bagaimana ia dipersepsikan dalam lingkungannya. Islam mendorong manusia untuk mengelola kesan dan berinteraksi dengan cara yang jujur dan positif, sebagaimana manusia merupakan makhluk sosial yang saling memengaruhi satu sama lain. Selain itu, pemahaman diri yang baik membantu seseorang memaknai pengalaman hidupnya dengan lebih bijak dan menjaga keseimbangan mentalnya.

Pentingnya pemahaman diri juga diakui dalam upaya menjaga kesehatan mental dan fisik. Pemahaman diri yang benar menjadi mediator dalam respons terhadap situasi kehidupan, yang bisa mengurangi potensi stres dan memperkuat kesejahteraan mental. Islam mendorong manusia untuk memiliki persepsi diri yang rendah hati namun realistis, bukan menjadi sombong atau merasa paling benar. Perbedaan pemahaman diri dalam masyarakat sering kali bersumber dari berbagai faktor, seperti pengalaman hidup, lingkungan, dan kepribadian, yang semuanya memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri dan kehidupannya.

Islam mengajarkan metode introspeksi dan merujuk kembali pada Al-Qur'an sebagai panduan utama untuk memahami diri. Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad menyediakan petunjuk tentang asal-usul manusia, karakteristik baik dan buruk, serta panduan untuk menjalani hidup yang benar sesuai dengan kehendak Allah. Dengan memahami petunjuk di dalam diri juga sekitar, manusia diajak menyadari kebesaran Allah dan meraih kebahagiaan yang hakiki melalui pengetahuan yang benar tentang jati dirinya.

Pada kajian literatur kedua lewat buku *Psikologi Agama dan Psikologi Islami* oleh (Kartikowati & Zubaedi, 2016) didapatkan bahwa dalam psikologi Islam, pencarian jati diri dan identitas manusia tidak hanya bergantung pada aspek fisik, tetapi juga pada unsur ruhani dan nafs, yang bersama-sama membentuk kepribadian manusia yang kompleks. Identitas diri dalam pandangan Islam dipandang sebagai hasil dari perpaduan antara jasmani dan ruhani, di mana jasmani mendukung fungsi psikologis ruhani dan nafs. Struktur jasmani adalah penampakan fisik yang nyata, sementara ruhani adalah substansi esensial yang menggerakkan manusia. Manusia dianggap sebagai makhluk istimewa karena kemampuan jasmani

dan ruhani ini, yang membuatnya memiliki kesadaran diri dan tanggung jawab untuk membentuk identitas sesuai dengan nilai-nilai Ilahi.

Ruh berperan sebagai aspek spiritual yang membedakan manusia dari makhluk lain, memberi arah dalam pembentukan identitas diri. Ruh ini mengandung sifat-sifat ilahi, seperti kebijaksanaan, cinta, dan keadilan, yang membantu manusia untuk mengenali jati dirinya selayaknya hamba serta khalifah di bumi. Potensi-potensi luhur dari ruh ini menumbuhkan kesadaran pada manusia bahwa identitasnya bukan hanya terbatas pada eksistensi fisik, tetapi juga terikat dengan tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu mengabdikan kepada Tuhan. Proses ini adalah bagian penting dari pencarian jati diri dalam psikologi Islam, di mana individu menyadari dan mengembangkan aspek-aspek ilahi dalam dirinya sebagai upaya untuk mencapai keselarasan dengan Tuhan dan makhluk lainnya.

Aspek nafs dalam identitas manusia mencakup potensi-potensi psikis yang meliputi dorongan emosional dan hasrat. Untuk memahami esensi dari Diri, perlu untuk memahami nafs sebagai konsep yang utuh. Nafs adalah muatan halus, nonmateri, juga spiritual (lathifah) yang menjadi kesatuan dengan manusia, selanjutnya berguna layaknya inti dari manusia, menyuplai esensi, menciptakan identitas, serta jadi pokok tingkah laku manusia. Ketika banyak cendekiawan yang membahas tentang jiwa, psikis, atau diri, pada dasarnya mereka mengacu pada keberadaan nafs. Nafs sebagai konsep Diri adalah identitas seseorang yang membedakan dirinya dengan orang lain. (Fachrunisa, 2024)

Dalam konteks pencarian jati diri, nafs memainkan peran krusial karena ia mengarahkan individu pada pilihan-pilihan yang membentuk karakter dan perilaku. Nafs yang terarah pada kebaikan dan nilai-nilai luhur akan membantu manusia mencapai identitas diri yang stabil dan bermakna, yakni identitas yang didasari iman dan takwa. Tingkatan nafs—al-ammarah, al-lawwamah, dan al-muthmainnah mencerminkan proses transformasi menuju kematangan spiritual. Dengan pengendalian dan pemurnian nafs, manusia mampu membentuk identitas yang selaras dengan prinsip-prinsip Islam,

menjadikan dirinya pribadi yang tenang, yakin, dan penuh tanggung jawab dalam kehidupan.

B. Konsep Krisis Identitas dalam Psikologi Islam Tentang Pencarian Jati Diri

Krisis identitas dalam psikologi Islam adalah fenomena penting yang melibatkan pencarian jati diri berdasarkan pemahaman spiritual dan moral, yang menghubungkan individu dengan Tuhan. Fenomena ini sering terjadi saat seseorang mengalami kebingungan tentang siapa mereka sebenarnya dan bagaimana mereka seharusnya berperan dalam masyarakat, terutama pada masa transisi kehidupan seperti remaja atau perubahan besar dalam hidup. Dalam konteks ini, krisis identitas bukan hanya dilihat sebagai masalah psikologis semata, tetapi juga sebagai bagian dari pencarian makna hidup yang lebih mendalam, yang mengarah pada pemahaman tentang hubungan mereka dengan Allah SWT selaku hamba juga khalifah di bumi. Menurut Psikologi Islam, pencarian jati diri harus dilandasi oleh prinsip akhlak dan nilai-nilai Islami yang menjadi fondasi dalam menghadapi godaan serta tekanan eksternal yang ada.

Dalam pandangan Psikologi Islam, identitas sejati seseorang tidak hanya terbatas pada peran sosial yang mereka jalani di dunia ini, tetapi lebih pada kesadaran bahwa mereka adalah hamba Allah yang memiliki misi moral. Setiap individu dilahirkan dengan fitrah, yaitu potensi alami untuk mengenal Tuhannya dan menjalankan peran sebagai khalifah di muka bumi. Krisis identitas dalam konteks ini lebih kompleks, karena berhubungan langsung dengan pencarian makna hidup yang melampaui batas-batas duniawi. Fitrah ini menuntun seseorang untuk mencari kebenaran yang sesungguhnya dalam diri mereka, yang pada gilirannya menuju ke pengkhayatan mendalam mengenai tujuan hidup, serta hakikat dari segala yang ada di sekitar mereka.

Ketika seseorang mengalami krisis identitas, mereka seringkali merasa bingung atau ragu terhadap pilihan hidup yang mereka jalani, terutama dalam menghadapi tekanan sosial yang semakin kuat dalam kehidupan modern.

Dunia yang penuh dengan teknologi dan globalisasi menambah kompleksitas masalah ini, menciptakan ketegangan dalam diri individu antara keinginan untuk memenuhi ekspektasi sosial dan keinginan untuk menemukan kedamaian batin melalui hubungan spiritual dengan Tuhan. Dalam hal ini, Psikologi Islam memberikan perspektif yang berbeda dengan psikologi konvensional, karena melihat pencarian jati diri tidak hanya sebagai proses psikologis semata, tetapi juga sebagai proses spiritual yang melibatkan hubungan langsung dengan Allah dan pengamalan ajaran-Nya.

Psikologi Islam mengajarkan bahwa identitas yang sejati ditemukan melalui pemahaman tentang diri sebagai makhluk yang diciptakan oleh Tuhan, dengan tujuan hidup yang lebih besar dari sekadar pencapaian duniawi. Menurut (Muliansyah, 2023), pemahaman menyeluruh pada agama Islam diyakini dapat memperkokoh identitas seseorang. Dalam konteks ini, pencarian jati diri bukan hanya tentang menemukan siapa diri kita di dunia, tetapi juga memahami peran kita dalam hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Prinsip-prinsip moral dan akhlak yang terkandung dalam ajaran Islam memberikan panduan yang jelas tentang bagaimana individu harus bertindak dalam berbagai situasi kehidupan, dan bagaimana menghadapi godaan serta tekanan sosial yang seringkali membingungkan mereka dalam proses pencarian identitas.

Dalam psikologi Islam, terdapat konsep 'takziyatun nafs' alias menyucikan jiwa. Konsep ini mengajarkan bahwa manusia harus selalu berusaha memperbaiki dirinya, menghilangkan sifat negatif, dan memperkuat sifat positif (Nulhakim, 2023). Sebagai hasil dari perjalanan spiritual ini, individu yang sudah menangani krisis identitas akhirnya menemukan ketenangan batin yang lebih mendalam, yang berasal dari pengetahuan jelas tentang tujuan hidup mereka sesuai dengan kehendak Allah. Pencarian jati diri dalam Psikologi Islam bukan hanya tentang mengenali diri sebagai individu, tetapi juga tentang memperdalam hubungan dengan Tuhan dan menjalani hidup dengan kesadaran penuh akan peran mereka sebagai hamba Allah yang bertanggung jawab atas kehidupan mereka. Dengan demikian,

krisis identitas dapat diatasi dengan lebih baik, dan individu dapat membangun identitas yang lebih kokoh, selaras dengan nilai-nilai Islam, serta menghadirkan kedamaian dalam kehidupan mereka.

KESIMPULAN

Krisis identitas merupakan fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan manusia, terutama pada masa transisi seperti remaja atau dewasa muda. Fenomena bisa ditimbulkan dari faktor internal serta eksternal, termasuk tekanan sosial dan ekspektasi keluarga, yang menyebabkan individu merasa bingung dan tidak yakin dengan jati dirinya. Dalam perspektif Psikologi Islam, pencarian jati diri bukan hanya sekadar usaha untuk memahami diri dalam konteks sosial, tetapi juga sebagai perjalanan spiritual untuk lebih dekat dengan Allah SWT. Pencarian jati diri dalam Islam mengedepankan pemahaman tentang tujuan hidup dan hubungan dengan Tuhan, serta penerapan nilai-nilai akhlak yang mendalam. Dengan demikian, pendekatan Psikologi Islam tidak hanya membantu individu dalam mengatasi krisis identitas, tetapi juga memberikan arah yang lebih jelas dalam hidup yang lebih selaras dengan ajaran agama. Pencarian jati diri, dalam hal ini, menjadi bagian dari perjalanan spiritual yang memperkuat kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, L., Zola, N., Afdal, A., Nurfarhanah, Apri, I., & Adlya, S. (2024). Analisis perencanaan karir remaja dalam konteks krisis identitas. *Journal of Counseling, Education and Society*, 1-6. DOI: <https://doi.org/10.29210/08jces373700>
- Azhari, M., Anwar, Pohan, K., Banurea, S., & Darmila, L. (2024). Konsep Diri dalam Islam. *WATHAN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 124-135. <https://jurnal.fanshurinstitute.org/index.php/wathan>
- Fachrunisa, R. A. (2024). Constructing the 'Self' in Islamic Psychology: Challenges and Opportunities. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 21-27. DOI: <https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3704>

- Hamidah, R., & Rosidah, N. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 26-33. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/prophetic/index>
- Hidayah, N., & Huriati. (2016). Krisis Identitas Diri Pada Remaja "Identity Crisis of Adolescents". *Sulesana*, 49-62.
- Kartikowati, E., & Zubaedi. (2016). *Psikologi Agama dan Psikologi Islami*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Mahmud, A. (2024). KRISIS IDENTITAS DI KALANGAN GENERASI Z DALAM PERSPEKTIF PATOLOGI SOSIAL PADA ERA MEDIA SOSIAL. *JURNAL USHULUDDIN*, 279-311.
- Muliansyah, B. (2023). PERAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENGATASI KRISIS IDENTITAS PADA REMAJA MUSLIM DI ERA GLOBALISASI. *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 104-109.
- Nulhakim, L. (2023). IDENTITY DISSOCIATION IN THE VIEW OF ISLAMIC PSYCHOLOGY AND THE SOLUTIONS OFFERED. *TOPLAMA: Jurnal Komunikasi dan Pengabdian Masyarakat*, 8-14.
- Padillah, R. (2020). Implementasi Konseling Realitas Dalam Mengangani Krisis Identitas Pada Remaja. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 120-125. DOI: <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i3.5295>
- Putri, E. R. (2023). Krisis Identitas Agama pada Usia Remaja . *Bayani: Jurnal Studi Islam*, 39-51. <https://ejournal.umbandung.ac.id/index.php/bayani>
- Rachmayanti, R., & Yusuf, I. (2024). PERAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENGATASI KRISIS IDENTITAS PADA REMAJA MUSLIMAH DI RT 26 KELURAHAN BATU AMPAR BALIKPAPAN UTARA. *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*. DOI: 10.333/Tashdiq.v1i1.571
- Rahman, A. A. (2020). Pesan Qur'ani untuk Mengenali Diri. In A. Rusdi, & Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik* (pp. 2-12). Yogyakarta: CV. Istana Agency.
- Sulaiman, A., Susanti, R., Nukman, I., & Laili, J. (2021). *Psikologi Islam; Teori, Refleksi, dan Aksi*. Malang: Naila Pustaka.

Wulandarivis, D. (2023). KONSEP PSIKOLOGI DALAM PERSPEKTIF ISLAM
DALAM BUKU PSIKOLOGI KEPERIBADIAN ISLAM. *JIPKIS : Jurnal
Ilmiah Pendidikan dan Keislaman*, 105-111. DOI:
doi.org/10.55883/jipkis.v3i1.57