

Implementasi Konseling Humanistik Abraham Maslow dalam Mengatasi Krisis Identitas pada Remaja

Norsafitri Meilisa Fuja¹, Halimah², Nor Fatmah³

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

meilisafuja2313120007@fuad.iain-palangkaraya.ac.id¹, hllmh5@gmail.com², nor.fatmah@uin-palangkaraya.ac.id³

Abstrak

Kata Kunci:

Konseling Humanistik, Abraham Maslow, Krisis Identitas, Remaja

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi konseling humanistik Abraham Maslow dalam mengatasi krisis identitas pada remaja. Ruang lingkup penelitian ini berfokus pada bagaimana praktik konseling berbasis hierarki kebutuhan Maslow diterapkan dalam konteks nyata serta dampaknya terhadap perkembangan pribadi dan sosial remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian remaja dan konselor. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang komprehensif dan kontekstual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi konseling humanistik mampu membantu remaja dalam mengenali potensi diri, memenuhi kebutuhan psikologis, serta membentuk identitas diri yang lebih stabil. Proses konseling yang menekankan empati, penerimaan, dan dukungan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja. Selain itu, pemenuhan kebutuhan dari tingkat dasar hingga aktualisasi diri berperan penting dalam mengurangi permasalahan sosial dan perilaku menyimpang. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling humanistik efektif dalam membantu perkembangan identitas dan fungsi sosial remaja, serta penting diterapkan secara holistik dalam praktik bimbingan dan konseling.

Abstract

Key Word:

Humanistic Counseling, Abraham Maslow, Identity Crisis, Adolescents

This study aims to explore the implementation of Abraham Maslow's humanistic counseling in addressing identity crises in adolescents. The scope of this study focuses on how counseling practices based on Maslow's hierarchy of needs are applied in real contexts and their impact on adolescents' personal and social development. This study used a descriptive qualitative method with adolescents and counselors as research subjects. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews, observation, and documentation to obtain comprehensive and contextual data. The results of the study indicate that the implementation of humanistic counseling can help adolescents recognize their potential, fulfill psychological needs, and form a more stable self-identity. The counseling process that emphasizes empathy, acceptance, and support has a positive impact on increasing adolescents' self-confidence and social interactions. In addition, fulfilling needs from basic levels to self-actualization plays a significant role in deviant behavior. The conclusion of this study shows that the humanistic counseling approach is effective in helping adolescents develop their identity functioning, and is important to implement holistically in guidance and counseling practices.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA)



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat krusial karena ditandai dengan proses pencarian jati diri dan pembentukan identitas. Pada tahap ini remaja sering menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial yang dapat memicu munculnya krisis identitas. Fenomena krisis identitas pada remaja menjadi semakin kompleks seiring dengan perubahan sosial, perkembangan teknologi, serta tekanan lingkungan yang semakin beragam (Luthfa Af Idati, 2024). Kondisi tersebut dapat terlihat dari berbagai permasalahan yang muncul pada remaja, seperti rendahnya kepercayaan diri, kesulitan dalam berinteraksi sosial, serta munculnya perilaku yang menyimpang dari norma yang berlaku.

Perubahan yang dialami remaja tidak hanya berkaitan dengan perkembangan fisik, tetapi juga menyangkut perkembangan psikologis dan sosial yang cukup signifikan. Remaja mulai berusaha memahami dirinya, membangun hubungan sosial yang lebih luas, serta menentukan nilai dan tujuan hidup yang dianggap penting. Proses tersebut sering kali diiringi dengan berbagai keraguan karena individu harus menyesuaikan diri dengan harapan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Situasi tersebut

menjadikan masa remaja sebagai periode yang rentan terhadap munculnya berbagai konflik dalam diri (Rafli, 2025). Kondisi perkembangan tersebut sering berkaitan dengan munculnya krisis identitas pada remaja. Krisis identitas dapat dipahami sebagai keadaan ketika individu mengalami kebingungan dalam memahami jati diri serta arah kehidupan yang ingin dicapai. Remaja yang berada dalam situasi tersebut cenderung mengalami ketidakpastian dalam menentukan pilihan serta peran yang ingin dijalani. Kebingungan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi perkembangan kepribadian remaja (Widodo et al., 2025).

Salah satu bentuk krisis identitas yang cukup sering muncul pada remaja sebenarnya tidak berdiri pada satu aspek saja, melainkan melibatkan berbagai kondisi dalam diri individu. Krisis identitas umumnya terlihat dari adanya kebingungan remaja dalam memahami siapa dirinya, nilai-nilai apa yang ingin dipegang, serta arah hidup yang ingin dituju. Pada fase ini, remaja sering berada dalam posisi serba ragu, terutama ketika harus menentukan pilihan yang berkaitan dengan masa depan maupun peran yang ingin dijalani dalam kehidupan sosial (Mahanani & Sarajar, 2026). Krisis identitas juga dapat muncul dalam bentuk konflik batin yang dialami remaja. Remaja kerap dihadapkan pada situasi di mana keinginan pribadi tidak selalu sejalan dengan harapan orang tua, pengaruh teman sebaya, maupun tuntutan lingkungan. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan sehingga remaja merasa bimbang, tidak nyaman, bahkan terkadang tidak puas terhadap dirinya sendiri. Remaja dalam situasi tersebut juga cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan belum memiliki pendirian yang kuat (Lusyiana Efendy & Ahmad Ilzamul Hikam, 2025).

Kondisi krisis identitas berkaitan dengan aspek emosional, sosial, dan kognitif remaja yang saling berhubungan. Individu yang mengalaminya dapat menunjukkan ketidakstabilan perasaan, seperti mudah merasa cemas, ragu, atau kurang yakin terhadap diri sendiri. Interaksi sosial pada remaja menunjukkan kecenderungan yang beragam. Sebagian remaja menarik diri karena kurang percaya diri, sementara sebagian lainnya berusaha memperoleh pengakuan dari lingkungan secara berlebihan. Kondisi tersebut juga terlihat dari cara remaja memandang dirinya dan mengambil keputusan. Remaja yang mengalami krisis identitas sering kali meragukan kemampuan yang dimiliki, mudah berubah pendirian, serta mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan yang sesuai dengan dirinya. Keterkaitan antara aspek emosional, sosial, dan kognitif tersebut menunjukkan bahwa krisis identitas tidak hanya berkaitan dengan perasaan, tetapi juga melibatkan cara berpikir dan penilaian diri individu.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa krisis identitas bukanlah hal yang sederhana, melainkan melibatkan banyak aspek dalam kehidupan remaja. Salah satu kondisi yang sering muncul dalam situasi tersebut adalah rendahnya kepercayaan diri. Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung meragukan kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Perasaan tidak yakin terhadap diri sendiri dapat memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain maupun dalam mengambil keputusan. Kondisi tersebut dapat memperkuat kebingungan dalam proses pencarian jati diri. Kepercayaan diri memiliki peran penting karena berkaitan dengan bagaimana individu memandang dan menghargai dirinya sendiri (Adzima & Hisaaniah, 2024). Remaja yang memiliki kepercayaan diri baik biasanya lebih mampu menyampaikan pendapat dan menghadapi tantangan, sedangkan remaja dengan kepercayaan diri rendah cenderung ragu, takut melakukan kesalahan, dan memilih menarik diri dari lingkungan sosial sehingga dapat menghambat proses pembentukan identitas diri secara positif (Hidayat, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rusuli, 2022) menunjukkan bahwa masa remaja berada pada tahap *identity versus identity confusion*, di mana remaja dihadapkan pada proses pencarian jati diri. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang mampu menginternalisasi nilai-nilai agama cenderung lebih mudah menemukan identitas dirinya, sedangkan remaja yang tidak memiliki pegangan nilai yang jelas lebih rentan mengalami kebingungan identitas. Penelitian ini menekankan pentingnya faktor nilai dan lingkungan dalam membantu remaja melewati krisis identitas, namun belum secara spesifik mengaitkan kondisi tersebut dengan aspek kepercayaan diri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sakinah & Habibi, 2024) menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan emosional remaja. Remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung mampu menghadapi tantangan hidup serta memiliki pandangan positif terhadap dirinya, sedangkan rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah emosional. Meskipun penelitian ini menyoroti pentingnya kepercayaan diri, kajian yang dilakukan lebih berfokus pada kesejahteraan emosional dan belum secara langsung menghubungkannya dengan fenomena krisis identitas pada remaja.

Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa krisis identitas pada remaja sering dikaitkan dengan faktor perkembangan psikologis dan pengaruh lingkungan sosial. Pembahasan yang ada umumnya lebih menekankan pada proses pencarian jati diri serta dinamika hubungan sosial remaja. Kajian yang secara

khusus meninjau hubungan antara krisis identitas dan rendahnya kepercayaan diri dalam perspektif konseling masih belum banyak dilakukan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan kajian yang lebih mendalam mengenai permasalahan tersebut. Sebagian besar penelitian terdahulu juga lebih menekankan pada pendekatan psikologi perkembangan dalam menjelaskan fenomena krisis identitas pada remaja. Pendekatan tersebut memberikan pemahaman mengenai tahapan perkembangan individu serta faktor yang memengaruhi pembentukan identitas. Kajian yang meninjau permasalahan tersebut melalui perspektif konseling humanistik masih relatif terbatas. Padahal pendekatan konseling humanistik memberikan perhatian besar terhadap potensi positif yang dimiliki individu.

Permasalahan krisis identitas pada remaja menunjukkan bahwa individu tidak hanya membutuhkan pemahaman mengenai tahapan perkembangan, tetapi juga memerlukan pendampingan yang mampu membantu mereka mengenali dan menerima dirinya secara lebih utuh. Proses pencarian jati diri yang disertai dengan berbagai konflik internal dan tekanan sosial menuntut adanya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pengembangan kesadaran diri dan potensi individu. Konteks tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling memiliki peran penting sebagai upaya membantu remaja memahami dirinya serta menemukan arah kehidupan yang lebih jelas (Sari et al., 2023). Pendekatan yang berpusat pada individu memungkinkan remaja untuk mengeksplorasi pengalaman, nilai, serta perasaan yang dimilikinya secara lebih terbuka sehingga proses pembentukan identitas dapat berlangsung secara lebih positif.

Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks tersebut adalah konseling humanistik yang dikemukakan oleh Abraham Maslow. Pendekatan ini menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan manusia sebagai dasar perkembangan kepribadian. Individu dipandang memiliki potensi untuk berkembang secara positif apabila kebutuhan dasarnya terpenuhi secara optimal. Kebutuhan pemenuhan diri atau aktualisasi diri menjadi aspek penting dalam proses pencarian identitas, karena pada tahap ini individu berusaha memahami potensi, nilai, serta tujuan hidup yang dimilikinya. Ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan tersebut dapat menimbulkan kebingungan peran dan ketidakjelasan jati diri yang berujung pada krisis identitas.

Pendekatan humanistik memandang krisis identitas sebagai bagian dari proses perkembangan yang memerlukan dukungan dan pemahaman yang tepat. Konseling humanistik berperan dalam membantu individu mengenali diri secara lebih mendalam, menerima kondisi diri, serta mengembangkan potensi yang dimiliki secara autentik. Hubungan konseling yang hangat, empatik, dan tanpa penilaian memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi pengalaman hidupnya secara terbuka. Proses tersebut mendorong individu menemukan makna dan arah hidup yang lebih jelas sehingga mampu membentuk identitas diri secara lebih positif (Halimatus Sa'diyah & Mahira Salimah Gumilar, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa penelitian mengenai krisis identitas pada remaja masih memiliki ruang pengembangan, terutama dalam mengkaji dinamika pembentukan identitas diri melalui pendekatan konseling humanistik. Kajian ini berupaya menelaah fenomena krisis identitas dengan menggunakan perspektif teori kebutuhan Abraham Maslow sebagai landasan konseptual. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai berbagai permasalahan psikologis yang dialami remaja, termasuk kebingungan peran, ketidakjelasan arah hidup, serta rendahnya kepercayaan diri sebagai salah satu dampaknya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian konseling, khususnya dalam membantu remaja memahami dan membentuk identitas dirinya secara lebih adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam proses implementasi konseling humanistik Abraham Maslow dalam mengatasi krisis identitas pada remaja. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap fenomena secara holistik dan kontekstual, terutama yang berkaitan dengan pengalaman subjektif remaja serta praktik konseling yang dilakukan oleh konselor di lapangan. Subjek dalam penelitian ini terdiri atas tiga remaja berusia 17–19 tahun yang mengalami krisis identitas di Palangka Raya. Teknik pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan teknik analisis interaktif yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan. Kredibilitas data dilakukan melalui teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari ketiga remaja sebagai subjek penelitian dengan hasil wawancara dari konselor yang terlibat dalam proses konseling. Hal ini bertujuan untuk memperoleh kesesuaian data serta mengurangi kemungkinan adanya subjektivitas dari satu

pihak saja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis identitas yang dialami oleh remaja muncul dalam bentuk kebingungan terhadap jati diri, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengambil keputusan, serta ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tiga remaja berusia 17–19 tahun di Palangka Raya, ditemukan bahwa masing-masing subjek mengalami permasalahan yang relatif serupa, meskipun dengan latar belakang yang berbeda.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan Informan C yang berusia 18 tahun, ditemukan bahwa ia mengalami krisis identitas yang ditandai dengan kebingungan dalam menentukan arah dan tujuan hidup setelah menyelesaikan pendidikan sekolah. Informan mengungkapkan bahwa dirinya belum memiliki gambaran yang jelas mengenai pilihan masa depan, baik dalam melanjutkan pendidikan maupun memasuki dunia kerja. Ketidakpastian tersebut menimbulkan perasaan cemas dan kebingungan yang terus berulang, sehingga memengaruhi kestabilan emosionalnya dalam kehidupan sehari-hari.

Informan juga menunjukkan adanya rendahnya kepercayaan diri terhadap potensi yang dimilikinya. Ia merasa kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri dan sering kali menilai dirinya tidak sebaik teman-teman seusianya. Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain membuatnya semakin merasa tertinggal dan tidak mampu mencapai keberhasilan yang sama. Perasaan minder tersebut berdampak pada perilaku sosialnya, di mana ia menjadi enggan untuk menyampaikan pendapat, kurang aktif dalam berinteraksi, serta lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan pergaulan karena merasa takut dianggap tidak mampu atau tidak cukup baik.

Hasil observasi selama proses konseling juga menunjukkan bahwa Informan C tampak pasif pada awal sesi, berbicara dengan nada pelan, serta menunjukkan ekspresi wajah yang cenderung murung dan kurang percaya diri. Ia membutuhkan waktu yang cukup lama untuk membuka diri dan mengungkapkan perasaan yang sebenarnya. Ketika membahas tentang masa depan dan harapan keluarga, informan terlihat lebih emosional dan beberapa kali menunjukkan tanda-tanda kecemasan, seperti menundukkan kepala, menghindari kontak mata, serta menarik napas panjang. Hal ini menunjukkan adanya tekanan psikologis yang cukup kuat dalam dirinya.

Informan juga mengungkapkan bahwa ia sering merasa takut mengecewakan orang tua karena belum mampu memenuhi harapan keluarga terhadap masa depannya. Ia merasa bahwa orang tua memiliki ekspektasi besar agar dirinya dapat berhasil dan memiliki kehidupan yang lebih baik, sementara ia sendiri masih diliputi keraguan terhadap kemampuan pribadi. Tekanan tersebut membuatnya semakin terbebani secara mental dan sering merasa bersalah terhadap kondisi dirinya saat ini. Proses konseling dengan pendekatan humanistik membantu informan untuk mulai memahami bahwa setiap individu memiliki proses perkembangan yang berbeda, serta pentingnya menerima diri sendiri tanpa harus terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain.

Seiring berjalannya proses konseling, Informan C mulai menunjukkan perubahan positif, terutama dalam keberaniannya untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara lebih terbuka. Ia mulai menyadari bahwa kebingungan yang dialaminya merupakan bagian dari proses pencarian jati diri yang wajar pada masa remaja akhir. Informan juga perlahan belajar mengenali potensi diri, membangun kepercayaan diri, serta mencoba melihat masa depan dengan lebih realistis dan optimis. Hal ini menunjukkan bahwa konseling humanistik memberikan ruang bagi informan untuk berkembang secara personal dan membantu mengurangi krisis identitas yang dialaminya.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan Informan R yang berusia 18 tahun, ditemukan bahwa krisis identitas yang dialaminya lebih banyak dipengaruhi oleh tekanan sosial dari lingkungan pertemanan serta pengaruh media sosial yang cukup kuat dalam kehidupan sehari-harinya. Informan mengungkapkan bahwa ia sering merasa harus menyesuaikan diri dengan standar tertentu agar dapat diterima oleh kelompok sosialnya. Standar tersebut meliputi penampilan fisik, cara bergaul, pencapaian akademik, hingga gaya hidup yang dianggap ideal oleh teman-teman sebaya. Kondisi ini membuat informan merasa terbebani karena harus terus berusaha memenuhi ekspektasi sosial yang tidak selalu sesuai dengan kondisi dirinya.

Informan juga menjelaskan bahwa dirinya sering merasa tidak puas terhadap diri sendiri karena menganggap penampilan, kemampuan, dan pencapaiannya tidak sebaik orang lain. Kebiasaan membandingkan diri dengan teman sebaya maupun figur yang dilihat melalui media sosial menimbulkan perasaan minder dan ketidaknyamanan terhadap identitas pribadinya. Ia merasa bahwa orang lain terlihat lebih percaya diri, lebih sukses, dan lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial, sementara dirinya sering merasa kurang berharga. Perasaan tersebut secara perlahan menurunkan tingkat kepercayaan dirinya dan

membuatnya semakin sulit menerima diri apa adanya.

Hasil observasi selama proses konseling menunjukkan bahwa Informan R tampak cukup sensitif ketika membahas hubungan sosial dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Pada awal sesi konseling, ia terlihat cenderung berhati-hati dalam berbicara, sering memberikan jawaban singkat, serta menunjukkan ekspresi gugup saat menjelaskan pengalaman pribadinya. Kontak mata yang terbatas, gerakan tangan yang gelisah, dan nada bicara yang tidak stabil menunjukkan adanya kecemasan sosial yang cukup kuat. Ketika membahas pengalaman merasa tidak diterima dalam kelompok pertemanan, informan terlihat lebih emosional dan beberapa kali terdiam sejenak sebelum melanjutkan penjelasannya.

Informan menyampaikan bahwa ia sering merasa cemas ketika harus berinteraksi dengan orang baru karena takut dinilai negatif atau dianggap tidak cukup baik. Kecemasan sosial tersebut membuatnya sering menghindari situasi tertentu yang menuntut keberanian untuk tampil atau berbicara di depan orang lain. Ia juga mengaku sering merasa ragu dalam mengambil keputusan, baik dalam hal pergaulan, pendidikan, maupun pilihan pribadi, karena takut keputusan yang diambil dianggap salah oleh orang lain. Ketakutan terhadap penilaian sosial tersebut membuatnya lebih bergantung pada pendapat orang lain dibandingkan keyakinan terhadap dirinya sendiri.

Kondisi tersebut semakin memperkuat kebingungan informan dalam memahami siapa dirinya sebenarnya. Ia merasa sulit membedakan antara keinginan pribadi dan tuntutan lingkungan sosial yang harus dipenuhi. Proses konseling humanistik mengajak informan untuk memahami nilai diri, menerima keunikan pribadi, dan menyadari bahwa identitas tidak harus dibentuk berdasarkan penilaian orang lain. Pendekatan empatik dan penerimaan tanpa syarat membantu informan merasa lebih nyaman untuk mengeksplorasi dirinya secara lebih mendalam.

Seiring berjalannya proses konseling, Informan R mulai menunjukkan perkembangan positif, terutama dalam keberaniannya untuk mengenali perasaan dan pendapat pribadinya. Ia mulai memahami bahwa penerimaan diri merupakan langkah penting dalam membangun identitas yang sehat. Informan juga perlahan belajar mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain serta berusaha lebih percaya pada kemampuan dirinya sendiri. Proses ini menunjukkan bahwa konseling humanistik memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu informan mengatasi krisis identitas dan membangun kepercayaan diri yang lebih stabil.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan Informan I yang berusia 19 tahun, ditemukan bahwa krisis identitas yang dialaminya berakar pada konflik internal antara keinginan pribadi dan harapan keluarga terhadap masa depannya. Informan mengungkapkan bahwa dirinya memiliki minat dan cita-cita pada bidang tertentu yang dianggap sesuai dengan passion serta kemampuan yang dimilikinya. Namun, orang tua memiliki pandangan yang berbeda dan menginginkan dirinya menempuh jalur yang dianggap lebih aman serta menjanjikan secara ekonomi. Perbedaan pandangan tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar karena informan merasa berada di antara dua pilihan yang sama-sama sulit untuk dipenuhi.

Informan menjelaskan bahwa kondisi tersebut membuatnya sering mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup, terutama setelah memasuki masa transisi menuju kedewasaan. Ia merasa tidak memiliki kebebasan penuh untuk menentukan masa depan sesuai dengan keinginannya sendiri, karena keputusan yang diambil selalu berkaitan dengan harapan dan restu keluarga. Di satu sisi, ia ingin mengejar bidang yang benar-benar diminati agar dapat menjalani hidup dengan lebih bermakna, namun di sisi lain ia merasa takut mengecewakan orang tua apabila tidak mengikuti keinginan mereka. Konflik batin ini menyebabkan munculnya perasaan tertekan, ragu, dan sulit mengambil keputusan secara mandiri.

Hasil observasi selama proses konseling menunjukkan bahwa Informan I tampak lebih tenang secara verbal, namun menyimpan beban emosional yang cukup kuat. Pada awal sesi, ia berbicara dengan hati-hati dan cenderung memilih kata-kata secara perlahan, seolah berusaha menahan perasaan yang sebenarnya ingin disampaikan. Ekspresi wajahnya terlihat serius dan sesekali menunjukkan kesedihan ketika membahas hubungan dengan orang tua. Ia juga beberapa kali menundukkan kepala dan terdiam cukup lama saat membicarakan pilihan masa depan, yang menunjukkan adanya tekanan emosional yang belum terselesaikan.

Informan juga mengakui bahwa dirinya merasa kurang percaya diri dalam mempertahankan pendapat pribadi, khususnya ketika berhadapan dengan orang tua. Ia merasa bahwa pendapatnya sering kali dianggap belum cukup matang sehingga membuatnya ragu untuk menyampaikan keinginan secara terbuka. Akibatnya, ia lebih sering memilih untuk diam dan mengikuti keputusan keluarga meskipun dalam hati merasa tidak sepenuhnya setuju. Sikap tersebut bukan karena ia tidak memiliki pendirian, melainkan karena adanya rasa takut akan munculnya pertengkaran atau konflik yang dapat merusak hubungan dalam keluarga.

Informan mengungkapkan bahwa kebiasaannya memendam perasaan membuat dirinya semakin sulit memahami apa yang sebenarnya diinginkan. Ia sering menyimpan kecemasan sendiri tanpa memiliki ruang

yang cukup untuk menyalurkan emosi secara sehat. Kondisi ini menyebabkan munculnya rasa lelah secara mental dan membuatnya semakin bingung terhadap identitas serta tujuan hidupnya. Dalam proses konseling humanistik, informan mulai diberikan ruang untuk mengekspresikan perasaan secara bebas tanpa rasa takut dihakimi, sehingga ia dapat lebih jujur terhadap dirinya sendiri.

Seiring berjalannya proses konseling, Informan I mulai menunjukkan perubahan positif dalam cara memandang dirinya dan situasi yang dihadapi. Ia mulai memahami bahwa menyampaikan pendapat secara sehat bukan berarti melawan orang tua, melainkan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri dan proses pendewasaan. Informan juga perlahan belajar mengenali potensi, minat, serta nilai-nilai pribadi yang menjadi bagian dari identitas dirinya. Pendekatan humanistik membantu informan membangun keberanian untuk lebih terbuka, meningkatkan kepercayaan diri, serta melihat bahwa pencarian jati diri merupakan proses yang wajar dalam perkembangan remaja akhir menuju dewasa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor, ketiga remaja tersebut menunjukkan gejala yang mengarah pada krisis identitas, seperti rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri, ketidakstabilan emosi, serta kesulitan dalam memahami potensi dan tujuan hidup. Konselor menjelaskan bahwa pendekatan konseling humanistik Abraham Maslow digunakan karena menekankan pada pemahaman individu secara utuh serta membantu remaja mengenali kebutuhan dasar yang belum terpenuhi, terutama kebutuhan akan penghargaan diri (*self-esteem*). Dalam proses konseling, konselor berupaya menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan penuh penerimaan agar remaja dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan masalah yang dialami.

Pelaksanaan konseling dilakukan melalui beberapa tahap, dimulai dari membangun hubungan konseling (*rapport*), eksplorasi masalah, pemahaman kebutuhan diri, hingga penguatan potensi positif yang dimiliki oleh remaja. Pada tahap awal, konselor memberikan ruang bagi remaja untuk menceritakan pengalaman dan konflik yang dirasakan tanpa adanya penilaian. Hal ini membuat subjek merasa lebih dihargai dan diterima. Salah satu subjek menyatakan bahwa selama ini ia jarang memiliki tempat untuk bercerita secara bebas karena merasa takut dihakimi oleh orang lain. Melalui konseling tersebut, ia mulai menyadari bahwa perasaan takut dan rendah diri yang dialaminya selama ini sangat memengaruhi cara pandangnya terhadap diri sendiri.

Tahap selanjutnya, konselor membantu remaja mengenali potensi, kelebihan, serta nilai-nilai positif yang dimiliki. Proses ini dilakukan agar remaja tidak hanya berfokus pada kekurangan diri, tetapi juga mampu melihat kemampuan yang dapat dikembangkan. Konselor menekankan bahwa setiap individu memiliki kesempatan untuk bertumbuh dan mencapai aktualisasi diri apabila mampu menerima dirinya sendiri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa setelah beberapa kali sesi konseling, subjek mulai menunjukkan perubahan dalam cara berpikirnya. Mereka menjadi lebih berani menyampaikan pendapat, lebih yakin terhadap pilihan hidupnya, dan mulai mampu mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.

Perubahan juga terlihat pada aspek emosional dan sosial. Subjek pertama yang sebelumnya cenderung menarik diri mulai berani berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan lebih terbuka dalam berdiskusi mengenai masa depannya. Subjek kedua mengaku mulai memahami bahwa penerimaan sosial tidak harus diperoleh dengan mengikuti standar orang lain, melainkan dengan menerima dirinya secara lebih positif. Sementara itu, subjek ketiga mulai berani menyampaikan keinginannya kepada keluarga dengan cara yang lebih tenang dan dewasa. Meskipun perubahan tersebut belum sepenuhnya menghilangkan konflik yang ada, namun ketiga subjek menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri dan pemahaman terhadap identitas dirinya.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting karena pada tahap ini individu berada dalam proses pencarian jati diri yang belum sepenuhnya mencapai kematangan psikologis maupun sosial. Pada fase ini, remaja sering dihadapkan pada berbagai bentuk ketidakpastian, seperti kebingungan dalam menentukan arah hidup, keraguan saat mengambil keputusan, serta kesulitan dalam mengenali potensi dan kemampuan diri secara objektif. Kondisi tersebut menunjukkan adanya hambatan dalam proses pembentukan identitas diri yang sehat. Fenomena ini sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson mengenai tahap *identity versus identity confusion*, di mana remaja dituntut untuk mampu mengintegrasikan pengalaman hidup, nilai-nilai pribadi, serta berbagai peran sosial yang dijalani agar terbentuk identitas yang stabil. Apabila proses integrasi tersebut tidak berlangsung secara optimal, maka individu cenderung mengalami kebingungan identitas yang berdampak pada cara memandang diri, masa depan, serta hubungan sosialnya (*Rindorindo & Purwanti, 2025*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis identitas pada remaja muncul dalam bentuk kebingungan terhadap jati diri, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan menentukan pilihan hidup, serta ketidakmampuan

menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial . Kondisi ini tampak pada ketiga informan yang memiliki latar belakang permasalahan berbeda, namun menunjukkan gejala psikologis yang relatif serupa. Informan C, misalnya, mengalami kebingungan dalam menentukan arah masa depan setelah menyelesaikan pendidikan sekolah. Hal ini ditunjukkan dengan objek yang menggambarkan jelas mengenai pilihan antara melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja, sehingga menimbulkan kecemasan yang berulang dan memengaruhi kestabilan emosionalnya. Selain itu, rendahnya kepercayaan diri membuatnya merasa tertinggal dibandingkan teman-teman seusianya. Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain memperkuat rasa minder, sehingga ia menjadi pasif, enggan menyampaikan pendapat, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial .

Pengaruh lingkungan sosial juga menjadi faktor yang sangat kuat dalam memperkuat dinamika krisis identitas pada remaja. Tuntutan keluarga, tekanan dari teman sebaya, serta standar sosial yang terbentuk melalui media sosial sering kali memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri. Informan R menunjukkan bahwa tekanan sosial dari lingkungan pertemanan dan pengaruh media sosial menyebabkan dirinya merasa harus memenuhi standar tertentu agar dapat diterima dalam kelompok sosial. Standar tersebut mencakup penampilan fisik, pencapaian akademik, gaya hidup, hingga cara bergaul yang dianggap ideal oleh teman sebayanya. Akibatnya, ia mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri, merasa kurang berharga, serta kesulitan menerima identitas pribadinya. Ketergantungan terhadap penilaian sosial membuatnya semakin sulit membedakan antara keinginan pribadi dan tuntutan eksternal, sehingga memperkuat kebingungan identitas yang dialaminya . Temuan ini selaras dengan pendapat Rusuli (2022) yang menegaskan bahwa proses pembentukan identitas sangat dipengaruhi oleh nilai, lingkungan sosial, dan interaksi interpersonal yang dialami remaja secara berkelanjutan.

Selain faktor sosial, konflik internal antara keinginan pribadi dan harapan keluarga juga menjadi pemicu utama munculnya krisis identitas. Hal ini terlihat pada Informan I yang mengalami tekanan psikologis akibat perbedaan antara minat pribadi dengan harapan orang tua terhadap masa depannya. Ia memiliki passion pada bidang tertentu yang dianggap sesuai dengan kemampuan dirinya, namun orang tua menginginkan pilihan yang dinilai lebih aman dan menjanjikan secara ekonomi. Situasi tersebut menimbulkan konflik batin yang cukup besar karena ia merasa tidak memiliki kebebasan penuh untuk menentukan masa depan sesuai dengan keinginannya sendiri. Ketakutan untuk mengecewakan orang tua membuatnya memilih memendam perasaan, menahan pendapat, dan mengikuti keputusan keluarga meskipun tidak sepenuhnya sejalan dengan keinginannya. Kondisi ini menyebabkan munculnya tekanan emosional, keraguan, serta kesulitan dalam memahami identitas dan tujuan hidupnya sendiri .

Remaja sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri yang dimiliki individu karena aspek ini berperan penting dalam memperkuat maupun melemahkan proses pembentukan identitas diri. Penilaian negatif terhadap diri sendiri memunculkan perasaan tidak mampu, keraguan yang berlebihan, serta ketakutan dalam mengambil keputusan penting dalam kehidupan. Keadaan tersebut tidak hanya berdampak pada kestabilan emosional, tetapi juga memengaruhi cara berpikir, pola interaksi sosial, dan kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penelitian Sakinah dan Habibi (2024) menjelaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri memiliki hubungan yang kuat dengan munculnya gangguan emosional, kecemasan sosial, serta ketidakmampuan individu dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan secara optimal. Kondisi ini terlihat pada seluruh informan yang menunjukkan sikap minder, rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain, serta keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki. Rendahnya keyakinan terhadap potensi diri semakin memperkuat kebingungan identitas karena individu belum memiliki pemahaman yang mantap mengenai peran, tujuan hidup, serta nilai diri yang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembentukan jati diri..

Krisis identitas pada remaja juga memperlihatkan adanya keterkaitan yang erat antara aspek kognitif, emosional, dan sosial. Keraguan dalam berpikir memengaruhi kestabilan emosi, sedangkan emosi yang tidak stabil berdampak langsung pada kualitas interaksi sosial. Ketika remaja terus-menerus merasa cemas, takut gagal, atau takut tidak diterima, maka kemampuan mereka untuk mengambil keputusan secara mandiri menjadi semakin lemah. Hubungan timbal balik antara pikiran, perasaan, dan perilaku sosial ini menunjukkan bahwa krisis identitas merupakan kondisi yang kompleks dan tidak dapat dipahami hanya dari satu dimensi saja. Oleh karena itu, penanganannya memerlukan pendekatan yang mampu menyentuh seluruh aspek tersebut secara simultan, sebagaimana dikemukakan oleh Khalillah et al. (2025).

Konseling humanistik yang dikembangkan oleh Abraham Maslow memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu remaja menghadapi krisis identitas, khususnya pada masa perkembangan yang ditandai oleh pencarian jati diri dan kebutuhan akan pengakuan sosial (*Pradana & Hanantaqiya, 2025*). Masa remaja merupakan fase transisi yang kompleks karena individu mulai berusaha memahami siapa

dirinya, apa tujuan hidupnya, serta bagaimana posisinya dalam lingkungan sosial. Pendekatan humanistik dalam kondisi tersebut, pendekatan humanistik hadir sebagai strategi konseling yang berorientasi pada pemahaman menyeluruh terhadap individu sebagai pribadi yang unik, memiliki potensi, serta mampu berkembang secara positif apabila diberikan lingkungan yang mendukung. Konseling ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada proses pengembangan diri secara berkelanjutan.

Pendekatan humanistik menempatkan empati, penerimaan diri, keaslian hubungan, dan penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*) sebagai fondasi utama dalam proses konseling (Vonda Nabila Anindra et al., 2025). Konselor berperan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana aman, nyaman, dan bebas dari penilaian negatif, sehingga remaja dapat mengekspresikan perasaan, konflik batin, serta pengalaman hidupnya secara terbuka. Situasi konseling yang suportif tersebut memungkinkan remaja untuk melakukan refleksi diri secara mendalam dan memahami berbagai aspek dalam dirinya yang selama ini terabaikan. Melalui hubungan konseling yang hangat dan penuh penerimaan, remaja memperoleh kesempatan untuk membangun kepercayaan diri, meningkatkan kesadaran diri, serta mengurangi kebingungan identitas yang sering muncul akibat tekanan lingkungan maupun tuntutan sosial.

Perkembangan kepribadian remaja dalam perspektif Abraham Maslow sangat dipengaruhi oleh terpenuhinya lima hierarki kebutuhan yang saling berhubungan, yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, penghargaan diri, serta aktualisasi diri. Kebutuhan fisiologis seperti makan, minum, istirahat, kesehatan, dan kondisi fisik yang stabil menjadi landasan utama karena berpengaruh langsung terhadap kestabilan emosi dan kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan sosial. Setelah itu, kebutuhan akan rasa aman mencakup perlindungan, kenyamanan emosional, serta lingkungan keluarga yang harmonis, karena ketidakamanan dalam keluarga sering menimbulkan kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah hidup. Selanjutnya, kebutuhan cinta dan rasa memiliki sangat penting pada masa remaja, sebab penerimaan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial membantu individu merasa dihargai dan tidak terasing. Kebutuhan penghargaan diri atau self-esteem juga menjadi aspek yang dominan, karena berkaitan dengan rasa percaya diri, penghormatan terhadap diri sendiri, serta pengakuan atas kemampuan yang dimiliki. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, remaja cenderung mengalami rendah diri dan keraguan dalam mengambil keputusan. Pada tahap tertinggi, kebutuhan aktualisasi diri mendorong individu untuk mengenali potensi, memahami tujuan hidup, serta berkembang menjadi pribadi yang mandiri dan autentik. Melalui konseling humanistik, konselor membantu remaja memenuhi setiap kebutuhan tersebut secara bertahap sehingga proses pencarian identitas dapat berlangsung secara sehat dan mengarah pada perkembangan kepribadian yang matang (Anas, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor, pendekatan humanistik Abraham Maslow dipilih karena dinilai efektif dalam membantu remaja mengenali berbagai kebutuhan dasar yang belum terpenuhi sebagai faktor utama munculnya krisis identitas. Abraham Maslow menjelaskan bahwa perkembangan kepribadian individu tidak dapat dilepaskan dari lima hierarki kebutuhan yang saling berkesinambungan, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan penghargaan diri, serta kebutuhan aktualisasi diri. Kelima hierarki tersebut memiliki peranan penting karena masa remaja merupakan fase transisi yang penuh dengan pencarian jati diri, perubahan emosional, dan tuntutan sosial yang kompleks. Ketika salah satu kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, remaja cenderung mengalami kebingungan identitas, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, hingga kesulitan dalam menentukan tujuan hidup. Kebutuhan fisiologis menjadi dasar utama dalam hierarki Maslow yang meliputi kebutuhan makan, minum, istirahat, kesehatan, dan kondisi fisik yang stabil. Remaja yang mengalami gangguan pada pemenuhan kebutuhan dasar ini sering kali menunjukkan ketidakstabilan emosi, sulit berkonsentrasi, serta kurang mampu mengontrol diri dalam menghadapi tekanan sosial. Konselor dalam proses konseling, berupaya membantu klien menyadari pentingnya menjaga keseimbangan fisik sebagai fondasi awal kesehatan mental. Pemenuhan kebutuhan fisiologis yang baik akan mendukung kestabilan psikologis sehingga remaja lebih siap menghadapi konflik internal maupun eksternal.

Pelaksanaan konseling humanistik dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan berorientasi pada pengembangan diri individu secara menyeluruh. Tahap pertama diawali dengan pembentukan hubungan konseling (*rapport*) antara konselor dan remaja sebagai landasan utama dalam proses bantuan psikologis. Hubungan ini dibangun melalui sikap empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), serta keaslian konselor dalam berinteraksi, sehingga tercipta suasana yang aman, nyaman, dan bebas dari penilaian. Kondisi tersebut sangat penting agar remaja merasa dihargai sebagai pribadi yang utuh dan memiliki keberanian untuk membuka diri terhadap pengalaman, konflik batin, serta tekanan psikologis yang selama ini dipendam. Konteks krisis identitas, tahap *rapport* menjadi fondasi penting karena banyak remaja mengalami kesulitan mengekspresikan perasaan akibat ketakutan akan

penolakan sosial maupun tekanan dari lingkungan keluarga (Nevinta et al., 2025).

Tahap berikutnya berfokus pada eksplorasi masalah dan pemahaman kebutuhan diri secara lebih mendalam. Pada fase ini, konselor membantu remaja mengidentifikasi sumber konflik internal yang dialami, seperti kebingungan dalam menentukan arah hidup, keraguan dalam mengambil keputusan, rendahnya rasa percaya diri, serta pertentangan antara keinginan pribadi dengan harapan lingkungan sekitar. Konselor tidak bertindak sebagai pihak yang mendominasi atau memberikan keputusan secara langsung, melainkan memfasilitasi proses refleksi diri agar individu mampu memahami kondisi dirinya secara sadar dan objektif. Pendekatan ini memungkinkan remaja untuk melihat pengalaman hidupnya secara lebih bermakna, sekaligus menyadari kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi, seperti kebutuhan akan penghargaan, penerimaan, dan aktualisasi diri. Konseling tidak hanya menyelesaikan masalah yang tampak di permukaan, tetapi juga menyentuh aspek mendasar dari perkembangan kepribadian individu.

Proses konseling selanjutnya, diarahkan pada penguatan potensi positif yang dimiliki remaja sebagai upaya membangun konsep diri yang lebih sehat dan realistis. Konselor membantu individu mengenali kelebihan, nilai-nilai personal, minat, serta kemampuan yang selama ini kurang disadari karena fokus berlebihan pada kelemahan diri. Melalui proses ini, remaja didorong untuk memandang dirinya secara lebih positif dan menerima dirinya secara utuh tanpa tekanan untuk menjadi pribadi yang sempurna. Penguatan aspek positif tersebut berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri, kemandirian dalam mengambil keputusan, serta kemampuan beradaptasi dengan tuntutan sosial. Temuan penelitian Khalillah et al. (2025) juga memperkuat bahwa konseling humanistik memiliki efektivitas yang signifikan dalam membantu individu memahami dirinya secara lebih mendalam, mengembangkan potensi personal, serta mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil dalam menghadapi krisis identitas pada masa remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses konseling humanistik memberikan perubahan positif yang nyata pada ketiga informan. Informan C mulai berani mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara lebih terbuka, serta memahami bahwa kebingungan yang dialaminya merupakan bagian wajar dari proses pencarian jati diri. Informan R mulai mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dan belajar menerima dirinya secara lebih positif. Sementara itu, Informan I mulai memahami bahwa menyampaikan pendapat kepada orang tua bukanlah bentuk perlawanan, melainkan bagian dari proses pendewasaan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Perubahan tersebut menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri, keberanian menyampaikan pendapat, serta kemampuan mengambil keputusan secara lebih mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2024) yang menyatakan bahwa proses konseling yang menekankan pada pemahaman diri dan penerimaan diri mampu mendorong perubahan positif dalam pembentukan identitas remaja.

Krisis identitas pada remaja dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang saling memengaruhi, seperti rendahnya kepercayaan diri, tekanan sosial, konflik keluarga, serta ketidakmampuan memahami potensi diri. Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri menjadi salah satu faktor dominan yang memperkuat kondisi tersebut. Pendekatan konseling humanistik Abraham Maslow terbukti memberikan kontribusi penting dalam membantu remaja mengenali dirinya, meningkatkan kepercayaan diri, menerima kondisi diri secara lebih positif, serta membangun identitas yang lebih stabil. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui perjalanan refleksi diri, penerimaan diri, dan dukungan hubungan konseling yang hangat serta empatik. Konseling humanistik menjadi salah satu pendekatan yang relevan dan efektif dalam mendampingi remaja menghadapi krisis identitas menuju perkembangan psikologis yang lebih sehat dan matang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa implementasi konseling humanistik Abraham Maslow efektif dalam membantu remaja mengatasi krisis identitas. Krisis identitas pada ketiga informan remaja di Palangka Raya (usia 17-19 tahun) terwujud dalam bentuk kebingungan menentukan arah hidup, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengambil keputusan, tekanan sosial dari lingkungan pertemanan dan media sosial, serta konflik internal antara keinginan pribadi dengan harapan keluarga. Melalui pendekatan konseling humanistik yang menekankan pada pemenuhan hierarki kebutuhan Maslow (kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, penghargaan diri, serta aktualisasi diri), konselor membantu remaja mengenali potensi diri, membangun penerimaan diri, serta meningkatkan kepercayaan diri secara bertahap. Proses konseling yang dilandasi sikap empati, penerimaan tanpa syarat, dan hubungan yang hangat memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengeksplorasi perasaan, konflik batin, serta nilai-nilai pribadinya secara terbuka. Hasilnya, ketiga informan menunjukkan perubahan positif berupa peningkatan keberanian menyampaikan pendapat, pengurangan kebiasaan membandingkan diri

dengan orang lain, kemandirian dalam mengambil keputusan, serta pemahaman yang lebih stabil mengenai identitas diri. Dengan demikian, konseling humanistik Abraham Maslow terbukti relevan dan efektif diterapkan secara holistik dalam praktik bimbingan dan konseling, khususnya untuk membantu remaja menghadapi krisis identitas menuju perkembangan psikologis yang lebih sehat dan matang. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed-method guna mengukur efektivitas konseling humanistik secara lebih terukur, serta memperluas subjek penelitian ke daerah yang berbeda.

DAFTAR REFERENSI

- Adzima, F., & Hisaaniah, K. (2024). Mengatasi krisis identitas dan tekanan akademik pada remaja: Peran pendekatan Qur'ani dan motivasi belajar. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2), 87–102. <https://doi.org/10.32332/xycgmg88>
- Anas, M. (2023). *Identifikasi kebutuhan psikologis remaja*.
- Halimatus Sa'diyah, & Gumilar, M. S. (2025). Aktualisasi diri menurut perspektif psikologi Barat dan perspektif tasawuf. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(5), 930–940. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i5.5698>
- Hidayat, A. (2024). Remaja dan krisis percaya diri: Studi kasus mahasiswa Padangsidimpuan, 6.
- Lusyiana Efendy, & Hikam, A. I. (2025). Konstruksi identitas remaja dalam tekanan sosial pada novel *Argantara: Kajian sosiologi sastra*. *Fonologi: Jurnal Ilmuan Bahasa dan Sastra Inggris*, 3(2), 247–263. <https://doi.org/10.61132/fonologi.v3i2.1935>
- Luthfa Af Idati, A. (2024). Pendekatan eksistensial humanistik dalam konseling Islam. *Cons-Iedu*, 4(1), 156–167. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.736>
- Mahanani, N. K. A., & Sarajar, D. K. (2026). Hubungan antara keterlibatan orang tua dan krisis identitas pada remaja akhir di Jawa Tengah. 4(2).
- Nevinta, F., Natasya, R. D., Az-Zahra, S. D., & Pratama, N. (2025). Pendekatan humanistik dalam bimbingan dan konseling sekolah sebagai upaya pengembangan sosial emosional peserta didik.
- Pradana, C. R., & Hanantaqiya, F. (2025). Penerapan teori humanistik dengan menggunakan teknik *self-acceptance* untuk mengatasi insecurity pada remaja melalui refleksi diri. 5(1).
- Rafli, A. (2025). *Implementasi fungsi manajemen dakwah dalam pembinaan kemampuan membaca Al-Qur'an generasi muda di Majelis Qur'an Hj. Supiah*.
- Rindorindo, A. D., & Purwanti, M. (2025). Di persekutuan remaja gereja “F.” 14(1).
- 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>
- Sakinah, D., & Habibi, M. (2024). Penerimaan diri, kepercayaan diri, dan harga diri terhadap kesejahteraan emosional pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 7(1).
- Sari, J. F., Adeyola, A. P., Widiyawati, N. A., Putri, L. A., & Juniarti, A. (2023). Peran bimbingan konseling dalam pembentukan konsep diri pada remaja.
- Anindra, V. N., Abdi, S., Hasna, A., Pranoto, N. R., Artameyvia, H., Azzahra, N., & Zuraidah, M. (2025). Pendekatan humanistik dalam konseling kelompok untuk mengatasi kesepian pada Gen Z (dewasa awal). *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(4), 315–325. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i4.1160>
- Widodo, S. F., Putri, S. A., Kamila, L. A., & Diena, A. (2025). Faktor perilaku krisis identitas kalangan remaja. (1).