

DAMPAK LINGKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KEPUTUSAN GAYA HIDUP REMAJA

Alfu Fitrotul Lailiyah¹, Rahma Egi Femilia², Firsty Oktaria Grahani³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

22081002@student.uwp.ac.id¹, rahmaegi84@gmail.com^{2*}, firsty.oktaria@gmail.com³

Abstract

The age phase of fifteen to sixteen years is a crucial transition period, where individuals experience significant physical, cognitive, and emotional changes. These changes often trigger various psychological challenges such as identity search, peer pressure, and emotional instability. This study aims to explore in depth the impact of peer environment on adolescent lifestyle decisions. The study used a qualitative approach with a phenomenological method to understand the meaning of adolescent experiences in shaping their lifestyle through interactions with peers. The subjects of the study were four ninth grade students in Surabaya aged 15–16 years. The results showed that peers have a significant influence on adolescent lifestyle, especially in terms of clothing selection, social activities, and consumer habits. Adolescents tend to adapt to trends in their environment in order to be accepted and not feel different. However, the family still plays an important role in shaping values and providing positive direction. Therefore, active involvement from the family and school is important in helping adolescents shape a healthy and responsible lifestyle.

Kata kunci: peer group, lifestyle, adolescent, decision-making

Abstrak

Pada fase usia lima belas hingga enam belas tahun merupakan periode transisi yang krusial, di mana individu mengalami perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan. Perubahan-perubahan ini seringkali memicu berbagai tantangan psikologis seperti pencarian identitas, tekanan sebaya, dan ketidakstabilan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam dampak lingkungan teman sebaya terhadap keputusan gaya hidup remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami makna dari pengalaman remaja dalam membentuk gaya hidupnya melalui interaksi dengan teman sebaya. Subjek penelitian adalah empat siswa kelas IX di Surabaya yang berusia 15–16 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap gaya hidup remaja, terutama dalam hal pemilihan pakaian, aktivitas sosial, hingga kebiasaan konsumtif. Remaja cenderung menyesuaikan diri dengan tren yang berlaku di lingkungannya agar diterima dan tidak merasa berbeda. Namun, keluarga tetap memegang peran penting dalam membentuk nilai dan memberikan arahan yang positif. Oleh karena itu, keterlibatan aktif dari keluarga dan sekolah menjadi penting dalam membantu remaja membentuk gaya hidup yang sehat dan bertanggung jawab.

Kata kunci: teman sebaya, gaya hidup, remaja, keputusan

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan psikososial, dimana individu mulai membentuk identitas diri dan sering dipengaruhi oleh lingkungan sosial, terutama kelompok teman sebaya (Jannah, 2017). Perkembangan anak saat ini tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan keluarga saja, melainkan lingkungan di luar keluarga. Anak yang sudah bersekolah cenderung akan berkembang mengikuti lingkungan di sekolahnya yaitu teman-teman sebayanya. Tak dipungkiri bahwa teman sebaya membawa pengaruh luar biasa bagi perkembangan anak baik negatif maupun positif (Nasution et al., 2023).

Masa remaja dimulai dari rentan usia 12-18 tahun. Remaja memiliki kecenderungan sifat egoisme diri, pencarian jati diri dan eksistensi diri. Remaja akan melalui masa kritis dimana remaja akan berusaha mencari identitas sendiri (*search for selfidentity*). Pada fase remaja, remaja lebih membutuhkan seseorang yang bisa mengerti dirinya dan cenderung lebih dekat dengan teman sebaya (Gainau, 2015).

Teman sebaya adalah remaja atau anak-anak pada rentan usia atau kedewasaan yang relatif sama. Definisi lain juga diutarakan oleh (Susanto, 2021) yang mendefinisikan teman sebaya sebagai gabungan dari beberapa orang dengan usia dan status yang sama yang saling berhubungan sedemikian rupa sehingga saling mempengaruhi. Teman sebaya dapat menjadi pengaruh bagi remaja dalam mengambil keputusan, termasuk dalam hal konsumsi.

Pada fase usia 15-16 tahun merupakan periode transisi yang krusial, di mana individu mengalami perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan. Perubahan-perubahan ini seringkali memicu berbagai tantangan psikologis seperti pencarian identitas, tekanan sebaya, dan ketidakstabilan emosi. Pada usia 15-16 tahun, remaja sedang aktif mencari jati diri dan mencoba berbagai peran sosial. Dalam proses ini, teman sebaya seringkali menjadi cermin dan sumber pengaruh yang kuat dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam hal gaya hidup. Pilihan gaya hidup yang diambil remaja, seperti pilihan pakaian, musik, hobi, hingga perilaku sosial, sangat dipengaruhi oleh norma-norma yang berlaku di kelompok teman sebaya (Fahyuni, 2019).

Gaya hidup remaja mencakup berbagai aspek seperti cara berpakaian, aktivitas waktu luang, pilihan konsumsi, kebiasaan makan, hingga penggunaan teknologi dan media sosial. Setiap keputusan yang diambil dalam aspek-aspek ini tidak terlepas dari interaksi sosial yang mereka jalani. Lingkungan teman sebaya dapat menjadi acuan penting dalam menentukan norma dan standar perilaku yang dianggap normal atau ideal. Seringkali, remaja mengikuti perilaku teman sebayanya untuk merasa diterima dan tidak dianggap berbeda dalam kelompoknya. Misalnya, dalam hal tren berpakaian, jenis musik yang didengar, atau bahkan kebiasaan seperti merokok dan minum alkohol, remaja cenderung meniru perilaku teman-temannya (Parmitasari et al., 2018).

Siswa kelas IX dengan rentang usia 15-16 Tahun yang akan menjadi informan dalam penelitian ini. Lingkungan pergaulan adalah teman-teman sebayanya sesama siswa. Teman sebaya sangat berpengaruh bagi kehidupan seseorang siswa. Kelompok sebaya adalah kelompok yang terdiri atas sejumlah individu yang sama. Pengertian sama di sini berarti individu-individu anggota kelompok sebaya itu mempunyai persamaan-persamaan dalam berbagai aspek (Suryani, 2017)

Individu-individu anggota kelompok sebaya seringkali memiliki kesamaan dalam berbagai aspek, seperti minat, nilai, dan perilaku. Kesamaan ini terjadi karena mereka saling memengaruhi satu sama lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Gaya hidup ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk budaya populer, teknologi, hubungan sosial, serta pengaruh dari keluarga dan teman (Laela, 2017).

Lingkungan teman sebaya memainkan peran penting dalam membentuk keputusan gaya hidup seseorang, karena interaksi sosial yang sering terjadi dapat memengaruhi pandangan dan pilihan mereka. Misalnya, pilihan dalam hal berpakaian, gaya bicara, kebiasaan makan, hingga aktivitas sehari-hari sering kali dipengaruhi oleh apa yang dianggap normal atau diterima di antara kelompok sebaya. Selain itu, tekanan dari teman sebaya juga bisa mendorong individu untuk mengadopsi kebiasaan atau perilaku tertentu. Dalam konteks ini, keputusan gaya hidup sangat dipengaruhi oleh kebutuhan untuk diterima dan diakui oleh kelompok, sehingga sering kali individu menyesuaikan diri dengan norma dan harapan yang ada di lingkungan sosial mereka (Masela, 2017).

Namun, pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap keputusan gaya hidup remaja dapat bersifat positif maupun negatif. Teman sebaya dapat memengaruhi remaja untuk terlibat dalam aktivitas yang sehat dan produktif, seperti olahraga, kegiatan akademis, atau kegiatan sosial. Sebaliknya, tekanan dari teman sebaya juga dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam perilaku berisiko seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang, pergaulan bebas, atau aktivitas ilegal lainnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya sangat kontekstual dan

dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti karakteristik pribadi remaja, kekuatan hubungan keluarga, serta norma-norma yang berlaku di dalam kelompok pertemanan itu sendiri (Nessi Meilan et al., 2019).

Di sisi lain, globalisasi dan perkembangan teknologi komunikasi juga berkontribusi dalam memperkuat pengaruh teman sebaya terhadap keputusan gaya hidup remaja. Media sosial, misalnya, memungkinkan remaja untuk terus berinteraksi dengan teman-teman mereka di luar lingkungan fisik sekolah atau rumah. Melalui platform media sosial, remaja tidak hanya terpapar pada pengaruh teman sebaya di dunia nyata, tetapi juga dari teman-teman virtual atau bahkan tokoh publik yang mereka idolakan (Syah & Hermawati, 2018).

Menghadapi tantangan ini, keluarga, sekolah, dan masyarakat memegang peran yang penting dalam membentuk sistem dukungan yang dapat membantu remaja dalam membuat keputusan yang tepat dan sehat. Keluarga, misalnya, dapat berperan sebagai sumber nilai-nilai yang kuat, yang dapat memperkuat resistensi remaja terhadap pengaruh negatif dari teman sebaya. Sekolah juga memiliki peran penting dalam menyediakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan sosial dan emosional remaja, serta memberikan edukasi yang tepat mengenai dampak positif dan negatif dari lingkungan pertemanan (Bobyanti, 2023).

Penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai dampak lingkungan teman sebaya terhadap keputusan gaya hidup remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana interaksi sosial dengan teman sebaya memengaruhi berbagai aspek gaya hidup remaja, serta bagaimana faktor-faktor lain seperti keluarga dan lingkungan sosial yang lebih luas berinteraksi dalam proses pengambilan keputusan tersebut.

Penelitian ini menawarkan perspektif yang unik dan mendalam mengenai pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap pembentukan gaya hidup remaja. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini menggali secara rinci bagaimana interaksi sosial dengan teman sebaya membentuk berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari pilihan gaya berpakaian, minat, hingga nilai-nilai yang dianut. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang seringkali fokus pada perilaku berisiko tertentu, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan interaksi kompleks antara teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial yang lebih luas. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori tentang perkembangan remaja, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung pertumbuhan remaja yang sehat dan seimbang.

Penelitian ini juga memiliki berbagai tujuan dan manfaat yang signifikan, baik dari segi sosial, pendidikan, maupun psikologis. Pertama, penelitian ini dapat membantu memahami sejauh mana pengaruh teman sebaya dalam membentuk kebiasaan, prioritas, dan pilihan gaya hidup remaja. Informasi ini penting bagi orang tua, dan guru untuk mendukung remaja dalam pengambilan keputusan yang sehat dan positif. Kedua, penelitian ini dapat mengidentifikasi perilaku berisiko, seperti konsumsi media yang berlebihan, pergaulan yang tidak baik, yang mungkin dipicu oleh tekanan dari teman sebaya. Ketiga, penelitian ini juga berpotensi memberikan wawasan bagi pemerintah atau lembaga pendidikan dalam merumuskan kebijakan terkait pendidikan karakter dan program bimbingan konseling di sekolah. Secara keseluruhan, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih dalam mengenai dinamika sosial remaja serta upaya untuk mendukung perkembangan mereka menuju kedewasaan yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Penelitian ini juga memiliki relevansi praktis dalam konteks pendidikan dan perkembangan remaja di era modern. Mengingat bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan sosial, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi upaya pencegahan terhadap perilaku berisiko, serta dalam pengembangan program-program yang mendukung gaya hidup sehat dan positif di kalangan remaja. Pada akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung remaja untuk membuat keputusan yang lebih bertanggung jawab dan sesuai dengan nilai-nilai positif dalam lingkungan sosial mereka.

Untuk menguatkan pendapat tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan dua orang siswa kelas 9 yang bernama F dan E mengenai pengaruh teman sebaya terhadap gaya hidup mereka. Siswa F berkata

"Menurut saya, gaya hidup teman-teman saya sangat mempengaruhi cara saya menjalani hidup. Misalnya, kalau mereka mulai mengikuti tren pakaian atau gaya berpakaian tertentu, saya sering merasa ingin ikut juga, supaya tidak terlihat berbeda. Selain itu, cara bicara dan sikap juga sering terpengaruh. Kadang, tanpa disadari, saya mulai meniru kata-kata atau ekspresi yang mereka gunakan, bahkan kebiasaan sehari-hari mereka. Kalau mereka terbiasa nongkrong di tempat tertentu atau punya rutinitas tertentu, saya juga ikut menyesuaikan diri. Bukan hanya soal gaya, tetapi juga cara berpikir dan pandangan terhadap banyak hal. Rasanya kalau kita berbeda sendiri, jadi kurang nyaman atau merasa tidak nyambung. Makanya, pengaruh mereka itu memang besar bagi saya, karena saya ingin bisa diterima dan tetap merasa dekat dengan mereka."

Sedangkan menurut wawancara dengan siswa E ia berkata

"Kalau dilihat, sebenarnya gaya hidup teman-teman saya itu sangat mempengaruhi cara saya menjalani hidup sehari-hari. Misalnya, kalau mereka suka memakai pakaian tertentu atau mengikuti tren terbaru, saya juga jadi ikut-ikutan biar nggak ketinggalan. Cara berbicara dan perilaku juga kadang secara nggak sadar jadi mirip, karena sering berkumpul dan ngelakuin hal yang sama. Jadi, ya, saya merasa kalau teman-teman saya punya peran besar dalam membentuk cara saya berpikir dan bertindak."

Jadi Kesimpulan dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya sangat kuat dalam membentuk gaya hidup dan perilaku siswa. Kedua siswa, meskipun dengan kata-kata yang berbeda, sama-sama menyatakan bahwa mereka cenderung mengikuti tren yang dijalani oleh teman-temannya, baik dalam hal cara berpakaian, berbicara, maupun sikap. Keinginan untuk diterima dalam kelompok membuat mereka secara tidak langsung menyesuaikan diri dengan kebiasaan dan gaya hidup teman-teman mereka.

Teman Sebaya

Definisi teman sebaya menurut beberapa ahli sebagai berikut

1. Hurlock (1978): Teman sebaya didefinisikan sebagai anak-anak yang berada dalam rentang usia yang sama dan memiliki taraf perkembangan yang serupa. Dalam hal ini, teman sebaya memainkan peran penting dalam membantu individu memahami norma sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.
2. Santrock (2007): Teman sebaya adalah individu-individu yang berada dalam kelompok usia yang sama dan sering berinteraksi satu sama lain. Interaksi ini memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar, berbagi pengalaman, dan membentuk hubungan sosial yang mendukung proses sosialisasi.

Definisi ini menunjukkan bahwa teman sebaya tidak hanya berbasis pada kesamaan usia, tetapi juga melibatkan interaksi sosial yang berdampak pada berbagai aspek perkembangan individu.

Menurut Santosa (2008) timbulnya kelompok teman sebaya diantaranya meliputi : Adanya perkembangan proses sosialisasi ketika sedang belajar mereka memperoleh kemantapan sosial untuk mempersiapkan diri menjadi orang dewasa, kebutuhan untuk menerima penghargaan secara psikologis individu butuh penghargaan dari orang lain agar mendapatkan kepuasan dari apa yang telah dicapainya, ingin menemui dunianya di dalam kelompok sebaya individu dapat menemukan dunianya yang berbeda mereka mempunyai persamaan pembicaraan di segala bidang misalkan : hobi, dan hal-hal menarik lainnya.

Pengaruh teman sebaya terhadap keputusan gaya hidup remaja sangat besar, mengingat masa remaja adalah fase di mana individu cenderung mencari pengakuan dan penerimaan dari kelompok sebayanya. Santrock (2007) menyebutkan bahwa remaja cenderung menyesuaikan diri

dengan kelompok sebayanya untuk merasa diterima dan dianggap "sesuai." Pengaruh ini dapat bersifat positif, seperti mendorong remaja untuk berolahraga atau belajar bersama, namun juga dapat bersifat negatif, terutama jika kelompok sebaya mengadopsi kebiasaan yang tidak sehat atau menyimpang. Oleh karena itu, lingkungan teman sebaya yang sehat dan suportif sangat penting dalam membentuk gaya hidup remaja yang positif.

Namun disini gaya hidup remaja tidak hanya dipengaruhi oleh teman sebaya, tetapi juga oleh keluarga sebagai lingkungan pertama dalam proses sosialisasi. Penelitian menunjukkan bahwa kedua faktor ini memiliki kontribusi signifikan terhadap keputusan gaya hidup remaja (Santrock, 2014). Keluarga memainkan peran yang tidak kalah penting dalam membentuk gaya hidup remaja. Orang tua, sebagai role model pertama, memiliki pengaruh kuat dalam membentuk nilai, kebiasaan, dan preferensi gaya hidup anak (Baumrind, 1991).

Pengaruh teman sebaya dan keluarga sering kali saling berinteraksi dan membentuk dinamika yang kompleks dalam gaya hidup remaja. Misalnya, keluarga yang memiliki komunikasi terbuka dapat membantu remaja memilah pengaruh positif dari teman sebaya dan menghindari pengaruh negatif (Brooks-Gunn & Duncan, 1997). Sebaliknya, remaja yang kurang mendapatkan perhatian dari keluarga cenderung lebih rentan terhadap tekanan teman sebaya yang negatif.

Gaya Hidup

Kajian pustaka tentang gaya hidup adalah pola perilaku, aktivitas, dan minat yang mencerminkan nilai, sikap, dan kebiasaan individu dalam menjalani kehidupan. Gaya hidup seseorang dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian, konsep diri, pengalaman, dan motif, serta faktor eksternal seperti keluarga, kelompok referensi, kelas sosial, dan budaya. Menurut Sumarwan (2017), gaya hidup dapat diukur melalui tiga dimensi utama yang dikenal sebagai AIO: *activities* (kegiatan), *interests* (minat), dan *opinions* (opini). Dimensi ini menggambarkan aktivitas sehari-hari, minat dalam berbagai aspek, dan pandangan terhadap isu-isu tertentu. Selain itu, gaya hidup sering kali menjadi cerminan kepribadian dan pandangan hidup seseorang terhadap dunia sekitar, termasuk dalam keputusan konsumsinya.

Gaya hidup seseorang akan menunjukkan pola kehidupannya yang dicerminkan melalui kegiatan, minat, dan opini dalam berinteraksi di lingkungan sekitarnya. Hawkins mengungkapkan bahwa gaya hidup yang di anut oleh seseorang akan berpengaruh terhadap kebutuhan, keinginan, serta perilakj (Yuniarti, 2015).

Remaja didefinisikan sebagai individu yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Menurut Santrock (2018), masa remaja adalah periode perkembangan yang dimulai dari pubertas hingga awal usia dewasa, biasanya sekitar usia 10 hingga 20 tahun. Masa ini mencakup proses eksplorasi identitas, peningkatan otonomi, dan pembentukan hubungan sosial yang lebih kompleks.

Pengambilan keputusan gaya hidup remaja adalah proses memilih pola hidup, perilaku, atau kebiasaan yang sesuai dengan preferensi dan tujuan hidup mereka. Proses ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti nilai, kepribadian, dan tujuan hidup, serta faktor eksternal seperti keluarga, teman sebaya, dan budaya.

Remaja

Santrock (2018) menjelaskan bahwa remaja cenderung dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya, yang sering menjadi sumber validasi sosial. Mereka cenderung meniru gaya berpakaian, kebiasaan makan, penggunaan media sosial, dan aktivitas tertentu yang dianggap "tren" dalam kelompoknya. Namun, mereka juga memiliki kemampuan berpikir abstrak yang memungkinkan analisis mendalam sebelum membuat keputusan penting.

Papalia dan Martorell (2021) menambahkan bahwa remaja mulai menunjukkan otonomi dalam pengambilan keputusan, terutama dalam hal yang berkaitan dengan gaya hidup seperti memilih teman, hobi, atau cara menghabiskan waktu luang. Meski demikian, dukungan dan

pengawasan dari keluarga tetap penting untuk memastikan keputusan yang diambil tidak berdampak negatif.

Kesadaran remaja terhadap konsekuensi dari keputusan mereka sering kali berkembang seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, pembentukan lingkungan yang mendukung, termasuk edukasi dan pengaruh teman sebaya yang positif, sangat penting dalam membantu mereka memilih gaya hidup yang sehat dan bertanggung jawab.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif (*qualitative research*), karena penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual atau kelompok (Sukmadinata, 2019). Menurut Satori dan Aan (2015), penelitian kualitatif menekankan pada kejadian atau fenomena, dan gejala sosial yang ingin diungkap maknanya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penggunaan metode ini dengan alasan bahwa fokus dalam penelitian ini adalah bentuk gaya hidup para remaja. Sementara, pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menggambarkan makna dari pengalaman hidup yang dialami oleh beberapa individu, tentang konsep atau fenomena tertentu, dengan mengeksplorasi struktur kesadaran manusia. Jadi disini peneliti ingin mengetahui dampak lingkungan teman sebaya terhadap keputusan gaya hidup remaja melalui studi fenomenologi ini.

Fokus model pendekatan fenomenologi adalah pengalaman yang dialami oleh individu. Bagaimana individu memaknai pengalamannya tersebut berkaitan dengan fenomena tertentu yang sangat berarti bagi individu yang bersangkutan. Penelitian ini dilaksanakan di beberapa sekolah SMP di Surabaya dan subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX dengan identitas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Subjek Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Asal Sekolah
1	A	Laki-Laki	15 Tahun	SMPN 63 Surabaya
2	D	Laki-Laki	16 Tahun	SMPN 63 Surabaya
3	E	Perempuan	16 Tahun	SMPN 26 Surabaya
4	M	Perempuan	15 Tahun	SMPN 26 Surabaya

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan empat informan yang merupakan siswa kelas IX, terdapat beberapa temuan utama mengenai dampak lingkungan teman sebaya terhadap keputusan gaya hidup remaja adalah sebagai berikut

Hubungan sosial informan dengan teman sebaya umumnya baik, meskipun ada perbedaan dinamika. Sebagian besar informan menghabiskan waktu dengan teman sebayanya baik di sekolah maupun di luar sekolah. Namun, intensitas waktu yang dihabiskan berbeda-beda, tergantung pada izin dari keluarga dan kebiasaan individu.

Selanjutnya pengaruh teman sebaya terhadap gaya hidup, beberapa informan menyatakan bahwa keputusan gaya hidup, seperti cara berpakaian, memilih aktivitas, hingga kebiasaan konsumtif, sering kali dipengaruhi oleh teman sebaya. Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara pada subjek E.

Subjek E berkata :

"Waktu itu pernah kak temenku pakai baju yang lumayan bagus terus aku kan pengen ya terus aku tanya lah sama dia merk nya apa, beli dimana gitu kak terus setelah itu aku juga beli deh baju kayak punya temenku itu" hal ini menunjukkan bahwa subjek E mengaku sering mengikuti tren dari teman sebaya, seperti dalam hal pakaian, namun tetap menyesuaikan dengan kemampuan.

Selanjutnya pengaruh media sosial, Media sosial memiliki peran signifikan dalam memperkuat interaksi dengan teman sebaya, meskipun penggunaannya lebih sering untuk komunikasi dibandingkan mengikuti tren. Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dengan subjek A.

Subjek A berkata :

"Iyaaa kak kalau untuk berinteraksi melalui whatsapp, instagram, dan tiktok. Tapi kalau berperan untuk mengikuti tren itu nggak si kak soalnya nggak pernah diajak juga sama temen temen ku hehehe" Namun sebagian besar informan juga lebih memilih interaksi langsung dengan teman-teman mereka. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara bersama subjek M.

Subjek M berkata :

"Menurutku gak terlalu besar sih kak pengaruhnya soalnya saya tuh lebih suka berinteraksi secara langsung dengan teman teman dari pada harus berkomunikasi lewat media sosial".

Sedangkan untuk kebiasaan belanja, seperti membeli barang bermerek atau mengikuti tren makanan, sering dipengaruhi oleh teman sebaya. Sebagian besar informan merasa kebiasaan ini perlu dipertimbangkan secara rasional agar tidak berdampak negatif.

Dari hasil diskusi, dapat disimpulkan menurut teori Hurlock (1978) dan Santrock (2007), teman sebaya memainkan peran penting dalam proses sosialisasi remaja. Dalam konteks diskusi yang telah dilakukan, teman sebaya terbukti memiliki pengaruh positif maupun negatif terhadap gaya hidup remaja. Pengaruh positif terlihat ketika mereka mendorong kebiasaan baik seperti belajar bersama dan berolahraga, sementara pengaruh negatif muncul ketika mereka mempengaruhi pola konsumsi berlebihan atau adopsi tren yang tidak sehat. Hal ini selaras dengan pandangan Santosa (2008) yang menyatakan bahwa kebutuhan remaja untuk mendapatkan penghargaan dan menemukan "dunia" mereka sendiri membuat mereka cenderung menjadikan teman sebaya sebagai referensi utama dalam berbagai keputusan gaya hidup.

Namun, peran keluarga tetap tidak dapat diabaikan. Baumrind (1991) menekankan bahwa orang tua sebagai role model pertama memiliki pengaruh besar dalam membentuk nilai dan kebiasaan anak. Hasil diskusi menunjukkan bahwa remaja yang memiliki hubungan keluarga yang kuat cenderung lebih selektif dalam mengikuti pengaruh teman sebaya. Temuan ini sesuai dengan teori Brooks-Gunn & Duncan (1997) yang menyatakan bahwa komunikasi yang terbuka dalam keluarga membantu remaja memilah pengaruh positif dan menghindari tekanan negatif dari teman sebaya. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapat perhatian dari keluarga cenderung lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya yang menyimpang.

Media sosial juga menjadi faktor yang memperkuat pengaruh teman sebaya dalam membentuk gaya hidup remaja. Berbagai tren gaya hidup yang tersebar luas di media sosial sering kali menjadi referensi bagi mereka dalam menentukan aktivitas, minat, dan opini yang mereka adopsi. Dalam perspektif teori Sumarwan (2017), media sosial memengaruhi tiga dimensi gaya hidup remaja, yaitu aktivitas, minat, dan pandangan terhadap berbagai isu. Namun, penggunaan media sosial yang bijak dapat membantu meminimalkan dampak negatifnya.

Interaksi kompleks antara pengaruh teman sebaya dan keluarga dalam keputusan gaya hidup remaja sesuai dengan pandangan Santrock (2014). Keluarga yang memiliki pola asuh demokratis dan komunikasi yang sehat dapat membantu remaja mengembangkan gaya hidup yang positif dan seimbang. Sebaliknya, kurangnya perhatian keluarga dapat membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya yang negatif. Oleh karena itu, pengaruh teman sebaya dan

keluarga harus dilihat sebagai dua hal yang saling melengkapi dalam membentuk gaya hidup remaja. Dengan komunikasi yang baik dan pendidikan yang tepat, remaja dapat lebih bijak dalam menyaring pengaruh tersebut untuk membentuk gaya hidup yang sehat dan produktif.

Simpulan dan Saran

Pengaruh teman sebaya terhadap keputusan gaya hidup remaja sangat signifikan, khususnya dalam hal pilihan konsumtif meliputi keputusan membeli pakaian tertentu yang merekomendasikan oleh teman, seperti yang diungkapkan oleh informan E yang meniru teman dalam memilih baju dan informan D yang meminta saran teman terkait merek pakaian. Selain itu, informan M juga pernah terpengaruh untuk membeli barang yang sebenarnya tidak penting hanya karena ajakan teman.

Serta aktivitas sosial yang terlihat dari keputusan untuk ikut nongkrong di tempat tertentu, seperti yang diungkapkan informan D yang mengikuti teman untuk ngopi di Gresik. Informan A juga menyebutkan bahwa dia ikut serta dalam aktivitas bela diri muay thai karena terinspirasi dari teman yang tampak menikmati latihan tersebut. Aktivitas sosial lainnya mencakup partisipasi dalam organisasi sekolah, seperti yang dialami oleh informan D yang memutuskan bergabung dengan organisasi UKS setelah teman-temannya mendaftar terlebih dahulu. Remaja cenderung menyesuaikan diri dengan tren yang ada di kelompoknya untuk diterima dan dianggap relevan. Namun, pentingnya peran keluarga sebagai pengarah, serta kemampuan remaja untuk memilah pengaruh yang baik dan buruk, menjadi faktor kunci dalam menjaga keseimbangan gaya hidup. Oleh karena itu, pendekatan edukatif dari keluarga dan sekolah diperlukan untuk membantu remaja mengembangkan gaya hidup yang positif dan sehat.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak lingkungan teman sebaya terhadap keputusan gaya hidup remaja, peneliti menyarankan agar para remaja lebih bijak dalam menyikapi pengaruh dari lingkungan sosial mereka, khususnya teman sebaya. Meskipun teman sebaya memiliki peran penting dalam proses sosialisasi dan pembentukan identitas diri, remaja perlu memiliki kemampuan berpikir kritis serta kesadaran diri yang kuat agar tidak mudah terbawa arus tren yang kurang sesuai dengan nilai-nilai positif. Peran orang tua juga sangat penting dalam membimbing dan memberikan teladan yang baik kepada anak-anak. Orang tua diharapkan dapat membangun komunikasi yang terbuka dan suportif, sehingga anak merasa didukung dalam mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan kondusif bagi perkembangan sosial emosional siswa, salah satunya melalui program bimbingan konseling dan pendidikan karakter. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah informan yang lebih banyak dan cakupan wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi lebih jauh peran media sosial atau pengaruh globalisasi dalam membentuk gaya hidup remaja, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kehidupan remaja di era digital saat ini.

Daftar Pustaka

- Bobyanti, F. (2023). Kenakalan Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 1(2), 476–481.
- Fahyuni, E. F. (2019). *Buku ajar psikologi perkembangan*. Umsida Press, 1–124.
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. PT Kanisius.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Laela, F. N. (2017). *Bimbingan konseling keluarga dan remaja edisi revisi*. UIN Sunan Ampel Press.

- Masela, M. S. (2017). Pengaruh Gaya Hidup Modern Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Sma Wisnuwardhana Malang. *PSIKOVIDYA*, 28–42.
- Nasution, F., Janani, A., Fadila, A. N., Asmidah, A., & Khairiyani, S. (2023). Perkembangan Psikososial Masa Kanak-kanak Pertengahan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 1176–1188.
- Nessi Meilan, S. S. T., Maryanah, A. M., & Willa Follona, S. S. T. (2019). Kesehatan reproduksi remaja: implementasi PKPR dalam teman sebaya. *Wineka Media*.
- Parmitasari, R. D. A., Alwi, Z., & Sunarti, S. (2018). Pengaruh kecerdasan spritual dan gaya hidup hedonisme terhadap manajemen keuangan pribadi mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Makassar. *Jurnal Minds: Manajemen Ide Dan Inspirasi*, 5(2), 147–162.
- Suryani, L. (2017). Upaya Meningkatkan Sopan Santun Berbicara Dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 1(1), 112–124.
- Susanto, A. (2021). Pendidikan anak usia dini: Konsep dan teori. Bumi Aksara.
- Syah, R., & Hermawati, I. (2018). Upaya pencegahan kasus cyberbullying bagi remaja pengguna media sosial di Indonesia. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 17(2), 131–146.