



## Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup Di Lingkungan Pertemanan

Dinny Rahmayanty <sup>a,1\*</sup>, Fira Febri Triana <sup>a,2</sup>, Grestia Ananta <sup>a,3</sup>, Reva Andreani <sup>a,4</sup>

<sup>a</sup> Universitas Jambi, Indonesia

<sup>1</sup> [dinnyrahmayanty@unja.ac.id](mailto:dinnyrahmayanty@unja.ac.id); <sup>2</sup> [firafbrित्रana@gmail.com](mailto:firafbrित्रana@gmail.com); <sup>3</sup> [grestiaanananta46@gmail.com](mailto:grestiaanananta46@gmail.com);

<sup>4</sup> [revaandraniii27@gmail.com](mailto:revaandraniii27@gmail.com)

\* penulis korespondensi

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

*Received*, Agustus 2022

*Accepted*, Desember 2022

*Published*, Januari 2023

#### Kata Kunci:

Gaya, hidup, konformitas, teman, sebaya, pertemanan.

#### Cara Mengutip:

Rahmayanty, D., *et al.* (2023). Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup Di Lingkungan Pertemanan. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 11 *Special Issue*(1), pp 212-220.

### Abstrak

Artikel ini mengeksplorasi konsep "Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup di Lingkungan Pertemanan". Melalui kajian literatur, penelitian membahas pengaruh interaksi dengan teman sebaya terhadap pemilihan gaya hidup individu. Konformitas teman sebaya dapat mempengaruhi positif atau negatif, memainkan peran kunci dalam pemilihan gaya hidup hedonis, perilaku konsumtif, dan kesehatan. Artikel menyoroti strategi kesadaran diri dan pemilihan teman sebaya positif untuk memitigasi dampak negatif konformitas.

### Abstract

*This article explores the concept of "peer conformity to lifestyle in the friendship circle." Through a literature review, research discusses the influence of interactions with peers on individual lifestyle choices. Peer conformity can influence behavior positively or negatively, playing a key role in hedonic lifestyle choices, consumer behavior, and health. The article highlights self-awareness strategies and positive peer selection to mitigate the negative impacts of conformity..*

## PENDAHULUAN

Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang tak terpisahkan dari kehidupan individu, dan seringkali, individu menemukan diri mereka terpengaruh oleh norma-norma dan pilihan gaya hidup teman-teman sebayanya. Dalam dunia yang semakin terhubung dan sosial ini, pertemanan dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara individu menjalani kehidupan sehari-hari. Artikel ini menggali konsep yang menarik dan relevan yakni Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup di Lingkungan Pertemanan.

Dalam konteks ini, akan dieksplorasi bagaimana interaksi dengan teman-teman sebaya mempengaruhi pilihan gaya hidup individu, baik secara positif maupun negatif, serta faktor-faktor yang melatarbelakangi konformitas dalam hal ini. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena ini, individu dapat mempertimbangkan bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan pertemanan mereka, dan bagaimana mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih sejalan dengan nilai-nilai dan tujuan pribadi mereka.

Artikel ini akan merinci konsep konformitas teman sebaya dan menguraikan pengaruhnya dalam konteks gaya hidup individu di lingkungan pertemanan. Selain itu, akan dibahas juga beberapa studi kasus dan temuan penelitian terkait untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas konformitas teman sebaya dan bagaimana hal ini dapat membentuk arah kehidupan individu. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih baik tentang hubungan antara konformitas teman sebaya dan gaya hidup individu dalam konteks sosial yang semakin terhubung.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah review literatur yang dimulai dengan mengidentifikasi fokus kajian, yaitu konformitas teman sebaya dalam pengaruhnya terhadap gaya hidup individu di lingkungan pertemanan. Pencarian literatur dilakukan melalui berbagai sumber terpercaya dengan kata kunci relevan seperti "konformitas teman sebaya" dan "gaya hidup." Sumber-sumber literatur yang relevan dipilih berdasarkan kualitas dan hubungannya dengan konsep yang diteliti.

Analisis literatur dilakukan untuk mengekstrak temuan-temuan kunci dan pola-pola umum yang berkaitan dengan konformitas teman sebaya dan gaya hidup individu. Informasi dari literatur diorganisasi berdasarkan tema dan topik yang relevan, dan kemudian diintegrasikan ke dalam struktur artikel, termasuk bagian pendahuluan, isi, dan kesimpulan. Temuan dari literatur disajikan dalam bentuk kutipan relevan dan data-data pendukung argumen artikel. Akhirnya, penulis merangkum temuan kunci dari review literatur ini untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang konsep konformitas teman sebaya dan dampaknya terhadap gaya hidup individu dalam konteks pertemanan. Melakukan *literature review* sama artinya dengan melakukan kegiatan : 1) pengumpulan data / informasi, 2) melakukan evaluasi data, teori, informasi atau hasil penelitian, serta 3) menganalisa hasil publikasi seperti buku, artikel penelitian atau yang lain terkait dengan pertanyaan penelitian yang telah disusun sebelumnya (Cahyono *et al.*, 2019). Dengan metode ini, artikel ini didasarkan pada literatur ilmiah yang ada, memberikan wawasan yang mendalam tentang hubungan antara konformitas teman sebaya dan gaya hidup individu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Konformitas**

Adapun beberapa pengertian konformitas yang terdapat dalam Yunalia & Etika (2020).

1. Konformitas merupakan kecenderungan seorang individu untuk merubah perilaku ataupun kepercayaan agar perilaku dan kepercayaan yang dimiliki menjadi sesuai dengan perilaku orang lain (Santor, Messervey, & Kusumakar, 2000).
2. Baron dan Byrne (2003) menjelaskan bahwa konformitas merupakan bentuk pengaruh sosial yang menjadikan seseorang merubah sikap dan merubah perilaku mereka agar sesuai dengan aturan sosial yang ada (Arianty, 2018).
3. Myers (1996), menyebutkan bahwa konformitas adalah perubahan perilaku atau kepercayaan individu sesuai dengan apa yang dipercayai oleh kelompoknya. Selain itu, konformitas juga

merupakan hasil tekanan yang aktual maupun tidak aktual dari kelompok. Tekanan yang berasal dari tersebut dapat memengaruhi seseorang untuk merubah tingkah laku dan kepercayaan agar tingkah laku dan kepercayaannya sama dengan anggota kelompok yang lain (Nirmala & Patria, 2016).

4. Sears (1985), memaparkan konformitas adalah perilaku tertentu yang ditampilkan oleh seseorang agar perilaku yang ditampilkan tersebut sama seperti perilaku orang lain (Utomo & Warsito, 2013).
5. Santrock (2003), menjelaskan bahwa konformitas adalah sikap dan tingkah laku yang diadopsi dari kelompok atau komunitas akibat adanya tekanan yang nyata atau yang dibayangkan oleh individu tersebut (Saputro & Soeharto, 2012).
6. Sarwono menyebutkan bahwa konformitas adalah sebuah bentuk perilaku yang sama dengan orang lain akibat dorongan oleh keinginan diri sendiri. Adanya konformitas pada diri seseorang dapat dilihat dari adanya perubahan kepercayaan dan tingkah laku akibat adanya aturan dan tuntutan dalam kelompok (Diantika, 2017).
7. Cialdini dan Goldstein memaparkan, konformitas adalah kecenderungan untuk merubah kepercayaan seseorang sehingga kepercayaannya tersebut sesuai dengan kepercayaan orang lain (Rahmayanthi, 2017).

Jadi, dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konformitas adalah kecenderungan individu untuk mengubah perilaku atau kepercayaan mereka agar sesuai dengan perilaku orang lain atau aturan sosial yang ada. Ini dapat terjadi karena tekanan aktual atau tidak aktual dari kelompok, dan dapat menghasilkan perubahan dalam sikap dan tingkah laku individu sehingga serupa dengan kelompok atau komunitas yang mereka ikuti.

#### **Pengaruh Konformitas terhadap Gaya Hidup**

Konformitas adalah kecenderungan untuk merubah sikap, perilaku, dan keyakinan agar sama dengan perilaku teman sebaya atau kelompok yang memiliki kesamaan usia sebagai hasil dari adanya keinginan untuk diterima atau adanya tekanan dari kelompok (Sukarno & Indrawati, 2020). Konformitas dapat mempengaruhi pemilihan gaya hidup seseorang, terutama pada remaja yang sangat rentan terhadap pengaruh sosial di sekitarnya (Febriyanty & Faizin, 2022). Berikut adalah beberapa pengaruh konformitas terhadap pemilihan gaya hidup:

- a. Konformitas teman sebaya dapat meningkatkan gaya hidup hedonis seseorang. Gaya hidup hedonis adalah pola perilaku yang menekankan pemuasan kebutuhan materi dalam pencapaian kesenangan hidup sebagai tujuan utama (Sukarno & Indrawati, 2020).
- b. Konformitas juga dapat mempengaruhi perilaku konsumtif seseorang. Perilaku konsumtif adalah perilaku yang cenderung membeli barang atau jasa yang tidak diperlukan atau melebihi kebutuhan dasar seseorang (Febriyanty & Faizin, 2022).
- c. Konformitas juga dapat mempengaruhi pemilihan gaya hidup yang sehat atau tidak sehat (Nabila & Handayani, 2019). Sebagai contoh, jika teman sebaya seseorang cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman berkafein, maka seseorang tersebut mungkin akan mengikuti pola makan yang sama.

Dalam pemilihan gaya hidup, konformitas dapat menjadi faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memilih gaya hidup tertentu. Namun, penting untuk diingat bahwa seseorang harus memilih gaya hidup yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya, bukan hanya karena tekanan dari kelompok atau teman sebaya.

Dalam Isnaeni, (2021), Santrock (2010) menyatakan bahwa, umumnya remaja terlibat dalam semua bentuk perilaku konformitas yang negatif, seperti menggunakan bahasa yang jorok, mencuri, merusak, dan mengolok-olok orang tua dan guru. Nilai-nilai yang dianut oleh kelompok tersebut yang membuat remaja menjadi nakal yakni mempunyai nilai-nilai yang melanggar atau bertentangan dengan norma-norma yang ada di masyarakat.

Konformitas dalam pemilihan gaya hidup dapat mengakibatkan adopsi pola perilaku tertentu, seperti gaya hidup hedonis atau perilaku konsumtif, yang dipengaruhi oleh tekanan sosial dari teman sebaya. Remaja, yang cenderung rentan terhadap pengaruh sosial, dapat terlibat dalam konformitas yang negatif, seperti penggunaan bahasa kasar atau perilaku merusak. Meskipun konformitas dapat membawa dampak positif, seperti partisipasi dalam kegiatan sosial yang sehat, penting bagi individu untuk memilih gaya hidup yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka, bukan semata-mata karena tekanan kelompok.

Konformitas dalam pemilihan gaya hidup dapat memberikan dampak yang signifikan, terutama pada kalangan remaja yang rentan terhadap pengaruh sosial sekitarnya. Konformitas teman sebaya, sebagai contoh, dapat mendorong seseorang menuju gaya hidup *hedonis*, yang menempatkan pencapaian kesenangan hidup sebagai fokus utama. Selain itu, adanya tekanan konformitas juga dapat mempengaruhi perilaku konsumtif, mengarah pada kecenderungan membeli barang atau jasa yang tidak diperlukan.

Pentingnya aspek konformitas ini juga terlihat dalam pemilihan gaya hidup yang memengaruhi kesehatan. Jika teman sebaya mengadopsi pola makan tidak sehat, seseorang mungkin cenderung mengikuti pola serupa. Meskipun demikian, penting bagi individu untuk tetap mempertimbangkan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi dalam memilih gaya hidup, bukan sekadar mengikuti arus kelompok.

Dalam konteks remaja, perilaku konformitas dapat mencakup tindakan-tindakan negatif seperti penggunaan bahasa kasar, mencuri, atau merusak barang. Namun, sisi positif dari konformitas juga dapat terlihat dalam keinginan remaja untuk terlibat dalam aktivitas sosial bersama teman sebaya. Adapun pentingnya pengaruh kelompok dalam penyesuaian diri remaja perlu dipahami sebagai proses yang dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada nilai-nilai yang dianut oleh kelompok tersebut.

Dalam keseluruhan, kesadaran terhadap dampak konformitas terhadap pemilihan gaya hidup penting untuk memastikan bahwa individu tetap mempertahankan otonomi dan integritas pribadi mereka dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan gaya hidup.

#### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konformitas**

Menurut Mardison (2016), adaptasi dalam lingkungan kelompok mencakup aspek positif dan negatif. Hal ini juga disoroti oleh Camerena dan rekan-rekannya dalam buku yang disusun oleh John W. Santrock berjudul *Adolescence*. Sisi positif konformitas remaja termanifestasi dalam keinginan untuk terlibat dalam dunia teman sebaya, seperti berpakaian sesuai tren atau menghabiskan waktu bersama anggota perkumpulan. Aktivitas sosial positif, seperti penggalangan dana untuk tujuan yang benar, dapat menjadi wujud konformitas yang membangun.

Di sisi lain, konformitas juga dapat mengarah pada perilaku negatif, seperti penggunaan bahasa kasar, tindakan mencuri, dan pengolahan orang tua serta guru. Ini mencerminkan dampak tekanan kelompok yang bisa mengarah pada perilaku yang tidak sesuai norma sosial dan etika.

Pentingnya memahami konformitas remaja Dwiridotjahjonoterletak pada kesadaran bahwa keputusan untuk berkonformitas bisa memberikan dampak signifikan pada perilaku dan tindakan. Oleh karena itu, membentuk lingkungan yang mendukung konformitas positif dan norma sosial yang baik dapat membantu membimbing remaja menuju perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai positif dan norma masyarakat. Selain itu, memberikan alternatif dan dukungan untuk pengembangan diri yang sehat dapat menjadi kunci untuk membentuk konformitas yang positif dalam kelompok remaja.

Menurut David O'Sears, konformitas dapat dianalisis melalui empat faktor yang memengaruhinya, yakni: (a)

- a. Kekompakan kelompok, kekompakan kelompok menjadi faktor kunci, di mana eratnya hubungan antara individu dan kelompoknya memainkan peran penting. Semakin kuat ikatan anggota dengan kelompok, semakin tinggi tingkat konformitas yang dapat muncul.
- b. Kesepakatan kelompok, faktor kedua adalah kesepakatan kelompok. Keberadaan kesepakatan pendapat di dalam kelompok dapat memberikan tekanan signifikan pada individu untuk menyesuaikan pendapat mereka dengan keputusan kelompok. Kesepakatan yang tinggi dapat meningkatkan tingkat konformitas, sementara ketidaksetujuan dalam kelompok dapat menguranginya.
- c. Ukuran kelompok, ini menjadi faktor ketiga yang signifikan. Eksperimen menunjukkan bahwa konformitas cenderung meningkat seiring dengan pertambahan jumlah mayoritas yang sependapat, setidaknya sampai batas tertentu. Artinya, semakin besar jumlah anggota kelompok yang setuju, semakin besar kemungkinan individu untuk berkonformitas.
- d. Keterikatan pada penilaian bebas, keterikatan pada penilaian bebas menjadi faktor yang mencerminkan sejauh mana individu merasa sulit untuk melepaskan pendapatnya. Individu yang sangat terikat pada suatu pandangan akan menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perilaku kelompok yang bertentangan.

Pemahaman atas faktor-faktor ini penting dalam merinci dinamika konformitas, menyoroti peran kuat kelompok, persetujuan dalam kelompok, ukuran kelompok, dan tingkat keterikatan individu pada penilaian bebas sebagai elemen-elemen utama dalam membentuk perilaku konformitas.

Menurut Byrne, konformitas dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu:

(a) Kohesivitas (*cohesiveness*), kohesivitas mencerminkan derajat ketertarikan individu terhadap suatu kelompok. Tingkat kohesivitas yang tinggi, di mana seseorang sangat mengagumi kelompok tertentu, dapat meningkatkan tekanan untuk berkonformitas. Ini mengindikasikan bahwa rasa keterikatan dan identifikasi dengan kelompok dapat menjadi pendorong kuat bagi konformitas. (b) Ukuran kelompok, studi oleh Asch dan peneliti lainnya menunjukkan bahwa konformitas cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah anggota kelompok, namun hanya sampai batas tertentu, sekitar tiga orang anggota tambahan. Lebih dari itu, konformitas tampaknya tidak berpengaruh atau bahkan menurun. Artinya, ukuran kelompok memiliki dampak signifikan pada kecenderungan seseorang untuk berkonformitas. (c) Norma sosial deskriptif atau norma injungtif, faktor ketiga adalah norma sosial, yang dibagi menjadi norma sosial deskriptif dan norma injungtif. Norma deskriptif/himbauan memberikan informasi tentang apa yang umumnya dilakukan oleh sebagian besar orang dalam suatu situasi, mempengaruhi perilaku dengan memberikan panduan tentang apa yang dianggap efektif atau adaptif. Sebaliknya, norma injungtif menetapkan apa yang seharusnya dilakukan, menentukan tingkah laku yang diterima atau tidak diterima dalam suatu situasi.

Dengan memahami faktor-faktor ini, dapat dilihat bahwa konformitas bukanlah fenomena yang sederhana, melainkan hasil dari hubungan yang kompleks antara keterikatan dengan kelompok, ukuran kelompok, dan norma sosial yang memandu perilaku individu.

- (1) Tekanan Sosial, norma sosial merupakan panduan perilaku yang diterima di masyarakat dan dapat terbagi menjadi dua jenis utama: norma deskriptif dan norma injungtif. (a) Norma deskriptif, adalah norma yang menggambarkan perilaku yang umumnya dilakukan oleh sebagian besar orang dalam suatu situasi tertentu. Ini menciptakan pandangan tentang apa yang dianggap umum atau tipikal dalam suatu kelompok atau masyarakat. Contohnya, jika sebagian besar orang dalam masyarakat tertentu melakukan praktik daur ulang, norma deskriptifnya adalah mendukung daur ulang. (b) Norma injungtif, adalah norma yang menetapkan standar perilaku yang diharapkan atau dilarang dalam suatu situasi. Ini adalah norma yang lebih bersifat direktif, memberikan pedoman tentang apa yang dianggap benar

atau salah oleh masyarakat. Sebagai contoh, norma injungtif mungkin menyatakan bahwa merokok di dalam ruangan umum adalah perilaku yang tidak diterima.

Dengan perbedaan ini, norma deskriptif memberikan gambaran tentang perilaku yang ada, sedangkan norma injungtif memberikan arahan tentang perilaku yang diharapkan. Keduanya bekerja bersama untuk membentuk pola perilaku dan interaksi sosial dalam suatu komunitas. Pemahaman terhadap kedua jenis norma ini penting dalam konteks pembentukan budaya dan kepatuhan terhadap aturan sosial.

#### (2) Keinginan untuk Diterima

Salah satu faktor penentu kepercayaan kelompok adalah tingkat keahlian anggotanya. Sejauh mana pengetahuan mereka tentang suatu topik. Sejauh mana kewenangan mereka untuk memberikan informasi. Semakin tinggi tingkat keahlian kelompok itu dalam hubungannya dengan individu, semakin tinggi tingkat kepercayaan dan penghargaan individu terhadap mereka. Dengan tingginya tingkat keahlian dalam memberikan informasi atau memberikan barang yang dibutuhkan dalam kelompok tersebut dapat membuat individu diterima dalam kelompok tersebut, sehingga membuat individu terlihat memaksakan diri agar dapat diterima dalam kelompok tersebut.

### **Studi Kasus Konformitas dalam Gaya Hidup Sehari-hari**

Dalam perkembangan remaja, teman sebaya memegang peranan sentral, seperti yang disoroti oleh Sarwono (2005). Karena itu, remaja cenderung berupaya untuk menyamakan diri dengan kelompok teman sebaya mereka, termasuk dalam hal pakaian, perilaku, dan gaya hidup. Fenomena konformitas pada remaja umumnya muncul karena dorongan untuk menghindari perasaan berbeda dari teman-teman mereka dan untuk mendapatkan persetujuan, atau bahkan untuk menghindari kritik dari kelompok tersebut (Ria Tiwi Nurfadiah & Alma Yulianti, 2017).

Dalam usaha mereka untuk terintegrasi dan diterima di lingkungan sebaya, remaja sering kali merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma yang diterima dalam kelompok mereka. Ini dapat mencakup cara berpakaian, gaya hidup, dan perilaku sehari-hari. Keinginan untuk mempertahankan hubungan yang positif dengan teman-teman sebaya dan menghindari potensi isolasi atau penolakan sering kali menjadi pendorong kuat di balik perilaku konformitas ini.

Namun, penting untuk dicatat bahwa konformitas pada remaja bukanlah selalu negatif. Terlibat dalam kegiatan atau norma kelompok dapat memberikan dukungan sosial yang penting dan membantu remaja merasa terhubung dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, sementara konformitas bisa memunculkan tantangan terkait identitas individu, juga memberikan manfaat dalam pembentukan hubungan sosial positif.

### **Strategi Menghadapi Konformitas**

#### a. Kesadaran Diri

Dalam bukunya yang diterbitkan pada tahun 2011, Daniel Goleman dalam Nanda & Fitriyana, (2022) menyajikan empat aspek kunci dalam kesadaran diri, yaitu: (1) Kesadaran emosi, ini mengacu pada kemampuan individu untuk memahami emosi yang sedang mereka alami, serta hubungannya dengan pemikiran dan tindakan. Kesadaran emosi sangat penting karena emosi dapat memengaruhi kinerja individu. (2) Konsep diri, merupakan bagian penting dari kesadaran diri, yang melibatkan pemahaman individu tentang siapa mereka. Memiliki konsep diri yang jelas dapat membantu seseorang dalam mengambil keputusan yang lebih baik. (3) Harga diri, ini berkaitan dengan penilaian individu terhadap pencapaian mereka dan sejauh mana perilaku mereka sesuai dengan ideal diri. Harga diri juga mencerminkan sejauh mana individu merasa berharga, kompeten, dan memiliki keberartian. (4) Diri yang berbeda, Goleman juga membahas konsep "diri yang berbeda," yang mengacu pada bagaimana seseorang mungkin memiliki peran yang berbeda dalam berbagai aktivitas, kepentingan, dan hubungan sosial mereka.

Ketika komunikasi antarpribadi terhambat, seseorang mungkin merasa memiliki dua aspek yang berbeda dalam konsep diri mereka.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang empat aspek ini, seseorang dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih kuat dan memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik.

Dalam konteks strategi menghadapi konformitas, pemahaman empat aspek kesadaran diri oleh Daniel Goleman menjadi krusial. Kesadaran emosi membantu individu mengidentifikasi bagaimana emosi memengaruhi keputusan dalam situasi konformitas. Konsep diri yang jelas berperan sebagai landasan untuk memahami nilai pribadi, mengurangi kemungkinan terpengaruh oleh norma kelompok. Harga diri yang sehat memberikan keberanian untuk mempertahankan nilai pribadi, bahkan jika bertentangan dengan norma. Pemahaman tentang "diri yang berbeda" membantu individu mengenali peran dan identitas yang konsisten dalam berbagai konteks, memungkinkan mereka menghadapi tekanan konformitas tanpa mengorbankan integritas diri.

#### b. Memahami Dampak Konformitas

Meilani & Tobing (2023) menyebutkan bahwa konformitas teman sebaya yang dilakukan oleh remaja lebih banyak menimbulkan dampak yang negatif dibandingkan dampak yang positif. Dampak positif dari adanya konformitas teman sebaya adalah motivasi berprestasi, kepatuhan terhadap tata tertib sekolah, dan perilaku prososial, sedangkan dampak negatif dari adanya konformitas teman sebaya, yaitu intensitas seksual dan perilaku seksual pranikah, membolos, menyontek, merokok, bullying, gaya hidup *experiencers*, gaya hidup hedonis, dan perilaku konsumtif.

Dalam menghadapi konformitas teman sebaya, remaja perlu memanfaatkan beberapa strategi yang dapat membantu mereka tetap setia pada nilai-nilai pribadi dan mencegah dampak negatif. Pertama, membangun pemahaman yang kokoh terhadap nilai-nilai pribadi menjadi kunci, karena hal ini memungkinkan remaja untuk mempertahankan integritas diri mereka. Selain itu, proses pembentukan identitas yang sehat juga memiliki peran penting dalam menjaga keunikan dan kepercayaan diri remaja. Komunikasi terbuka dengan orang tua, guru, atau figur otoritas lainnya dapat memberikan dukungan dan panduan yang diperlukan dalam menghadapi tekanan konformitas.

Selanjutnya, pemilihan teman sebaya yang memiliki nilai-nilai positif juga merupakan strategi yang efektif. Teman-teman sebaya yang mendukung pertumbuhan positif dapat membantu remaja menjauh dari konformitas yang dapat merugikan. Di samping itu, memberikan pemahaman yang baik tentang dampak perilaku seksual pranikah melalui pendidikan kesehatan reproduksi dapat membantu remaja membuat keputusan yang bertanggung jawab. Dengan menerapkan strategi ini, remaja dapat mengelola tekanan konformitas dengan lebih efektif, mempromosikan pertumbuhan positif, dan menghindari dampak negatif seperti intensitas seksual, bullying, dan perilaku konsumtif yang mungkin muncul akibat konformitas teman sebaya yang tidak sehat.

#### c. Memilih Gaya Hidup yang Sehat

Dalam penelitian Sumarwati et al., (2022) gaya hidup sehat tidak hanya terbatas pada diet dan olahraga, tetapi melibatkan berbagai aspek. Ini mencakup pola tindakan yang dirancang untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan, termasuk menjalani aktivitas fisik rutin, tidak merokok, mempertahankan berat badan yang sehat, dan menjaga pola makan yang seimbang (Balanzá-Martínez et al., 2020).

Lebih lanjut Sumarwati et al., (2022) menjelaskan gaya hidup sehat mencakup berbagai dimensi, termasuk kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, seperti yang dijelaskan oleh Bagheri & Gharehbaghi pada tahun 2019. Kesehatan fisik mencakup aspek seperti kebebasan dari penyakit, tingkat energi yang cukup, vitalitas, dan perasaan kesehatan yang baik. Dalam konteks

kesehatan fisik, untuk mencapai kebugaran dan produktivitas, penting untuk menjalani aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengharuskan pengeluaran energi. Ini meliputi gerakan yang terlibat dalam pekerjaan sehari-hari dan rutinitas, serta aktivitas fisik yang dilakukan selama waktu luang. Olahraga adalah bagian dari aktivitas fisik yang dijadwalkan, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran. Aktivitas fisik yang teratur juga memiliki manfaat tambahan, seperti meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kemampuan seseorang dalam tugas sehari-hari, dan berperan sebagai terapi tambahan dalam mengatasi masalah kesehatan mental, seperti yang dikemukakan oleh Meng & D'Arcy pada tahun 2013.

Studi oleh Sumarwati *et al.*, (2022), menyoroti bahwa gaya hidup sehat tidak hanya terfokus pada diet dan olahraga, melainkan mencakup kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Untuk menghadapi konformitas, strategi termasuk menjalani aktivitas fisik rutin, tidak merokok, mempertahankan berat badan sehat, serta menjaga pola makan seimbang. Ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik dengan kebugaran dan produktivitas tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental dan kemampuan sehari-hari, sejalan dengan temuan oleh Meng & D'Arcy (2013).

## **SIMPULAN**

Remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-teman sebaya, sehingga remaja memiliki tuntutan konformitas pada lingkungan pertemanan. Konformitas teman sebaya dapat mempengaruhi pemilihan gaya hidup. Adapun tekanan gaya hidup dalam kelompok teman sebaya seperti, mode pakaian, gaya rambut, minat terhadap musik, dan lain-lain, bahkan cara bertingkah laku terhadap sekolah dan orangtua, hal ini dapat memberikan dampak yang signifikan pada remaja, karena remaja rentan terhadap pengaruh lingkungan sekitarnya. Sehingga remaja dalam kelompok teman sebaya berusaha untuk dapat menyesuaikan dan menyatu dengan kelompok agar dapat diterima oleh kelompoknya dan remaja menjadikan kelompok sebagai sumber kebahagiaan. Pengaruh gaya hidup dari kelompok teman sebaya perlu dipahami sebagai proses yang dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada nilai-nilai yang dianut oleh kelompok teman sebaya tersebut, jika remaja berlebihan dalam mengikuti.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arianty, R. (2018). Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Cyberbullying*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 505–512. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4672>
- Agus Cahyono, E., Sutomo, N., & Hartono, A. (2019). LITERATUR REVIEW ; PANDUAN PENULISAN DAN PENYUSUNAN. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 12. Retrieved from <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/43>
- Diantika, E. (2017). Hubungan antara Kecerdasaan Emosional dan Kualitas Persahabatan pada Remaja Akhir di Depok. *Jurnal Psikologi*, 10, 167-173. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1786>
- Febriyanty, N., & Faizin, M. (2022). Terhadap Perilaku Konsumtif pada Generasi Z. 7(2), 132–149. <https://doi.org/10.37058/jes.v7i2.5482>
- Isnaeni, P. (2021). Konformitas Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. 9(1), 121–128. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>

- Mardison, S. (n.d.). Konformitas Teman Sebaya Sebagai Pembentuk Perilaku Individu, 78–90.  
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/941>
- Meilani, K., & Tobing, D. H. (2023). Dampak konformitas teman Sebaya pada Remaja: Systematic review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2544–2559.  
<https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5.4534>
- Nabila, Q., & Handayani, A. (2019). Hidup Hedonis Pada Remaja Di SMA Hidayatullah Semarang Self-Concept And Conformity With Hedonistic Lifestyle In The Students Of Hidayatullah High School Semarang, 1083–1091.  
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8236/3793>
- Nanda, D., & Fitriyana, R. (2022). Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada Masyarakat dalam Menanggapi Bantuan Sosial di Kelurahan Bekasi Jaya. 1(2), 1–8.  
<https://doi.org/10.31599/sp.v1i2.1807>
- Puspa Nirmala, H. V., & Patria, B. (2018). Peran Regulasi Diri dan Konformitas terhadap Perilaku Berkendara Berisiko pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(2), 113. <https://doi.org/10.22146/gamajop.33095>
- Rahmayanthi, Z, R. (2017). Konformitas Teman Sebaya dalam Perspektif Multikultural. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 1(1), 71.  
<https://doi.org/10.17509/jomsign.v1i1.6052>
- Ria Tiwi Nurfadhiah, & Alma Yulianti. (2017). Konformitas dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Komunitas Pecinta Korea di Pekanbaru, 2, 212–223.
- Santor, D. A., Messervey, D., & Kusumakar, V. (2000). Measuring peer pressure, popularity, and conformity in adolescent boys and girls: Predicting school performance, sexual attitudes, and substance abuse. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 163–182.  
<https://doi.org/10.1023/A:1005152515264>
- Sukarno, N. F., & Indrawati, E. S. (2020). HUBUNGAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DENGAN GAYA HIDUP HEDONIS PADA SISWA DI SMA PL DON BOSKO SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 710-715.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21702>
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., & Swasti, K. G. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. 5(1), 36–48.  
<https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Utomo, H., & Warsito, H. (2013). Hubungan antara Frustrasi dan Konformitas dengan Perilaku Agresi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/1924>
- Yunalia, E. M., Etika, A. N., & Hidayati, N. (2020). Remaja dan Konformitas Teman Sebaya. Editor: Nanda Hidayati. Malang: Ahlimedia Press.