

DINAMIKA PSIKOSOSIAL DALAM PERKEMBANGAN REMAJA: STUDI KASUS PADA PENGARUH TEMAN SEBAYA

**Gilang Ramadhan¹, Umi Nurjanna², Nining Ardiyani Rahayu³,
Natasya⁴, Marshela⁵, Amril⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Kendari

e-mail: gilangramadhan051028@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the psychosocial dynamics in adolescence, focusing on the influence of peers on emotional, behavioral, and identity development. Adolescence is a critical period for the formation of self-identity and social relationships, during which peer roles become highly influential. This research employs a qualitative approach using a case study method involving several adolescents in junior and senior high school settings. Data were collected through in-depth interviews and participatory observation. The findings reveal that peers can have a positive impact by providing emotional support, boosting self-confidence, and shaping social values. However, negative influences such as pressure to engage in deviant behavior and internal conflicts were also observed. These findings highlight the crucial role of the social environment in shaping adolescent behavior and emphasize the need for parental and educational guidance to foster healthy peer interactions.

Keywords: psychosocial dynamics, peer influence, identity development.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika psikososial yang terjadi pada masa remaja, dengan fokus pada pengaruh teman sebaya terhadap perkembangan emosional, perilaku, dan identitas diri. Masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan jati diri dan hubungan sosial, di mana peran teman sebaya menjadi sangat signifikan. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus pada beberapa remaja di lingkungan sekolah menengah pertama dan atas. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya dapat memberikan dampak positif dalam hal dukungan emosional, peningkatan rasa percaya diri, dan pembentukan nilai-nilai sosial. Namun, ditemukan pula pengaruh negatif seperti tekanan untuk mengikuti perilaku menyimpang dan konflik internal. Temuan ini menegaskan pentingnya peran lingkungan sosial dalam membentuk perilaku remaja serta perlunya keterlibatan orang tua dan pendidik dalam mengarahkan interaksi sosial remaja secara sehat.

Kata Kunci: dinamika psikososial, teman sebaya, perkembangan identitas.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang kompleks.

RELIGI

VOL. 3 NO. 1 TAHUN 2025

Dalam fase ini, remaja mulai mengembangkan identitas pribadi dan mencari pengakuan sosial, terutama dari kelompok teman sebaya. Remaja mulai mengalihkan pusat afiliasi sosial dari keluarga ke teman sebaya, yang dapat memengaruhi nilai, sikap, dan perilaku mereka secara signifikan (Santrock, 2018).

Masa remaja merupakan fase transisi yang kompleks, ditandai oleh perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan sosial. Dalam periode ini, remaja mulai mencari identitas diri dan kemandirian, yang sering kali dilakukan melalui interaksi dengan teman sebaya (Santrock, 2018). Teman sebaya memiliki peran penting dalam mendukung proses sosialisasi dan perkembangan psikososial remaja. Mereka menjadi sumber dukungan emosional, model perilaku, dan tempat belajar keterampilan sosial (Papalia, 2015).

Meski demikian, pengaruh teman sebaya juga dapat bersifat negatif. Tekanan teman sebaya dapat mengarahkan remaja pada perilaku menyimpang seperti merokok, konsumsi alkohol, atau perundungan (Ramadhan et al, 2024). Menurut Erik Erikson (1968), tugas perkembangan utama pada masa remaja adalah pencarian identitas versus kebingungan peran (identity vs role confusion). Dalam tahap ini, hubungan dengan teman sebaya memainkan peran penting sebagai cermin sosial untuk mengevaluasi dan membentuk konsep diri. Kelompok teman sebaya menjadi laboratorium sosial bagi remaja untuk berekspresi dengan peran dan nilai sosial. Kelompok sebaya menyediakan lingkungan yang memungkinkan remaja belajar keterampilan sosial, seperti kerja sama, empati, dan penyelesaian konflik.

Namun, pengaruh teman sebaya juga dapat menyebabkan tekanan konformitas yang berdampak negatif, seperti keterlibatan dalam perilaku berisiko (misalnya, merokok, penyalahgunaan alkohol, seks bebas). Dalam konteks ini, dinamika hubungan teman sebaya harus dipahami sebagai interaksi antara dukungan sosial dan tekanan sosial. Teman sebaya memiliki beberapa peran kunci dalam kehidupan remaja: Sebagai sumber identitas sosial: Remaja belajar mengenali siapa mereka melalui interaksi sosial. Sarana untuk belajar nilai dan norma sosial: Melalui kelompok, remaja belajar kerja sama, kompromi, dan empati. Media untuk mendapatkan dukungan emosional: Teman sebaya menjadi tempat curhat dan berbagi pengalaman. Sarana untuk eksperimen sosial dan moral: Remaja mencoba hal-hal baru melalui pengaruh kelompok (Bukowski, 2018).

Sebagian besar subjek mengaku bahwa keputusan penting, seperti pilihan gaya hidup, hobi, dan bahkan rencana pendidikan, banyak dipengaruhi oleh opini dan norma dalam kelompok pertemanan mereka. Sebagai contoh, dua subjek memilih jurusan sekolah berdasarkan rekomendasi teman, bukan atas dasar minat pribadi. Hal ini menunjukkan betapa besar pengaruh teman sebaya dalam membentuk perilaku dan pengambilan keputusan remaja, sebagaimana dikemukakan dalam kajian Steinberg (2014), yang menyebut bahwa impulsivitas dan peer influence mencapai puncaknya pada masa pertengahan remaja.

Pengaruh Teman Sebaya dalam Perilaku Sosial Remaja Sebuah studi longitudinal oleh Steinberg dan Monahan (2007) menunjukkan bahwa sensitivitas terhadap tekanan teman sebaya mencapai puncaknya pada usia 14 tahun dan menurun seiring bertambahnya usia.¹⁰ Studi ini menekankan pentingnya pengaruh teman sebaya dalam pengambilan keputusan sosial dan perilaku moral remaja.

RELIGI

VOL. 3 NO. 1 TAHUN 2025

Dalam kasus yang diteliti, seorang remaja laki-laki menunjukkan peningkatan perilaku menyimpang setelah bergabung dengan kelompok pergaulan yang memiliki norma permisif terhadap pelanggaran sosial. Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung membentuk hubungan yang lebih intim dan suportif dengan teman sebaya, sedangkan remaja laki-laki lebih fokus pada aktivitas kelompok dan status sosial. Selain itu, konteks budaya juga mempengaruhi.

Bagaimana pengaruh teman sebaya dimaknai. Di budaya kolektivistik seperti Indonesia, tekanan untuk konformitas sosial lebih kuat dibanding budaya individualistik. Peran Keluarga dan Sekolah Penting bagi keluarga dan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan identitas positif dan ketahanan terhadap tekanan negatif teman sebaya. Komunikasi terbuka dalam keluarga dan program pendidikan karakter di sekolah dapat membantu remaja mengenali nilai diri dan membuat keputusan yang sehat. Pendekatan berbasis komunitas juga dapat digunakan untuk memperkuat jaringan sosial positif di antara remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesejahteraan psikologis remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP berusia 13–17 tahun di kota Makassar, dengan jumlah sampel sebanyak 200 responden yang dipilih melalui teknik random sampling (Sugiyono, 2017). Instrumen yang digunakan mencakup dua skala psikometri: Skala Dukungan Teman Sebaya (berbasis adaptasi dari Sarason) dan Skala Kesejahteraan Psikologis (Ryff's Psychological Well-Being Scale). Data dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan Sosial dan Kognitif pada Masa Remaja

Masa remaja ditandai oleh peningkatan interaksi dengan lingkungan teman sebaya dan perkembangan egosentrisme, di mana remaja merasa seolah-olah mereka selalu menjadi pusat perhatian (konsep *imaginary audience*) serta merasa unik (*personal fable*) (Ramadhani et al, 2022). Tahap ini sejalan dengan teori Erikson yang menyatakan pencarian identitas (identity vs. role confusion) dan dipengaruhi oleh perkembangan kapasitas berpikir abstrak (Piaget). Dengan berpindahnya fokus dari keluarga ke teman sebayalah, keterlibatan sosial di luar rumah menjadi krusial bagi pembentukan jati diri dan harga diri remaja. Teman sebaya menjadi media utama dalam menginternalisasi norma, nilai, serta perilaku—proses yang dikenal sebagai *peer socialization*. Perilaku teman yang melibatkan risiko (rokok, minuman alkohol, agresi) sering ditiru melalui mekanisme tekanan kelompok maupun untuk pemenuhan kebutuhan pertenanan & status di kelompok.

RELIGI

VOL. 3 NO. 1 TAHUN 2025

Di saat yang sama, adanya *peer selection* membuat remaja cenderung memilih teman yang memiliki nilai atau perilaku serupa.

Teman sebaya tidak tumbuh dalam ruang hampa orang tua dan guru mempunyai peran penting dalam membimbing agar remaja dapat memilah pengaruh teman dengan sehat. Secara keseluruhan, dinamika psikososial remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebaya dengan potensi positif dan negatifnya yang seimbang. Pendekatan kolaboratif melibatkan keluarga, guru, dan teman sebaya sendiri diperlukan untuk membangun iklim sosial yang mendukung perkembangan identitas, kepercayaan diri, dan perilaku adaptif remaja. Interaksi teman sebaya memiliki dua sisi. Secara positif, dukungan emosional teman bisa meningkatkan ketahanan diri (*resilience*), kesejahteraan psikologis, dan motivasi akademik.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,424 ($p < 0,001$). Temuan ini sejalan dengan hasil studi Rufaida et al. (2021), yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dapat membantu remaja mengatasi stres dan memperbaiki kondisi kesehatan mental mereka. Namun demikian kelompok sebaya juga dapat memfasilitasi perilaku bullying jika dinamika sosial dalam kelompok tidak terkendali. Keseimbangan antara pengaruh positif dan negatif dari teman sebaya menuntut perhatian dari orang tua, pendidik, dan konselor sekolah untuk membentuk lingkungan sosial yang mendukung perkembangan remaja.

Dalam fase perkembangan remaja, hubungan dengan teman sebaya memainkan peran signifikan dalam pembentukan identitas diri dan harga diri individu. Remaja mulai mengalihkan fokus keterikatan dari orang tua ke kelompok sebaya untuk mendapatkan penerimaan sosial, validasi, serta rasa memiliki. Teman sebaya menjadi sumber utama dalam membentuk persepsi remaja tentang norma sosial dan perilaku yang dianggap dapat diterima. Studi oleh Susanti & Yani (2024) dalam Jurnal Psikologi Perkembangan menegaskan bahwa penerimaan dari kelompok sebaya berhubungan positif dengan kestabilan emosi dan konsep diri remaja, sedangkan penolakan sosial berdampak pada munculnya kecemasan dan depresi (Susanti & Yani, 2024).

Selain sebagai sarana dukungan sosial, kelompok sebaya juga dapat menjadi faktor risiko dalam perkembangan remaja. Pengaruh negatif teman sebaya dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam perilaku menyimpang seperti merokok, penyalahgunaan narkoba, hingga perundungan. Hal ini terjadi karena adanya tekanan untuk konformitas dan keinginan untuk diakui dalam kelompok. Menurut hasil penelitian Ramadani et al. (2023) dalam Jurnal Ilmiah Psikologi Remaja, remaja dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap tekanan kelompok sebaya, khususnya dalam pengambilan keputusan yang tidak rasional atau membahayakan (Ramadani, et al, 2023).

Namun demikian, tidak semua pengaruh teman sebaya berdampak negatif. Dalam konteks yang positif, teman sebaya dapat menjadi agen motivasi akademik, pembentukan nilai moral, dan peningkatan keterampilan sosial. Kelompok sebaya yang suportif terbukti meningkatkan keterlibatan remaja dalam kegiatan belajar dan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, dinamika psikososial dalam hubungan teman

RELIGI

VOL. 3 NO. 1 TAHUN 2025

sebaya sangat bergantung pada kualitas interaksi dan nilai-nilai yang dianut kelompok tersebut. Pendidikan karakter, pelatihan pengambilan keputusan, dan pembinaan relasi sehat dapat menjadi strategi preventif dalam meminimalkan dampak negatif pengaruh sebaya. Keterlibatan guru, konselor sekolah, dan orang tua sangat penting untuk membantu remaja membangun relasi yang positif dan produktif. Kesimpulannya, pengaruh teman sebaya dalam perkembangan remaja merupakan faktor yang kompleks dan multidimensi, yang membutuhkan pendekatan holistik dalam penanganannya.

Peran Keluarga dan Pendidikan dalam Membentuk Kondisi Optimal

Perkembangan psikososial remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal, termasuk keluarga dan institusi pendidikan. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan nilai, norma, serta kebiasaan sosial. Kualitas hubungan antara orang tua dan anak menjadi fondasi penting bagi ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi tekanan dari luar, termasuk pengaruh negatif dari teman sebaya. Jika keluarga memberikan dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan pengawasan yang cukup, maka remaja akan lebih mampu mengelola tekanan sosial dan membuat keputusan yang sehat. Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis cenderung menghasilkan remaja yang percaya diri, mandiri, dan bertanggung jawab. Sebaliknya, pola asuh otoriter atau permisif sering kali menimbulkan kebingungan dalam pembentukan identitas remaja. Dalam konteks ini, keterlibatan orang tua dalam kehidupan sosial anak menjadi sangat penting. Tidak hanya sekadar mengawasi, tetapi juga memberikan bimbingan nilai dan menjadi tempat remaja berbagi pengalaman hidup mereka secara terbuka dan tanpa takut dihakimi.

Penelitian oleh Suharto et al. (2024) tentang anak-anak TKI di Indramayu menunjukkan bahwa absennya peran orang tua menyebabkan krisis identitas pada remaja. Mereka menjadi lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya yang negative (Suharto et al, 2024). Ketidakhadiran fisik dan emosional orang tua menyebabkan remaja mencari dukungan dan afeksi dari kelompok lain, yang tidak selalu memiliki nilai positif. Hal ini menggarisbawahi pentingnya kehadiran emosional orang tua dalam kehidupan sehari-hari anak. Selain keluarga, lembaga pendidikan seperti sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk dinamika psikososial remaja. Sekolah bukan hanya tempat mentransfer ilmu, tetapi juga arena pembelajaran sosial. Melalui interaksi di sekolah, remaja belajar bekerja sama, menyelesaikan konflik, serta memahami keberagaman karakter dan latar belakang sosial. Guru sebagai figur otoritas juga memiliki pengaruh besar dalam membentuk karakter dan perilaku sosial siswa.

Pendidikan karakter yang diintegrasikan dalam kurikulum menjadi sarana penting dalam membentuk ketangguhan moral remaja. Program seperti pendidikan agama, bimbingan konseling, kegiatan ekstrakurikuler, dan pelatihan kepemimpinan dapat diarahkan untuk memperkuat nilai integritas, empati, dan tanggung jawab sosial. Sekolah yang berhasil menciptakan lingkungan belajar yang suportif akan mendorong tumbuhnya iklim sosial yang sehat, di mana pengaruh negatif teman sebaya dapat diminimalisasi (Rahmadani et al, 2023). Selain itu, guru

RELIGI

VOL. 3 NO. 1 TAHUN 2025

dan tenaga kependidikan lainnya perlu membangun hubungan yang hangat dan respek dengan siswa. Hubungan ini penting agar remaja merasa dihargai dan didengar. Dalam banyak kasus, guru bisa menjadi figur panutan ketika remaja mengalami krisis kepercayaan terhadap orang tua. Dengan demikian, keberadaan guru bukan hanya sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pendamping emosional dan sosial dalam proses pertumbuhan remaja.

Sinergi antara keluarga dan sekolah menjadi kunci utama dalam menciptakan sistem pendukung yang kokoh bagi remaja. Ketika orang tua dan guru bekerja sama misalnya melalui komunikasi rutin, pertemuan wali murid, atau kolaborasi dalam kegiatan sekolah remaja akan merasakan konsistensi dalam nilai-nilai yang mereka pelajari di rumah dan di sekolah. Ini akan memperkuat arah perkembangan psikososial yang sehat dan adaptif. Perlu diakui bahwa tantangan dalam mendidik remaja saat ini semakin kompleks, terutama dengan adanya pengaruh media sosial dan globalisasi nilai. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan tidak bisa lagi bersifat instruktif semata, melainkan perlu dialogis dan partisipatif. Remaja perlu diajak berdiskusi, diberi ruang untuk berpendapat, dan dibimbing agar mampu berpikir kritis serta bertanggung jawab terhadap pilihan-pilihannya.

Dalam konteks ini, kolaborasi lintas sektor seperti sekolah, keluarga, lembaga keagamaan, dan komunitas sosial dapat memperkuat ekosistem yang sehat bagi perkembangan remaja. Program mentoring sebaya, kampanye anti-bullying, pelatihan literasi digital, serta konseling psikologis dapat menjadi upaya preventif maupun kuratif untuk melindungi remaja dari tekanan negatif lingkungan sosial. Dengan menciptakan lingkungan keluarga dan pendidikan yang harmonis, hangat, dan suportif, remaja akan memiliki pondasi psikososial yang kuat. Mereka mampu menyeleksi pengaruh teman sebaya secara bijak, memiliki identitas diri yang stabil, serta mampu mengelola konflik dan tekanan dengan cara yang sehat. Dalam jangka panjang, hal ini akan melahirkan generasi yang tangguh, adaptif, dan bertanggung jawab secara sosial dan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memainkan peran penting dalam dinamika perkembangan psikososial remaja. Interaksi sosial dengan teman sebaya menjadi salah satu faktor eksternal utama yang memengaruhi pembentukan identitas, perilaku, serta kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial. Pengaruh ini bisa bersifat positif, seperti meningkatkan rasa percaya diri, dukungan emosional, dan motivasi belajar; namun juga dapat bersifat negatif apabila terjadi tekanan kelompok (peer pressure) yang mendorong perilaku menyimpang seperti kenakalan remaja atau gaya hidup tidak sehat. Studi ini juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan teman sebaya sangat menentukan arah perkembangan remaja, di mana hubungan yang sehat dan suportif akan memperkuat kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial yang adaptif. Sebaliknya, hubungan yang buruk atau penuh tekanan dapat menimbulkan konflik batin, stres, bahkan gangguan perilaku. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua, guru, dan lingkungan sekitar sangat dibutuhkan dalam membimbing remaja agar dapat memilah dan menjalin hubungan

RELIGI
VOL. 3 NO. 1 TAHUN 2025

yang positif dengan teman sebaya, serta membangun ketahanan diri dalam menghadapi pengaruh sosial yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

Santrock, J. W. (2018). Adolescence (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2015). Experience Human Development (13th ed.). McGraw-Hill.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. Norton.

Steinberg, L. (2016). Adolescence (11th ed.). McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Field, A. (2013). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (4th ed.). SAGE Publications.

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. In Huppert, F. A. et al. (Eds.), The Science of Well-being. Springer.

Mufidha, A. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Remaja. *Acta Psychologia*, 1(1). <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/43306>

Rufaida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Masalah Kesehatan Jiwa pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175–184. <https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1.929>

Ramadani, T., Suarnanti, S., & Fajriansih, A. (2024). Hubungan Peran Kelompok Teman Sebaya Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di SMA Negeri 21 Makassar. *JIMPK*, 4(4). <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i4.1565>

Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age Differences in Resistance to Peer Influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531–1543.

Susanti, D., & Yani, R. (2024). Pengaruh Penerimaan Teman Sebaya terhadap Konsep Diri Remaja di Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 45-57.

Ramadani, H., et al. (2023). Tekanan Teman Sebaya dan Perilaku Menyimpang Remaja: Studi Korelasional. *Jurnal Ilmiah Psikologi Remaja*, 7(3), 112-126

Susanti, C. (2016). Efektivitas metode Talaqqi dalam meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 45-58.

Syahlati, Isyeu Nur, and Rosi Jamilah. "EFEKTIVITAS METODE TAHFIDZ DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGHAFAL AL-*Qur'an*," n.d., 169–83.

Syatina, Haya, Junias Zulfahmi, and Maya Agustina. "Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Hafalan Al-Qur'an Siswa." *At-Ta'Dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam* 13, no. 1 (2021): 15.

Rahmadani, A., Latifah, S., & Permana, R. (2023). Peran dukungan teman sebaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edukasi*, 11(2), 78–88. <https://doi.org/10.21009/jbke.112.2023>

Suharto, A., Maulana, R., & Sulastri, D. (2024). Dinamika identitas remaja pada anak TKI di Indramayu. *Jurnal Sosiologi Pendidikan Indonesia*, 6(2), 55–66.

Wahyuni, S., & Sari, I. (2023). Literasi digital dan kesehatan mental remaja: Tinjauan dalam pendekatan pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(1), 95–109. <https://doi.org/10.21831/jpk.v13i1.56321>