

Identitas Diri Membentuk Kesehatan Mental Remaja: *Systematic Literature Review*

Esa Arsyiatul Alfath¹, Salma Ishmah², Zafira Mumtaza Amalia³

^{1,3}Universitas Negeri Malang, ²Universitas Sriwijaya

e-mail: ¹esa.arsyiatul.2308118@students.um.ac.id, ²salmaishmah1311@gmail.com,

³zafira.mumtaza.2308118@students.um.ac.id

Abstrak. Remaja berada pada masa periode perkembangan yang krusial karena menghadapi berbagai tantangan dalam menemukan dan membentuk identitas diri. Periode dan proses ini berperan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental mereka. Krisis identitas atau ketidakmampuan membentuk identitas yang kuat dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran identitas diri dalam membentuk kesehatan mental pada remaja dengan menggunakan metode *systematic literature review* yang mengkaji tentang identitas diri dan kesehatan mental remaja. Hasil menunjukkan bahwa identitas diri yang sehat berkontribusi positif terhadap kestabilan emosi, harga diri, dan kemampuan remaja dalam mengatasi stres. Sebaliknya, krisis identitas atau ketidakmampuan membentuk identitas yang kuat dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang. Dengan identitas diri yang terbentuk secara baik dapat mendukung remaja mencapai kesehatan mental yang optimal.

Kata kunci: *Identitas Diri, Kesehatan Mental, Remaja*

Abstract. Adolescents are at a crucial period of development as they face various challenges in discovering and forming their identity. This period and process plays an important role in influencing their psychological well-being and mental health. Identity crisis or the inability to form a strong identity can trigger mental disorders such as anxiety, depression, and deviant behavior. This study aims to analyze the role of self-identity in shaping mental health in adolescents by using a systematic literature review method that examines self-identity and adolescent mental health. The results show that a healthy self-identity contributes positively to emotional stability, self-esteem, and the ability of adolescents to cope with stress. Conversely, identity crisis or the inability to form a strong identity can trigger mental disorders such as anxiety, depression, and deviant behavior. A well-formed self-identity can support adolescents to achieve optimal mental health.

Keywords: *Self-Identity, Mental Health, Adolescents*

PENDAHULUAN

Remaja pada saat ini menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan dekade sebelumnya, terutama karena pesatnya perkembangan teknologi dan media sosial (Klimstra & VanDoeselaar, 2021). Penelitian tersebut menemukan bahwa 67% remaja mengalami kebingungan identitas yang berkorelasi dengan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi. Sebuah studi meta-analisis global menemukan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja atau sebesar 14,3% mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi adalah gangguan yang paling umum (Polanczyk, Salum, Sugaya, Caye, & Rohde, 2015). Hal ini diperkuat oleh temuan Twenge (2020) yang menunjukkan peningkatan 63% kasus depresi pada

remaja sejak 2009, dengan media sosial dan tekanan akademik sebagai faktor kontributor utama.

Di Indonesia, penelitian Wiguna, dkk (2020) mengungkapkan bahwa 30% remaja mengalami gejala depresi ringan hingga berat. Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar pada 2018, prevalensi mengalami gangguan mental pada penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun sebesar 9,8% yang mencakup sebagian besarnya populasi remaja dengan gangguan emosional. Dalam penelitiannya, Suryaatmaja dan Wulandari (2020) menemukan bahwa sebanyak 64,8% remaja Indonesia mengalami gejala kecemasan, dan 62,9% mengalami gejala depresi. Studi terbaru oleh Moroney, Lee, Ebbert, dan Luthar (2023) mengidentifikasi hubungan signifikan antara pembentukan identitas digital dan kesejahteraan mental remaja, di mana 45% responden melaporkan mengalami tekanan psikologis terkait perbedaan antara identitas *online* dan *offline* mereka.

Kesehatan mental remaja terpengaruh secara negatif oleh perasaan tertekan dalam menemukan dan memahami identitas diri mereka. Ketidakstabilan dalam pencarian dan pembentukan identitas diri pada remaja berkorelasi dengan penurunan tingkat kesehatan mentalnya (Meeus, Schoot, Keijsers, & Branje, 2012). Dalam penelitiannya, Schwartz, dkk (2012) menemukan bahwa remaja yang mengalami kebingungan identitas memiliki risiko 2,3 kali lebih tinggi mengalami gejala depresi. Oleh sebab itu, penting untuk membentuk identitas diri yang sehat selama masa remaja guna memberikan fondasi penting untuk suksesnya transisi ke masa dewasa awal dan kesehatan mental yang baik (Arnett, 2018).

Perkembangan identitas diri menjadi dasar bagi remaja yang menuju pendewasaan dan merupakan aspek yang sentral bagi kepribadian yang sehat dalam menggambarkan kesadaran diri dan keyakinan (Rifany, 2009). Proses terbentuknya identitas yang sehat saat masa remaja merupakan tugas perkembangan kritis yang mempengaruhi kesejahteraan mental di masa dewasa, sehingga kegagalan dalam membentuk identitas yang koheren dapat menyebabkan kebingungan peran dan masalah psikologis (Erikson, 1968).

Kesadaran seseorang dalam menempatkan dirinya dan memberikan makna dengan tepat dalam konteks kehidupan pada masa akan datang menjadi satu kesatuan dengan gambaran diri yang utuh serta berkelanjutan disebut dengan identitas diri (Erikson, 1968). Menurut Marcia (1980) mengemukakan bahwa Identitas diri merupakan struktur diri yang berubah atau dinamis berupa dorongan, keahlian, keyakinan, dan pengalaman individu yang berkembang selama tahun-tahun kehidupan seseorang. Konstruk psikologis yang mencerminkan cara-cara yang digunakan individu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah kehidupan terkait identitas (Berzonsky, 2011). Konstruksi kognitif dan sosial yang mencakup representasi diri dalam berbagai domain kehidupan juga disebut dengan identitas diri (Harter, 2012).

Identitas diri menurut Erikson (1968) terdiri atas beberapa aspek, yaitu Genetic understanding atau pemahaman genetik, *psychological continuity* atau kesinambungan psikologis, *role patterning* atau penentuan peran, dan *social identity* atau identitas sosial. Aspek-aspek identitas menurut Marcia (1980) terdiri dari pencapaian identitas, moratorium identitas, pemalsuan identitas, dan difusi identitas. Menurut Berzonsky (2011) mengemukakan bahwa aspek identitas terdiri dari gaya informatif, gaya normatif, gaya menyebar-menghindar, dan komitmen. Aspek-aspek identitas diri menurut Harter (2012) meliputi kompetensi skolastik, kompetensi sosial, kompetensi atletik, penampilan fisik, perilaku, dan harga diri global.

Aspek-aspek identitas diri memainkan peran yang krusial dalam menjaga kesehatan mental remaja melalui berbagai mekanisme yang saling terkait. Menurut Kroger dan Marcia (2011) menyebutkan bahwa remaja dengan identitas diri yang sehat menunjukkan tingkat resiliensi mental dan kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan. Remaja dengan identitas diri yang koheren menunjukkan tingkat resiliensi mental dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan (Suryaatmaja & Wulandari, 2020).

Pemahaman mendalam tentang dinamika pembentukan identitas dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja memberikan landasan empiris untuk pengembangan intervensi preventif dan program dukungan yang lebih efektif (Schwartz, dkk, 2012). Penelitian yang dilakukan dapat memberikan pemahaman yang lebih mengenai bagaimana identitas diri berperan dalam membentuk kesehatan mental remaja. Melalui tinjauan sistematis terhadap berbagai literatur yang ada, diharapkan hasil penelitian ini dapat mengidentifikasi faktor-faktor utama yang mendukung pembentukan identitas yang sehat serta bagaimana faktor-faktor tersebut berperan dalam menjaga kesehatan mental remaja. Temuan pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi para praktisi, orang tua, dan pendidik untuk menciptakan lingkungan mendukung pada perkembangan identitas diri remaja, yang pada akhirnya akan memperkuat kesejahteraan mental mereka.

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena mengkaji secara sistematis berbagai literatur yang ada terkait hubungan antara identitas diri dan kesehatan mental remaja. Berbeda dari penelitian terdahulu yang cenderung bersifat studi kasus atau terfokus pada satu aspek tertentu, penelitian ini memberikan gambaran menyeluruh tentang proses terbentuknya identitas dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja dari berbagai perspektif. Dengan mengintegrasikan berbagai temuan dari penelitian sebelumnya, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif dan menjadi dasar bagi intervensi atau program yang membantu remaja membentuk identitas diri yang sehat dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

METODE

Penelitian menggunakan metode *Systematic Literature Review* dengan sumber data yang digunakan adalah hasil publikasi penelitian tentang Identitas Diri, dan Kesehatan Mental Remaja. Peneliti menggunakan publikasi dengan rentang maksimal 5 tahun, yaitu tahun 2019 sampai dengan tahun 2024. Peneliti melakukan beberapa tahapan berdasarkan pendapat Wahono (2020) yaitu *planning*, *conducting*, dan *reporting*.

1. *Planning*

Pada tahap persiapan peneliti menentukan dan mengembangkan prosedur tinjauan pustaka yang akan digunakan dalam proses menghimpun artikel hingga memilah artikel. Dalam menghimpun artikel, peneliti dibantu aplikasi *publish or perish* dan menggunakan VOSviewer untuk memetakan cluster item artikel. Tahap selanjutnya, peneliti menggunakan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* atau PRISMA untuk memilah artikel yang akan di review dengan alur identifikasi, penyaringan, kelayakan dan kriteria inklusi (Selçuk, 2019).

2. *Conducting*

Tahapan ini merupakan tahap pelaksanaan penelitian *systematic literature review* dengan melaksanakan langkah-langkah yang telah direncanakan dan dikembangkan pada tahap sebelumnya.

3. *Reporting*

Tahap reporting adalah tahap penulisan hasil temuan dalam pelaksanaan penelitian *systematic literature review* yang disusun dalam bentuk laporan hasil.

HASIL

Berdasarkan pada tahapan metode *systematic literature review* yang telah dijabarkan bahwa pelaksanaan harus melalui tiga tahapan, yaitu *planning*, *conducting*, dan *reporting*. Pada tahapan pertama, peneliti melakukan pencarian dan menghimpun artikel-artikel dengan bantuan aplikasi *publish or perish* dengan menggunakan kata kunci pencarian identitas diri,

No.	Penulis/Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1.	Harizza Pertiwi, Zakiyah, Aan Sutandi (2020)	Status Perkembangan dan Identitas Diri Remaja di Smp Negeri 49 Kramat Jati Jakarta Timur	Mengetahui status perkembangan dan identitas diri remaja di SMP Negeri 49 Jakarta Timur.	kuantitatif dengan teknik purposive sampling pada 21 siswa/siswi SMP 49 Kramat Jati Jakarta Timur.	Tidak semua responden mencapai perkembangan yang ideal, dan banyak dari mereka yang identitas dirinya kurang aktif. Remaja yang identitas dirinya dibentuk secara aktif akan lebih mudah memperoleh konsep diri yang positif.
2.	Khusnul Khatimah, Azniah, Yusnaeni (2023)	Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja Pada Pelajar SMA	Mengetahui hubungan kecanduan bermain <i>game online</i> terhadap identitas diri remaja pada pelajar SMAN 21 Makassar.	Deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional study</i> pada 51 siswa/siswi SMAN 21 Makassar.	Identitas diri remaja dapat menurun dikarenakan aktifitas yang dilakukan lebih banyak untuk bermain game online. Hal ini mengakibatkan masa-masa perkembangan dan pencarian jati diri tidak terlaksana dengan baik karena remaja lebih fokus kepada permainan yang sudah menjadi kesenangan dari remaja.
3.	Annisa Nur Fauziah (2023)	Transformasi Identitas Diri dalam Konsep Eksistensialisme Kierkegaard dan Relevansinya terhadap Mental Remaja di Indonesia	Membahas transformasi identitas diri yang terdapat dalam konsep eksistensialisme Kierkegaard dan relevansinya dengan kondisi mental remaja di Indonesia	Kualitatif dengan metode studi kepustakaan.	Perubahan identitas diri dalam konsep eksistensialisme Kierkegaard yang memiliki relevansi dengan kondisi mental karena perubahan identitas diri mempengaruhi kondisi mental remaja di Indonesia.

No.	Penulis/Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
4.	Amelia Susanti, Diana Arianti (2022)	Pendidikan Kesehatan Perkembangan Identitas Diri Remaja dalam Antisipasi Prilaku LGBT di Kelurahan Korong Gadang Kota Padang	Meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi	Terapi kelompok pada usia remaja yang berada di wilayah Korong Gadang Padang.	Pengetahuan remaja meningkat 86 persen tentang perkembangan identitas diri remaja dalam menghadapi prilaku Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender setelah diberikan pendidikan kesehatan.
5.	Riyan Septiana dan Rizki Briandana (2024)	Identitas Diri dan Isu Kesehatan Mental: Interpretasi Remaja Terhadap Konten Podcast	menganalisis pemahaman remaja terhadap pesan isu kesehatan mental	Analisis resepsi dengan teknik wawancara mendalam.	Dalam konten kuliah, pembentukan identitas diri tidak penting. Posisi dominan di mana informan menerima pembentukan identitas diri, yang mengarah pada pembentukan konsep identitas diri berdasarkan subjek sosiologis, berbeda dengan posisi negosiasi di mana informan menerima apa yang disampaikan dalam podcast hanya sebagai informasi dan pengetahuan.
6.	Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah, Nur Riswandy Marsuki (2024)	Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia	Mengetahui pengaruh media sosial terhadap kesan dan identitas diri remaja	Kualitatif dengan metode kepuustakaan.	Media sosial memengaruhi persepsi diri dan identitas seseorang, yang merupakan fenomena kompleks yang memiliki efek positif dan negatif. Meskipun media sosial dapat menjadi alat yang kuat untuk berkomunikasi dan membangun

No.	Penulis/Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
					identitas, mereka juga dapat menyebabkan tekanan sosial, masalah kesehatan mental, dan perbandingan negatif.
7.	Irfan Saefuloh, Desi Safitriani, Linda Lestari, Meri Rusdiani (2024)	Penguatan Identitas Diri Remaja Dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi Asean	Mengetahui bagaimana membentuk penguatan identitas diri remaja pada siswa SMK Taruna Harapan 2 Cipada Bandung Barat dalam menghadapi MEA.	Deskriptif kualitatif berupa seminar sosialiasi.	Proses membentuk penguatan identitas diri pada remaja siswa dilakukan dengan beberapa tahap, mulai dari input, output berupa feedback dalam memahami pentingnya identitas diri dalam menghadapi MEA, hingga outcome yakni para siswa mampu menentukan pilihan dan melakukan keputusan untuk memiliki keterampilan dalam menghadapi persaingan di dunia kerja.
8.	Enggar Tri Rusdayanti, Sarmini (2021)	Konstruksi Remaja Bertato Dalam Membangun Identitas Diri : Studi Kasus Di Desa Lawangan Agung Kabupaten Lamongan	Menggambarkan konstruksi remaja bertato dalam membangun identitas diri.	Studi kasus.	Faktor internal dapat berupa sikap yang baik, keberanian dan rasa tanggung jawab yang tinggi, dan keterampilan bersosialisasi. Faktor eksternal dapat berupa keluarga, gaya berpakaian dan rambut yang berbeda, dan idola sebagai inspirasi.
9.	Jihan Kamilla Azhar, Silva Amanda Durratul Hikmah, Ragil	Pembentukan Identitas Diri Remaja Pecandu Hisap Lem	Mengidentifikasi pembentukan identitas diri pada remaja	Kualitatif dengan pendekatan studi literatur.	Pembentukan identitas diri memengaruhi perilaku menghisap lem

No.	Penulis/Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
	Abimayu, Meilany Budiarti Santoso (2021)		pecandu hisap lem.		remaja, yang disebabkan oleh identitas diri yang belum lengkap. Dalam proses pembentukan identitas diri, remaja terkadang berusaha untuk menemukan dan mengeksplorasi identitas diri mereka sendiri, dan dalam proses ini, mereka rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan mereka, yang dapat menyebabkan perilaku menyimpang.
10.	Yustika Sari (2024)	Perkembangan Identitas Remaja Mencari Jati Diri Di Era Digital	Mendalami tentang proses teknologi digital memengaruhi proses pencarian jati diri remaja.	Kualitatif dan kuantitatif.	Perkembangan identitas remaja di era digital merupakan tantangan yang kompleks dan dinamis. Mereka menghadapi tekanan yang meningkat terutama dari media sosial dan teknologi digital dalam proses mencari identitas mereka. Penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dari teknologi dapat membahayakan kesehatan mental dan perkembangan identitas remaja.

DISKUSI

Berdasarkan pada hasil analisis literatur artikel terpilih sebanyak 10 artikel yang membahas tentang identitas diri, dan kesehatan mental remaja. Identitas diri merupakan sesuatu

yang berperan penting dalam diri seseorang pada masa remaja dan seringkali mengalami kotingensi dalam pembentukannya (Hakim, Mardhiyah, Novtadijanto, Nurkholifah, Ramdani, & Amri, 2021). Dalam penelitiannya, Sari (2024) mengemukakan bahwa dalam proses perkembangan remaja dalam proses pencarian jati diri merupakan fokus utama karena remaja mulai mengeksplorasi dan membentuk pemahaman tentang diri, keinginan, dan bagaimana dunia ingin melihat mereka. Identitas diri merupakan bentuk dari realisasi konsistensi individu melalui penampilan, kesatuan kepribadian, dan memandang dirinya unik (Pertiwi, Zakiyah & Sutandi, 2020). Dalam proses pembentukan identitas diri, seseorang yang sedang mengalami proses penetapan identitas diri dan nilai-nilai pemahaman menjadikan identitas dirinya melalui apa yang dilihat (Septiana & Briandana, 2024).

Semakin berkembangnya struktur pemahaman diri seseorang, semakin sadar mereka akan kemiripan dan keunikan mereka sendiri, serta kekuatan dan kelemahan mereka dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya, jika struktur pemahaman diri seseorang kurang berkembang, individu tersebut akan semakin bergantung pada sumber-sumber dari luar untuk menilai dirinya (Marcia, 1993). Pembentukan identitas diri terjadi dalam proses yang kompleks dan dinamis, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan psikologis. Dalam konteks remaja, identitas diri sering kali terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, dan institusi pendidikan. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang identitas diri mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan analisis resepsi yang menunjukkan bahwa identitas diri dibentuk berdasarkan subjek sosiologis yang ada di sekitar individu. Remaja menghadapi tekanan yang lebih besar dari media sosial dan teknologi digital saat mereka mencari identitas. Penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dari teknologi dapat membahayakan kesehatan mental dan perkembangan identitas (Regita, Luthfiyyah & Marsuki, 2024).

Dalam proses pencarian identitas mereka, remaja menghadapi tekanan yang meningkat dari media sosial dan teknologi digital. Penggunaan teknologi yang berlebihan atau tidak sehat dapat mengancam kesehatan mental dan perkembangan identitas remaja (Sari, 2024). Identitas diri yang kuat dan positif berkontribusi terhadap kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, ketidakpastian terhadap identitas diri dapat menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini secara sistematis menyelidiki hubungan antara identitas diri dan kesehatan mental remaja, memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana pembentukan identitas dapat mempengaruhi kesehatan psikologis melalui studi literatur. Dengan memahami dinamika ini, intervensi yang lebih efektif dapat dirancang untuk mendukung remaja dalam proses pembentukan identitas mereka

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri seorang individu, diantaranya:

1. Jenis Kelamin

Perkembangan identitas dapat berbeda antara perempuan dan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Ramdhanu (2019) menjelaskan bahwa jenis kelamin memengaruhi cara remaja menjalani krisis identitas dan mencapai komitmen dalam hidup. Dalam hasil penelitian, laki-laki memiliki kecenderungan berada pada status moratorium, merupakan sebuah kondisi di mana mereka mengalami krisis identitas, namun belum menemukan komitmen yang pasti. Dalam proses perkembangan identitas, laki-laki cenderung berupaya aktif dalam menemukan jawaban atas suatu tujuan, eksplorasi berbagai nilai dan kepercayaan tetapi belum memiliki komitmen yang pasti terhadap jawaban tersebut. Sebaliknya, perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi berada pada status difusi dan *foreclosure*. Perempuan cenderung sudah membuat pilihan atau keputusan yang jelas mengenai hidup serta nilai-nilai yang berkaitan dengan pengembangan identitas diri, tetapi belum benar-benar mengeksplorasi semua kemungkinan atau alternatif yang ada.

2. Urutan Kelahiran

Posisi dalam keluarga, seperti anak sulung, tengah, bungsu, atau tunggal adalah salah satu faktor yang memiliki peran dalam pembentukan identitas diri. Anak sulung cenderung berada pada status *achievement*, yang berarti mereka memiliki komitmen yang kuat terhadap pilihan hidupnya. Hal tersebut dikarenakan anak sulung cenderung dapat membuat keputusan yang tepat saat proses eksplorasi serta saat melewati krisis identitas. Berbeda dengan anak sulung, anak tengah cenderung berada pada status *foreclosure*, anak tengah dapat memilih keputusan yang tepat atau jelas, tetapi belum benar-benar melakukan eksplorasi pada saat pengembangan identitas secara mendalam. Selanjutnya anak bungsu memiliki kecenderungan berada pada status moratorium yang berarti anak bungsu secara aktif melakukan eksplorasi dalam masa pengembangan identitas, tetapi belum membuat pilihan yang pasti berkaitan dengan tujuan hidupnya. Tidak hanya anak sulung, tengah dan bungsu, anak tunggal juga memiliki karakter yang khas dalam pengembangan identitas diri, di mana anak tunggal cenderung berada pada status *diffusion*. Anak tunggal memiliki kecenderungan sulit membuat Keputusan yang jelas dan mengalami kebingungan mengenai identitas diri atau pilihan hidupnya.

3. Status Pernikahan Orangtua

Kondisi keluarga seperti status pernikahan, hubungan orangtua, kehilangan orangtua juga dapat berpengaruh terhadap pembentukan identitas diri. Dalam pendapatnya, Santrock (2003) menyebutkan bahwa anak-anak yang berasal dari orang tua yang berpisah memiliki risiko gangguan yang lebih besar selama tahap perkembangan. Hal tersebut dikarenakan anak tidak lagi mendapatkan pengasuhan secara utuh dan lengkap dari kedua orangtua, hal tersebut tentunya berpengaruh terhadap berbagai hal termasuk dalam perkembangan identitas diri. Perpisahan kedua orangtua mempengaruhi anak baik secara sosial, emosional, berpengaruh terhadap prestasi dan keberhasilan anak dalam membangun relasi dengan orang lain, serta perkembangan karir di masa yang akan datang (Ramadhanu, 2019). Selain status perkawinan orangtua, kehilangan salah satu figure orangtua juga dapat berpengaruh pada pembentukan identitas diri. Anak dengan orangtua yang bercerai cenderung berada pada status *diffusion*, anak akan mengalami kebingungan dan belum membuat Keputusan yang jelas mengenai tujuan hidupnya.

Dalam penelitiannya, Ramadhanu (2019) menjelaskan bahwasannya siswa dengan ayah yang masih hidup tetapi ibu sudah meninggal, sering berada pada status *achievement*, yang berarti anak memiliki determinasi yang jelas mengenai Keputusan hidupnya, termasuk berkaitan dengan identitas dirinya. Kemudian, anak yang memiliki ibu yang masih hidup tetapi ayah telah meninggal cenderung berada di posisi *foreclosure*, hal tersebut berarti anak berada dalam situasi dimana ia telah membuat Keputusan yang jelas tetapi belum melakukan eksplorasi atas alternatif-alternatif yang ada. Kemudian status moratorium tertinggi adalah anak yang kedua orangtuanya telah meninggal, dimana hal tersebut membuat anak mengalami krisis dan kesulitan mencari jawaban atas pilihan hidupnya.

4. Pola Asuh

Faktor lain yang memiliki peran besar pada proses pengembangan identitas adalah pola asuh. Pola asuh merujuk bagaimana cara mendidik anak supaya dapat menyesuaikan diri pada lingkungannya (Hurlock, 2016). Orangtua dengan gaya pengasuhan demokratis cenderung menghasilkan anak dengan status moratorium, di mana mereka aktif mengeksplorasi berbagai pilihan hidup. Kemudian, anak yang tumbuh dengan pengasuhan yang otoriter, dapat menyebabkan anak mengalami status difusi, hal tersebut dikarenakan kurangnya kebebasan dalam mengambil keputusan secara mandiri. Orangtua dengan gaya pengasuhan permisif, dimana orang tua memberikan kebebasan penuh tanpa banyak campur tangan, cenderung membantu anak mencapai status *achievement*. Artinya, anak dalam pola asuh ini lebih mampu menemukan jawaban tentang tujuan, nilai, dan keyakinan hidup mereka serta dapat membuat keputusan yang jelas dan tegas.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil literatur review yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemahaman diri yang baik membuat individu lebih sadar akan keunikan dan kemiripan dengan orang lain, serta kekuatan dan kelemahan mereka. Pembentukan identitas diri dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis, termasuk interaksi dengan lingkungan sosial. Remaja yang memahami diri mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Namun, tekanan dari media sosial dan teknologi digital dapat membawa risiko terhadap kesehatan mental dan perkembangan identitas remaja. Identitas diri yang kuat dan positif berperan penting dalam kesehatan mental, sementara ketidakpastian dapat menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Dengan identitas diri yang terbentuk secara baik dapat mendukung remaja mencapai kesehatan mental yang optimal.

Sintesis temuan-temuan tersebut menunjukkan kompleksitas hubungan antara identitas diri dan kesehatan mental remaja. Pentingnya mengadopsi pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek digital, budaya, dan sosial dalam memahami dan mendukung pembentukan identitas remaja. Penelitian masa depan perlu fokus pada pengembangan intervensi yang mengintegrasikan teknologi dan dukungan tradisional, pemahaman lebih mendalam tentang peran media sosial dalam pembentukan identitas, eksplorasi faktor protektif budaya dalam kesehatan mental remaja, dan evaluasi efektivitas program dukungan sebaya berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Azhar¹, J. K., Hikmah, S. A. D., Abimayu, R., & Santoso⁴, M. B. (2022). Pembentukan Identitas Diri Remaja Pecandu Hisap Lem.
- Berzonsky, M. D. (2011). A social-cognitive perspective on identity construction. In *Handbook of identity theory and research* (pp. 55-76). New York, NY: Springer New York.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Company.
- Fauziah, A. N. (2023, June). Transformasi identitas diri dalam konsep eksistensialisme Kierkegaard dan relevansinya terhadap mental remaja di Indonesia. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 24, pp. 600-609).
- Hakim, A. R., Mardhiyah, A., Novtadijanto, D. M. I., Nurkholifah, N., Ramdani, Z., & Amri, A. (2021). Pembentukan identitas diri pada kpopers. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 18-31.
- Hakim, A. R., Mardhiyah, A., Novtadijanto, D. M. I., Nurkholifah, N., Ramdani, Z., & Amri, A. (2021). Pembentukan identitas diri pada kpopers. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 18-31.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Press.
- Hurlock, A. N. (2016). *Increasing the use of praise by direct line staff conducting ABA therapy: a component analysis of goal setting and feedback* (Doctoral dissertation).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Khatimah, K., Azniah, A., & Yusnaeni, Y. (2023). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja Pada Pelajar Sman 21 Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 121-127.
- Klimstra, T. A., & van Doeselaar, L. (2021). Identity formation in adolescence: A longitudinal study.
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In *Handbook of identity theory and research* (pp. 31-53). New York, NY: Springer New York.
- Marcia, J. E. (1993). *Ego Identity: A Handbook for Psychological Research*. New York: Springer Verlag
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent*
- Meeus, W., van de Schoot, R., Keijsers, L., & Branje, S. (2012). Identity statuses as developmental trajectories: A five-wave longitudinal study in early-to-middle and middle-to-late adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 41, 1008-1021.
- Moroney, E., Lee, S. S., Ebbert, A. M., & Luthar, S. S. (2023). Digital media use frequency, online behaviors, and risk for negative mental health in adolescents in high-achieving schools. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 237-254.
- Pertiwi, H., & Sutandi, A. (2020). Status Perkembangan dan Identitas Diri Remaja di SMP Negeri 49 Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 3(1), 97-103.
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345-365.
- Ramdhanu, C. A. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Identitas Diri. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(01), 7-17.
- Regita, E., Luthfiyyah, N., & Marsuki, N. R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(1), 46-52.
- Rifany. (2009). Identitas Remaja Yang Sehat, Juni 6. 2016. <http://penulismuda.com/index.php?option=comcontent&task=view&id=8128&Itemid=42>
- Rusdayanti, E. T., & Sarmini, S. (2021). Konstruksi Remaja Bertato Dalam Membangun Identitas Diri: Studi Kasus Di Desa Lawangan Agung Kabupaten Lamongan. *Journal of Civics and Moral Studies*, 6(1), 48-60.
- Saefuloh, I., Safitriani, D., Lestari, L., & Rusdiani, M. (2024). Penguatan Identitas Diri Remaja Dalam Menghadapi Masyarakat Ekonomi Asean:(Studi pada Siswa SMK Taruna Harapan 2 Cipada, Bandung Barat). *Jurnal Istimā, Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat: Inklusi Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 142-154.
- Santrock, R. D., Buchanan, M. M., Lee, T. H., & Berlet, G. C. (2003). Osteochondral lesions of the talus. *Foot and ankle clinics*, 8(1), 73-90.

- Sari, Y. (2024). Perkembangan Identitas Remaja Mencari Jati Diri Di Era Digital. *Circle Archive*, 1(4).
- Schwartz, S. J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Hale, W. W., & Meeus, W. H. (2012). Characterizing the self-system over time in adolescence: Internal structure and associations with internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 1208-1225.
- Selçuk, A. A. (2019). A guide for systematic reviews: PRISMA. *Turkish archives of otorhinolaryngology*, 57(1), 57.
- Septiana, R., & Briandana, R. (2024). Identitas Diri dan Isu Kesehatan Mental: Interpretasi Remaja Terhadap Konten Podcast.
- Suryaatmaja, D. K. W., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan krisis identitas dengan kesehatan mental remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 78-92.
- Susanti, A., & Arianti, D. (2022). Pendidikan Kesehatan Perkembangan Identitas Diri Remaja dalam Antisipasi Prilaku Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender di Kelurahan Korong Gadang Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIK)*, 1(1), 12-16.
- Twenge, J. M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among US adolescents after 2012 and links to technology use: possible mechanisms. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(1), 19-25.
- Wahono, R. S. (2020). Systematic Literature Review: Pengantar, Tahapan Dan Studi Kasus. Romisatriawahono. Net.
- Wiguna, T., Anindyajati, G., Kaligis, F., Ismail, R. I., Minayati, K., Hanafi, E., ... & Pradana, K. (2020). Brief research report on adolescent mental well-being and school closures during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 598756.