



PERAN LINGKUNGAN PERTEMANAN DALAM MEMBENTUK KEHIDUPAN REMAJA

The Role Of Friendships In Shaping The Lives Of Adolescents

Juwinner Dedy Kasingku¹, Winda Novita Warouw²

^{1,2}Universitas Klabat, Indonesia

Email: kasingkujuwinnerdedy@gmail.com

Abstract

Adolescence is an important stage in life because it is during this period that individuals begin to form their identity. One of the most influential factors is the social environment, especially friendships. This study aims to understand how friendships influence the life values of adolescents. The method used is a Systematic Literature Review which involves collecting and analysing various scientific articles from journals over the past 10 years through Google Scholar and other reliable sources. The results show that friendships have two types of impact. The positive impacts include helping adolescents build self-confidence, learn cooperation, and gain emotional support. However, there are also negative impacts such as peer pressure, deviant behaviour, bullying, and mental health issues like stress or depression. These influences become even stronger in the digital era through social media. In conclusion, friendships have a significant influence on adolescents' lives. Therefore, adolescents need to choose their friends wisely and have strong life principles. In addition, parents and teachers also play an important role in guiding and setting good examples so that adolescents can develop positively.

Keywords: Adolescence, Peer Environment, Youth Life

Abstrak

Masa remaja adalah tahap penting dalam kehidupan karena pada masa ini seseorang mulai membentuk jati diri. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah lingkungan pertemanan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pertemanan memengaruhi nilai hidup remaja. Metode yang digunakan adalah Tinjauan Literatur Sistematis (SLR) yaitu dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai artikel ilmiah dari jurnal dalam 10 tahun terakhir melalui Google Scholar dan sumber terpercaya lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pertemanan memiliki dua dampak. Dampak positifnya adalah membantu remaja membangun kepercayaan diri, belajar bekerja sama, serta mendapatkan dukungan emosional. Namun, ada juga dampak negatif seperti tekanan dari teman sebaya, perilaku menyimpang, bullying, dan masalah kesehatan mental seperti stres atau depresi. Pengaruh ini semakin kuat di era digital melalui media sosial. Kesimpulannya, pertemanan sangat berpengaruh dalam kehidupan remaja. Oleh karena itu, remaja perlu memilih teman dengan bijak dan memiliki prinsip hidup yang kuat. Selain itu, orang tua dan guru juga memiliki peran penting dalam membimbing dan memberi contoh yang baik agar remaja dapat berkembang secara positif.

Kata kunci: Remaja, Lingkungan Pertemanan, Kehidupan Remaja

PENDAHULUAN

Masa muda adalah tahap penting dalam kehidupan seseorang, karena pada masa ini individu mulai membentuk jati diri dan menentukan arah hidupnya. Perkembangan yang terjadi tidak hanya terbatas pada fisik, tetapi juga mencakup keseluruhan aspek di dalam hidup, baik mental, kerohanian, maupun sosial. Dalam proses ini, orang muda biasanya mulai belajar mengenal diri sendiri, memahami nilai-nilai kehidupan, serta menentukan sikap dan keputusan yang akan memengaruhi masa depan mereka. Salah satu faktor yang sangat memengaruhi proses tersebut adalah lingkungan pertemanan. Hubungan pertemanan memiliki peran besar dalam hal positif maupun negatif dalam pembentukan karakter karena mereka adalah orang-orang yang paling sering berinteraksi dengan individu di luar keluarga. Seperti yang disampaikan oleh Bilello dkk. (2024), pertemanan punya pengaruh besar terhadap pikiran dan perilaku menyakiti diri pada remaja. Teman bisa menjadi penyebab risiko, tapi juga bisa menjadi sumber dukungan. Selain itu, teman yang terlibat juga bisa ikut terdampak secara emosional. Karena itu, hubungan dengan teman perlu diperhatikan dalam upaya mencegah dan menangani self-harm pada remaja. Selain menyakiti diri sendiri, depresi dapat terjadi akibat dari hubungan pertemanan yang tidak sehat. Seorang siswa SMA di Pasuruan mengalami gangguan jiwa (depresi berat) setelah diduga menjadi korban bullying oleh teman-temannya. Ia dikenal sebagai anak yang pendiam dan tertutup, sehingga jarang menceritakan masalah yang dialaminya. Perundungan yang terjadi sebagian besar berupa olok-olokan dan tekanan dari teman, bahkan dilakukan oleh beberapa orang yang sudah satu sekolah sejak lama. Akibat tekanan yang terus-menerus, kondisi mental korban memburuk hingga akhirnya harus dirawat di rumah sakit jiwa (Ardiansyah, 2024). Kasus ini menunjukkan bahwa kekerasan dari teman sebaya (*bullying*) bisa berdampak sangat serius pada kesehatan mental remaja. Meskipun terlihat hanya bercanda seperti olok-olokan, jika terjadi terus-menerus dapat menyebabkan depresi berat. Oleh karena itu, lingkungan pertemanan perlu diawasi dan dibangun secara positif agar tidak menjadi sumber kekerasan, tetapi menjadi tempat dukungan bagi remaja. Seharusnya melalui hubungan pertemanan, orang muda dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta memengaruhi cara berpikir dan bertindak. Tidak jarang, teman juga menjadi panutan dalam menentukan apa yang dianggap baik, benar, atau penting dalam hidup. Namun, pengaruh lingkungan pertemanan tidak selalu berdampak positif. Menurut Lingkungan pertemanan yang kuat dapat memengaruhi sikap dan perilaku remaja, termasuk membuat mereka cenderung mengikuti tekanan dari kelompok, yang bisa mengarah pada tindakan negatif seperti *bullying* (Kawonal et al., 2025).

Oleh karena itu, lingkungan pertemanan dapat menjadi faktor yang membantu perkembangan diri, tetapi juga bisa membawa dampak negatif jika tidak disikapi dengan baik.

Di era modern saat ini, perkembangan teknologi dan media sosial membuat hubungan pertemanan menjadi semakin luas dan beragam. Interaksi tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui dunia digital. Menurut Al-Jbouri dkk. (2024), media sosial dan penggunaan smartphone memiliki peran penting dalam hubungan pertemanan remaja. Interaksi online dapat memperkuat kedekatan dengan teman, meskipun tetap berbeda dengan hubungan langsung. Oleh karena itu, teknologi menjadi sarana penting bagi remaja untuk menjaga dan membangun hubungan sosial mereka. Hal ini membuat pengaruh teman menjadi semakin kuat karena mereka dapat terpapar berbagai nilai dan gaya hidup dari berbagai lingkungan sekaligus. Menurut Angelini dkk. (2024), media sosial dapat meningkatkan kualitas pertemanan remaja jika digunakan secara aktif dan positif. Interaksi seperti memberi respons atau berkomunikasi dengan teman membantu memperkuat kedekatan dan kepuasan dalam hubungan. Selain itu, pengaruh teman sebaya juga tetap kuat di media sosial, sehingga cara penggunaan media sosial sangat berperan dalam membentuk hubungan pertemanan. Meskipun teknologi memiliki banyak keuntungan dalam hubungan pertemanan, tetapi, ada hal yang negatif juga bisa dirasakan oleh orang muda ketika salah menggunakan teknologi ini. Hal ini berdampak pada hubungan pertemanan. Seperti yang disampaikan oleh Liao dkk. (2026), remaja yang terlalu sering menggunakan internet cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi di kehidupan sosial nyata. Hal ini terjadi karena kecanduan internet dapat merusak hubungan dengan teman sebaya, yang kemudian berdampak pada bagaimana remaja memahami dan membentuk identitas dirinya. Dengan kata lain, ketika hubungan pertemanan terganggu, identitas diri juga menjadi lebih lemah, sehingga kemampuan beradaptasi sosial ikut menurun. Selain itu, pengaruh hubungan teman terhadap pembentukan karakter terbukti lebih kuat pada remaja laki-laki. Oleh karena itu, penting untuk membantu remaja membangun hubungan pertemanan yang baik serta memperkuat identitas diri mereka, terutama pada remaja laki-laki. Berdasarkan hal-hal ini, penting untuk memahami bagaimana lingkungan pertemanan berperan dalam membentuk nilai hidup orang muda. Penelitian ini diharapkan dapat membantu orang muda dalam memilih pergaulan yang baik, serta memberikan arahan bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat dalam mendukung perkembangan karakter yang positif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR) atau studi kepustakaan, yang bertujuan untuk mempelajari berbagai hasil penelitian sebelumnya mengenai peran lingkungan pertemanan dalam membentuk nilai hidup orang muda. Data yang digunakan berupa artikel ilmiah dari jurnal nasional dan internasional yang diperoleh melalui database seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan jurnal terindeks SINTA maupun Scopus, dengan memilih publikasi yang masih relevan yakni 10 tahun

terakhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menentukan kata kunci, mencari artikel, lalu menyeleksi berdasarkan judul, abstrak, dan isi agar sesuai dengan topik penelitian. Artikel yang dipilih adalah yang membahas pertemanan pada remaja atau orang muda dan dapat diakses secara lengkap, sedangkan yang tidak relevan tidak digunakan. Selanjutnya, data dianalisis dengan cara mengelompokkan informasi ke dalam beberapa tema utama, seperti dampak positif dan negatif lingkungan pertemanan, kemudian disusun menjadi kesimpulan yang jelas dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Lingkungan Pertemanan

Dalam kehidupan sehari-hari, kita tidak bisa hidup sendiri dan pasti membutuhkan orang lain. Selain keluarga, teman juga punya peran penting, apalagi di saat remaja. Teman bisa memengaruhi cara kita berpikir, bersikap, dan bertindak. Menurut Rahmasari dkk.(2024)lingkungan pertemanan merupakan kelompok sosial tempat seseorang berkomunikasi, yang memiliki pengaruh seperti tekanan dari teman, rasa ingin diterima dalam kelompok, dan kecenderungan untuk ikut-ikutan. Hal ini dapat memengaruhi perilaku seseorang, baik ke arah positif maupun negatif. Menurut Saragih dkk. (2025), lingkungan pergemanan ialah lingkungan pergaulan dengan teman sebaya yang berpengaruh dalam membentuk cara seseorang mengendalikan diri, bersikap, dan mengambil keputusan melalui interaksi sehari-hari. Menurut Papalia & Feldman (2017), lingkungan pertemanan adalah sumber kasih sayang, rasa peduli, dan saling pengertian, serta membantu membentuk nilai moral; juga menjadi tempat untuk mencoba hal-hal baru, sekaligus membantu seseorang belajar mandiri dan tidak terlalu bergantung pada orang tua. Jadi, dari 3 definisi ini dapat dikatakan bahwa lingkungan pertemanan adalah tempat seseorang bergaul dengan teman sebaya yang dapat memengaruhi cara berpikir dan bertindak. Dari teman, seseorang bisa belajar hal baik dan menjadi lebih mandiri, tetapi juga bisa terpengaruh untuk ikut-ikutan hal yang kurang baik.

Dampak Positif Lingkungan Pertemanan

Lingkungan pertemanan sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja. Banyak waktu dihabiskan bersama teman, sehingga apa yang dilakukan dan dipelajari sering dipengaruhi oleh mereka. Jika lingkungannya baik, maka seseorang juga bisa berkembang menjadi lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui dampak positif dari lingkungan pertemanan.

Membentuk Jati Diri

Teman sebaya membantu seseorang mengenal dirinya sendiri. Melalui kebersamaan, seperti berbicara dan berbagi pengalaman, seseorang dapat mengetahui apa yang disukai dan apa yang menjadi kemampuannya. Dari situ, ia juga mulai memahami hal-hal yang penting dalam hidupnya. Menurut Laursen & Veenstra (2021), pengaruh teman sebaya sangat kuat pada masa remaja dan dapat

membentuk perilaku baik maupun buruk. Masa remaja menjadi periode yang rentan karena pada masa ini mereka cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan teman-temannya. Hal ini membantu mereka diterima dalam kelompok, menjalin pertemanan, dan mengurangi perbedaan agar tidak mengalami penolakan sosial. Menurut Leswidianti dkk. (2025), masa remaja adalah waktu untuk mengenal diri sendiri, dan teman sebaya sangat berpengaruh dalam proses itu. Dari teman, remaja bisa belajar dan membentuk sikap serta perilaku. Bergaul dengan teman sebaya membantu remaja membentuk jati diri dan karakter melalui dukungan dan pengalaman bersama. Kemudian, menurut Conti & Kovács (2025), kebiasaan dalam kelompok teman membantu seseorang belajar mengekspresikan diri dan membentuk jati dirinya melalui pergaulan dan pengalaman bersama. Memang masa remaja adalah waktu penting untuk membentuk jati diri. Remaja dengan jati diri yang kuat biasanya memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Hubungan yang baik dengan teman sebaya juga mendukung perkembangan jati diri, tetapi penelitian tentang hal ini masih terbatas dan hubungan pastinya belum sepenuhnya jelas (Ragelienė, 2016). Jadi, teman sebaya memiliki pengaruh besar dalam membantu remaja membentuk jati diri, karakter, dan perilaku. Hubungan yang baik dengan teman dapat mendukung perkembangan diri dan kesehatan mental, meskipun hubungan pastinya masih perlu diteliti lebih lanjut.

Melatih Kerjasama

Kerjasama penting bagi remaja dalam lingkungan pertemanan. Melalui hubungan dengan teman dan melalui kegiatan kelompok, mereka belajar berbagi tugas, menghargai orang lain, dan menyelesaikan dengan baik. Menurut Wang & Hu (2021), mereka yang memiliki hubungan baik dengan teman dan peduli pada orang lain lebih mudah bekerja sama. Rasa percaya pada teman membantu hubungan itu memengaruhi kerjasama, dan sikap sosial seseorang juga menentukan seberapa besar pengaruh teman terhadap kerjasama mereka. Kemudian, menurut Sullivan dkk. (2022), kehadiran teman sebaya membuat remaja lebih cepat melakukan tindakan prososial, seperti berbagi atau membantu satu dengan yang lain. Penelitian yang lain menyatakan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk dan mendorong perilaku prososial remaja melalui interaksi sosial, perkembangan kognitif, dan pengaruh teori sosial. Tetapi masih ada keterbatasan terkait variasi jenis perilaku prososial dan tingkat pengaruh teman. Penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk mengetahui bagaimana teman sebaya memengaruhi perilaku prososial remaja dan mekanismenya, sebagai dasar studi di masa depan (Feng et al., 2023). Teman sebaya membantu remaja untuk bekerjasama dan bersikap peduli, misalnya berbagi atau menolong. Hubungan yang baik dan rasa percaya pada teman membuat pengaruh ini lebih kuat. Namun, masih perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana teman memengaruhi perilaku prososial remaja secara detail.

Memberikan Dukungan Emosional

Sebagai makhluk sosial, kita semua butuh orang lain untuk berbagi cerita dan rasa agar tidak merasa sendirian menghadapi kerasnya hidup. Lingkungan pertemanan yang sehat bukan hanya tempat untuk mencari keseruan saja, tapi juga menjadi "rumah" yang aman untuk menjaga kesehatan mental kita. Salah satu manfaat paling terasa adalah kemampuannya dalam memberikan dukungan emosional, di mana sahabat hadir sebagai pendengar yang baik saat kita sedang merasa lelah atau sedih. Menurut Dewi dkk. (2024), dukungan emosional dari teman sebaya memberikan berbagai dampak bagi remaja, seperti terbentuknya konsep diri yang positif, berkurangnya gejala depresi, meningkatnya kondisi kesehatan mental, kematangan dalam perencanaan karier, serta bertambahnya afek positif. Kemudian, menurut Yoduke dkk. (2023) dalam upaya mengurangi rasa cemas dan depresi pada remaja, terdapat berbagai strategi yang bisa digunakan. Salah satu strategi yang paling sering dipilih oleh remaja adalah mendapatkan dukungan dari teman sebaya, termasuk di dalamnya dukungan emosional. Begitu pula, Yunanto (2019) menyatakan bahwa penelitian ini secara khusus ingin melihat seberapa besar peran kemampuan mengatur emosi dan dukungan dari teman-teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki hubungan yang erat atau sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Dukungan emosional dari teman sebaya memiliki peran yang sangat penting bagi kesehatan mental remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan tersebut tidak hanya membantu mengurangi kecemasan dan depresi, tetapi juga membawa dampak positif lainnya seperti pembentukan konsep diri yang positif, peningkatan afek positif (perasaan senang), serta kematangan dalam perencanaan karier. Selain itu, dukungan teman sebaya juga terbukti memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental remaja secara keseluruhan, terutama ketika diiringi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik. Dengan demikian, dukungan emosional dari teman sebaya merupakan salah satu strategi koping yang paling dominan dan efektif digunakan oleh remaja dalam menghadapi tekanan psikologis

Dampak Negatif Lingkungan Pertemanan

Usia remaja adalah masa transisi yang penuh dengan berbagai tantangan. Pada periode ini, remaja mulai mencari siapa dirinya sebenarnya dan sangat terpengaruh oleh lingkungan sosial di sekitarnya, terutama oleh teman-teman sebayanya. Pertemanan di masa remaja memiliki dua sisi yang berlawanan, yakni sisi positif maupun negatif. Adapun 3 dampak negatif dari lingkungan pertemanan, yaitu:

Tekanan Teman Sebaya

Pada masa remaja, keinginan untuk diterima dan diakui oleh teman-teman sebaya sangatlah kuat. Dorongan inilah yang seringkali membuat remaja mengikuti perilaku, gaya hidup, atau keputusan kelompoknya, meskipun terkadang

bertentangan dengan nilai pribadi atau norma yang berlaku. Fenomena ini dikenal sebagai tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Menurut Dobesova dkk. (2021), terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan tekanan teman sebaya, popularitas, dan konformitas terhadap teman sebaya. Semakin bertambah usia remaja, kecenderungan untuk mengikuti teman sebaya dan merasakan tekanan dari mereka juga semakin meningkat. Menurut Zulfa (2018), semakin tinggi konformitas terhadap teman sebaya, semakin tinggi pula kejadian merokok di kalangan remaja. Fenomena ini terutama terjadi pada remaja laki-laki, yang mayoritasnya terdorong menjadi perokok pemula agar dapat diterima dalam kelompoknya. Tekanan sosial untuk mengikuti kebiasaan kelompok, termasuk merokok, sering kali lebih kuat daripada kesadaran individu akan bahaya kesehatan. Remaja laki-laki cenderung melihat merokok sebagai simbol kedewasaan, keberanian, atau solidaritas dalam pergaulan. Akibatnya, demi mendapatkan pengakuan dan menghindari rasa dikucilkan, mereka rela mengadopsi perilaku berisiko tersebut meskipun sejak awal mungkin tidak memiliki niat untuk merokok. Hal ini menunjukkan bahwa konformitas terhadap teman sebaya merupakan faktor pemicu yang kuat terhadap perilaku merokok pada remaja laki-laki. Sejalan dengan ini, penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa semakin tinggi konformitas, semakin tinggi kenakalan remaja. Hal ini meliputi membolos, merokok, berkelahi, dan perundungan Marselina dkk. (2025).

Pembentukan Nilai yang Menyimpang

Dalam pergaulan sehari-hari, remaja tidak hanya mendapat pengaruh baik dari teman sebaya, tetapi juga dapat membentuk nilai-nilai yang menyimpang. Nilai menyimpang ini muncul ketika remaja mulai menganggap hal yang salah menjadi sesuatu yang biasa atau bahkan gaul, seperti membolos, merokok, berkelahi, bahkan perundungan. Proses pembentukan nilai menyimpang pada remaja perlu dipahami agar dapat dicegah sejak dini. Menurut Chen (2019), bergabung dengan kelompok pertemanan yang agresif membawa berbagai dampak negatif bagi perkembangan remaja, terutama dalam bidang sosial, perilaku, akademik, dan psikologis. Remaja sangat rentan terhadap pengaruh buruk dari teman sebaya, sehingga penting untuk mencari faktor yang dapat melindungi mereka. Penelitian terhadap 1.742 remaja di China menunjukkan bahwa otonomi atau kemandirian berperan sebagai faktor pelindung. Hasilnya, kelompok agresif memang berhubungan erat dengan meningkatnya masalah perilaku dan menurunnya fungsi akademik remaja. Namun, hubungan negatif ini menjadi lebih lemah pada remaja yang memiliki otonomi tinggi. Dengan kata lain, remaja yang lebih mandiri cenderung tidak mudah terpengaruh oleh perilaku agresif teman-temannya, baik dalam hal kenakalan maupun prestasi belajar. Menurut Born dkk. (2015), pembentukan nilai yang menyimpang dikarenakan adanya disonansi kognitif antara nilai pribadi dan tindakan menyimpang yang diminta oleh teman. Maksudnya ialah adanya perasaan risau dan kacau di dalam hati ketika seseorang sebenarnya tahu

bahwa suatu tindakan itu keliru menurut norma yang didapat dari orang tua atau guru, tetapi ia terpaksa melakukannya karena takut tidak diterima dalam pergaulan. Bergaul dengan teman-teman yang agresif merupakan hal yang buruk bagi remaja. Bisa membuat perilaku menjadi buruk, prestasi menurun, dan mengalami kebingungan karena harus memilih antara nilai baik dari orang tua atau diterima di kelompok. Tapi, remaja yang mandiri tidak mudah terpengaruh. Jadi, mengajarkan remaja untuk mandiri adalah cara penting agar mereka tidak ikut-ikutan mempraktikkan perilaku negatif teman-temannya. Jadi, bergaul dengan teman yang agresif dapat berdampak buruk bagi remaja, seperti perilaku menyimpang dan prestasi menurun. Remaja juga bisa bingung dan risau karena harus memilih antara nilai baik dari orang tua atau diterima di kelompok teman. Namun, remaja yang mandiri tidak mudah terpengaruh. Oleh karena itu, mengajarkan kemandirian sejak dini adalah cara penting agar remaja tidak mengikuti perilaku negatif dari teman-temannya.

Ketergantungan Sosial

Selanjutnya, dampak negatif dari lingkungan pertemanan adalah ketergantungan sosial. Ketergantungan sosial terjadi ketika seseorang terlalu bergantung pada penerimaan dan penilaian orang lain dalam bertindak atau mengambil Keputusan Ketergantungan yang berlebihan terhadap teman dapat menghambat kemandirian dalam berpikir dan mengambil keputusan. Penelitian dilakukan oleh Majid (2025) dilatarbelakangi oleh dampak signifikan konformitas (tekanan mengikuti kelompok) teman sebaya terhadap pengambilan keputusan karier siswa. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi konformitas terhadap teman sebaya, semakin rendah kemampuan pengambilan keputusan karier siswa. Maksudnya ialah jika seorang siswa terlalu mengikuti atau meniru teman-temannya, maka siswa tersebut akan semakin sulit untuk mengambil keputusan sendiri tentang masa depan kariernya seperti memilih jurusan, pekerjaan, atau melanjutkan studi. Dengan kata lain, siswa yang terlalu bergantung pada pendapat atau pilihan teman-temannya cenderung tidak mandiri dalam menentukan cita-cita dan rencana kariernya sendiri. Remaja usia 13 tahun yang terlalu bergantung pada teman dan tidak bisa menjalin hubungan pertemanan yang sehat akan mengalami dua masalah di kemudian hari: pertama, di usia 18 tahun mereka akan sulit bergaul dan mempertahankan pertemanan yang baik; kedua, di usia 21 tahun mereka cenderung mudah depresi dan menarik diri dari pergaulan Chango dkk. (2015). Orang tua dan guru sebaiknya mengajarkan remaja untuk berani mengambil keputusan sendiri sejak dini dan jangan selalu mengikuti teman. Remaja juga perlu dilatih untuk menolak pada tekanan teman sebaya, serta mencari teman yang mendukung masa depannya dan bukan sebaliknya. Sekolah bisa mengadakan kegiatan yang melatih remaja mandiri dalam memilih jurusan atau pekerjaan. Dengan begitu, remaja tidak mudah terpengaruh dan bisa merencanakan masa depannya dengan lebih baik.

Upaya Membentuk Lingkungan Pertemanan yang Sehat

Lingkungan pertemanan yang sehat tidak terbentuk dengan sendirinya. Diperlukan upaya dari berbagai pihak, mulai dari remaja itu sendiri dengan memiliki prinsip hidup, orang tua, hingga sekolah. Berikut ini adalah beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk menciptakan pertemanan yang saling mendukung, bukan saling menjatuhkan atau mendorong ke hal-hal negatif.

Memiliki Prinsip Hidup

Salah satu kunci utama agar remaja tidak mudah terpengaruh oleh bujukan teman sebaya adalah memiliki prinsip hidup. Prinsip berfungsi seperti aturan pribadi yang dipegang erat dalam bertindak dan menentukan pilihan. Remaja dengan prinsip yang kuat akan lebih percaya diri menolak ajakan negatif, sekalipun tekanan dari teman-temannya sangat besar. Penelitian yang dilakukan oleh In-Tae (2016), tekanan normatif dari teman sebaya dapat dimanfaatkan untuk intervensi pendidikan, bukan hanya dilihat sebagai penyebab perilaku buruk. Artinya, tekanan kelompok bisa diarahkan ke hal positif. Ketika seorang remaja memiliki prinsip hidup, maka walaupun ada tekanan dari teman sebaya ke arah negatif, maka tekanan tersebut dapat menjadi motivasi untuk justru melakukan hal yang positif. Memiliki prinsip hidup yang kuat membantu individu tetap teguh meskipun berada dalam lingkungan yang beragam. Seseorang yang memiliki prinsip hidup jelas cenderung tidak agresif di dalam bertindak. Semakin kuat memegang prinsip hidup yang baik semakin kecil kemungkinan ia bertindak kasar atau suka menyerang. Sebaliknya, semakin mudah seseorang mengikuti teman yang negatif, semakin agresif perilakunya. Jadi, memiliki prinsip hidup yang teguh dapat melindungi seseorang dari menjadi agresif, sementara seseorang yang mudah terpengaruh dengan teman buruk justru memicu agresivitas (Ernawati, 2019). Nilai-nilai Kristen seperti mengasihi, jujur, dan bertanggung jawab bisa menjadi pegangan moral yang membentuk prinsip hidup remaja serta membantu mereka menghadapi tekanan dari lingkungan dan persoalan moral yang tidak sederhana (Frastati et al., 2024).

Jadi, tekanan teman sebaya tidak selalu berdampak buruk. Jika diarahkan dengan tepat, tekanan kelompok justru bisa dimanfaatkan sebagai motivasi dalam mencapai pendidikan. Kuncinya terletak pada prinsip hidup remaja. Remaja yang memiliki prinsip hidup yang kuat, terutama yang dilandasi nilai-nilai Kristen seperti kasih, kejujuran, dan tanggung jawab akan mampu mengubah tekanan negatif dari teman menjadi motivasi untuk berbuat baik. Prinsip hidup yang teguh juga membuat remaja cenderung tidak agresif dan tidak mudah terpengaruh perilaku buruk. Sebaliknya, remaja yang mudah ikut-ikutan teman yang melakukan hal yang negatif justru berisiko menjadi agresif. Dengan demikian, menanamkan prinsip hidup yang kuat sejak dini merupakan hal yang penting agar remaja tidak terjerumus ke dalam pengaruh buruk lingkungan pertemanan.

Memilih Teman dengan Bijak

Dari pembahasan sebelumnya, kita tahu bahwa tekanan teman sebaya dapat berdampak buruk jika remaja tidak memiliki prinsip hidup yang kuat. Salah satu cara untuk melindungi diri dari pengaruh negatif tersebut adalah dengan memilih teman secara bijak sejak awal. Setiap orang perlu belajar memilih teman yang memiliki nilai positif dan mendukung perkembangan diri. Menurut Stotsky & Bowker (2018), pengalaman pertemanan di tingkat kelompok dan tingkat pasangan saling memengaruhi secara timbal balik, dengan pola yang kompleks. Misalnya, memiliki banyak teman membuat seseorang lebih disukai dan populer, tetapi menjadi populer di awal justru bisa membuat orang lain kurang menyukainya di kemudian hari. Hal ini bisa terjadi karena orang yang terlalu populer kadang terlihat seperti sombong atau pilih-pilih teman, sehingga meskipun banyak yang mengenalnya, tidak banyak yang benar-benar menyukainya secara tulus. Jadi, yang terbaik adalah tidak hanya fokus menjadi terkenal, tetapi juga membangun pertemanan yang berkualitas dan saling percaya. Menurut Gremmen dkk. (2017), dalam berteman, ada dua hal yang terjadi. Pertama, proses memilih teman, yaitu ketika seseorang mencari teman yang memiliki kebiasaan atau prestasi yang mirip dengan dirinya. Kedua, proses terpengaruh teman, yaitu ketika seseorang mulai mengikuti kebiasaan temannya setelah mereka berteman lama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para siswa biasanya melakukan proses memilih teman terlebih dahulu berdasarkan kesamaan nilai akademik. Setelah itu, barulah terjadi proses saling mempengaruhi di mana nilai mereka bisa naik atau turun karena pengaruh teman. Hal ini membuktikan bahwa memilih teman yang tepat dari awal itu sangat penting, karena siapa yang dipilih sebagai teman akan sangat menentukan arah perkembangan di masa depan. Jadi, jangan asal dalam memilih teman karena pertemanan dan nilai akademik saling terkait secara dinamis seiring waktu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Affuso dkk. (2024) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya (*peer support*) dan perilaku prososial (suka menolong) memiliki hubungan timbal balik yang positif dengan kesejahteraan psikologis remaja. Teman yang suportif dan positif secara langsung meningkatkan kesehatan mental remaja.

Pertemanan sangat penting bagi remaja, tetapi tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Pertama, pilihlah teman yang memiliki kebiasaan baik dan prestasi yang serupa, karena pada awalnya seseorang cenderung mencari teman yang setara. Setelah berteman lama, mereka akan saling mempengaruhi, bisa menjadi lebih baik. Kedua, jangan hanya berfokus untuk menjadi populer atau memiliki banyak teman. Seseorang yang terlalu populer sering dianggap sombong, sehingga lama-kelamaan tidak disukai oleh banyak orang. Lebih baik membangun pertemanan yang berkualitas, saling percaya, dan saling mendukung. Teman yang baik dan suka menolong juga dapat membuat kesehatan mental remaja menjadi lebih baik. Jadi,

intinya adalah pilihlah teman yang tepat dengan menjaga kualitas pertemanan, dan jangan hanya mengejar popularitas.

Peran Orang Tua dan Pendidik

Orang tua dan pendidik adalah dua pihak yang paling berpengaruh dalam kehidupan remaja disamping teman sebaya. Peran mereka sangat dibutuhkan untuk membimbing remaja agar tidak salah dalam memilih dan bergaul dengan teman. Orang tua dan guru perlu memberikan bimbingan serta menjadi teladan dalam menanamkan nilai-nilai kehidupan. Menurut Nurlela dkk. (2023), pola asuh otoriter dan demokratis umumnya memberikan pengaruh positif, seperti membentuk kemandirian, meningkatkan prestasi, serta membantu remaja dalam memilih lingkungan pergaulan yang baik. Sebaliknya, pola asuh permisif cenderung berdampak negatif, misalnya menyebabkan putus sekolah dan kurangnya perencanaan masa depan. Oleh karena itu, orang tua perlu memahami serta menerapkan pola asuh yang tepat sesuai dengan kondisi dan kebutuhan remaja. Menurut Sari (2021), hubungan antara orang tua dan remaja yang berperilaku menyimpang atau nakal dapat bersifat baik maupun buruk. Hubungan yang baik terlihat dari adanya perhatian, kedekatan, dan kebersamaan. Sementara itu, hubungan yang buruk ditandai dengan kurangnya dukungan, kurang saling memahami, komunikasi yang tidak lancar, serta konflik yang tidak diselesaikan dengan baik. Dari penelitian ini, ada yang harus dilakukan oleh orang tua kepada anak remajanya, yakni orang tua perlu membangun hubungan yang hangat, penuh perhatian, serta menjalin komunikasi yang baik dengan remaja. Selain itu, orang tua juga harus menghindari kurangnya dukungan, kesalahpahaman, dan konflik yang tidak diselesaikan dengan baik. Dengan terjalinnya hubungan yang positif, remaja akan lebih mudah terhindar dari perilaku menyimpang atau kenakalan.

Selain orang tua, pendidik juga memiliki peran dalam membentuk kehidupan remaja. Menurut Rochman dkk. (2022), sikap keagamaan siswa dipengaruhi oleh tiga hal utama, yaitu orang tua, teman sebaya, dan guru. Ketiganya, baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama, berperan dalam membentuk perilaku religius siswa dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, selain orang tua dan teman sebaya, guru juga memiliki peran dalam membentuk kehidupan remaja di sekolah. Menurut Al-Farabi (2024), guru berperan sebagai teladan bagi siswa, baik dalam pengetahuan maupun karakter. Guru tidak hanya dituntut menguasai materi dan teknik mengajar, tetapi juga memiliki akhlak dan budi pekerti yang baik. Selain itu, guru memiliki peran penting dalam memotivasi, menginspirasi, dan membentuk karakter siswa agar memiliki moral yang baik dalam kehidupan akademis maupun sosial. Menurut Kasingku & Lotulung (2024), guru berperan penting sebagai teladan dan pembimbing rohani yang membantu peserta didik memahami serta menerapkan nilai-nilai Kristiani dalam kehidupan sehari-hari. Demikian juga, guru berperan penting dalam membentengi remaja melalui penanaman nilai moral, etika,

dan kerohanian, sehingga membantu mereka menjauhi pergaulan bebas dan menjalani hidup yang lebih baik (Kasingku & Sanger, 2023)

Orang tua dan pendidik memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku dan kehidupan remaja. Orang tua berperan melalui pola asuh, hubungan yang hangat, serta komunikasi yang baik agar remaja terhindar dari perilaku menyimpang. Sementara itu, guru berperan sebagai teladan, pembimbing, dan pemberi motivasi dalam menanamkan nilai moral, karakter, dan keagamaan. Dengan kerja sama yang baik antara orang tua dan pendidik, remaja dapat berkembang menjadi pribadi yang berkarakter, berkelakuan baik, dan mampu memilih pergaulan yang positif.

KESIMPULAN

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan jati diri yang dipengaruhi oleh berbagai aspek, terutama lingkungan pertemanan yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap perkembangan mental, sosial, dan karakter. Pertemanan yang sehat mampu membantu remaja membangun identitas diri, meningkatkan kerja sama, serta memberikan dukungan emosional, sedangkan pertemanan yang buruk dapat menimbulkan tekanan sosial, perilaku menyimpang, hingga gangguan kesehatan mental seperti depresi. Di era digital, pengaruh teman semakin kuat melalui media sosial, sehingga penggunaan teknologi yang bijak menjadi sangat penting. Oleh karena itu, diperlukan upaya kesadaran dari remaja untuk memiliki prinsip hidup dan memilih teman dengan bijak, serta dukungan dari orang tua dan pendidik yang berperan sebagai pembimbing, teladan, dan penanam nilai kehidupan agar remaja dapat berkembang secara positif dan mampu menghadapi tantangan pergaulan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Affuso, G., Picone, N., De Angelis, G., Dragone, M., Esposito, C., Pannone, M., Zannone, A., & Bacchini, D. (2024). The reciprocal effects of prosociality, peer support and psychological well-being in adolescence: A four-wave longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12), 1630. <https://doi.org/10.3390/ijerph21121630>
- Al-Farabi, M. (2024). Peran pendidik dalam pembentukan karakter bangsa pada remaja. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 9(1), 1–24. <https://doi.org/10.15642/joies.2024.9.1.1-24>
- Al-Jbouri, E., Volk, A. A., Spadafora, N., & Andrews, N. C. Z. (2024). Friends, followers, peers, and posts: adolescents' in-person and online friendship networks and social media use influences on friendship closeness via the importance of technology for social connection. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1419756>
- Angelini, F., Gini, G., Marino, C., & Van Den Eijnden, R. (2024). Social media features, perceived group norms, and adolescents' active social media use matter for perceived friendship quality. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1222907>



- Ardiansyah, A. (2024). *Pelajar depresi diduga korban bully teman sekolahnya di fasilitasi dinsos kota pasuruan ke rsj lawang*. Ramapati Kota Pasuruan.
- Bilello, D., Townsend, E., Broome, M. R., Armstrong, G., & Burnett Heyes, S. (2024). Friendships and peer relationships and self-harm ideation and behaviour among young people: a systematic review and narrative synthesis. *The Lancet Psychiatry*, *11*(8), 633–657. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00170-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00170-6)
- Born, M., Cattellino, E., Gavray, C., & Glowacz, F. (2015). *Youth, Offense and Well-Being*. CEPCEP Universidade Catolica Portuguesa.
- Chango, J. M., Allen, J. P., Szewedo, D., & Schad, M. M. (2015). Early adolescent peer foundations of late adolescent and young adult Psychological adjustment. *Journal of Research on Adolescence : The Official Journal of the Society for Research on Adolescence*, *25*(4), 685–699. <https://doi.org/10.1111/jora.12162>
- Chen, L. (2019). *Affiliation with aggressive peer groups, autonomy, and adjustment in chinese adolescents*. University of Pennsylvania.
- Conti, M., & Kovács, E. (2025). The role of peer group norms in shaping self-identity formation among adolescents. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, *6*(7), 1–9. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4350>
- Dewi, S., Kurniati, N., & Asmoro, D. S. (2024). Dampak dukungan emosional teman sebaya terhadap remaja: Kajian sistematik. *Jurnal Psikologi*, *1*(4), 12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2562>
- Dobesova, C. S., Čech, T., & Krajiňáková, M. (2021). Relationship between conformity and risk behaviour in children in emerging adolescence. *Masaryk University*, 5979–5987. <https://doi.org/10.21125/iceri.2021.1349>
- Ernawati, R. (2019). Influence of peer group conformity on moral identity and penchant for watching violent television shows on aggressive behavior in university christian indonesia. *Proceedings of the International Symposium on Social Sciences, Education, and Humanities*.
- Feng, X., Han, Z., & Zheng, S. (2023). Peer influence on prosocial behavior in adolescence. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, *8*, 1879–1885. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4604>
- Frastati, F., Pagonggang, H., Ira, D. W., Tandiarung, E. I., & Elman, E. (2024). Pendidikan agama kristen, dekadensi moral dan generasi z. *ADIBA: Journal of Education*, *4*(4), 644–653.
- Gremmen, M. C., Dijkstra, J. K., Steglich, C., & Veenstra, R. (2017). First selection, then influence: Developmental differences in friendship dynamics regarding academic achievement. *Developmental Psychology*, *53*(7), 1356–1370. <https://doi.org/10.1037/dev0000314>
- In-Tae, L. (2016). Moral identity as intrapersonal moderating variable on the influence of peer pressure to cognitive distortion. *Journal of Ethics*, *1*(111), 305–334. <https://doi.org/10.15801/je.1.111.201612.305>
- Kasingku, J. D., & Lotulung, M. S. D. (2024). Peran guru pendidikan agama kristen dalam membentuk karakter peserta didik. *Jurnal Educatio*, *10*(1), 331–339. <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i1.7839>
- Kasingku, J. D., & Sanger, A. H. F. (2023). Peran pendidikan agama dalam membentengi remaja dari pergaulan bebas. *Jurnal Educatio*, *9*(4), 2114–2122. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6061>



- Kawonal, C. S. P., Kasingku, J. D., Aseng, A. C., & Lumoindong, B. (2025). Hubungan pergaulan teman sebaya terhadap motivasi belajar siswa kelas ix sma advent unklab. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 813–821. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.28625>
- Laursen, B., & Veenstra, R. (2021). Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 889–907. <https://doi.org/10.1111/jora.12606>
- Leswidyanti, J. S., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Mencari jati diri: Peran peer group dalam membentuk identitas remaja. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 4(1), 164–170. <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i1.4999>
- Liao, X., Yin, L., Li, Y., & Wang, Y. (2026). Internet addiction and social adaptation among adolescents: the chain mediation effects of peer relationships and self-identity. *BMC Psychology*, 14(1), 405. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04116-1>
- Majid, N. A. (2025). Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan pengambilan keputusan karier ada siswa kelas xi tkr smk walisongo kaliori. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(2), 228–239. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v2i2.1042>
- Marselina, A., Rahman, K. A., & Sarman, F. (2025). Hubungan konformitas teman sebaya dengan kenakalan remaja di smpn 7 muaro jambi. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 11(2), 213. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v11i2.18428>
- Nurlela, Nurhasanah, E. H., & Agung. (2023). The influence of parent parenting patterns on adolescent association. *International Journal of Education and Humanities*, 3(2), 178–186. [https://doi.org/10.58557/\(ijeh\).v3i2.150](https://doi.org/10.58557/(ijeh).v3i2.150)
- Papalia, D., & Feldman, R. (2017). *Menyelami Perkembangan Manusia* (12th ed.). Mc Graw Hill.
- Ragelienė, T. (2016). Links of adolescents identity development and relationship with peers: A systematic literature review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry = Journal de l'Academie Canadienne de Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent*, 25(2), 97–105. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27274745>
- Rahmasari, T. L., Setiyawan, A. E., & M. Nur, D. M. (2024). Peer group dynamics and juvenile delinquency: Building positive habits through peer influence. *JURNAL PENDIDIKAN IPS*, 14(1), 87–92. <https://doi.org/10.37630/jpi.v14i1.1314>
- Rochman, F., Ismail, N., & Nugroho, W. B. (2022). Pengaruh religiusitas orang tua, pergaulan teman sebaya dan keteladanan guru terhadap perilaku keberagaman siswa smp muhammadiyah 6 yogyakarta. *Journal On Teacher Education*, 3(2), 21–34. <https://doi.org/10.31004/jote.v3i3.4075>
- Saragih, A. P. F., Mangantes, M. L., & Kasenda, R. Y. (2025). Pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap kontrol diri siswa kelas viii di smp negeri 2 tondano. *PSIKOPEDIA*, 6(1), 9–14. <https://doi.org/10.53682/pj.v6i1.11421>
- Sari, N. (2021). Relasi antara orang tua dan anak ditinjau dari sudut pandang remaja dengan perilaku delinkuen. *Acta Psychologia*, 1(2), 115–123. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43140>



- Stotsky, M. T., & Bowker, J. C. (2018). An examination of reciprocal associations between social preference, popularity, and friendship during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(9), 1830–1841. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0846-1>
- Sullivan, N. J., Li, R., & Huettel, S. A. (2022). Peer presence increases the prosocial behavior of adolescents by speeding the evaluation of outcomes for others. *Scientific Reports*, 12(1), 6477. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10115-0>
- Wang, G., & Hu, W. (2021). Peer relationships and college students' cooperative tendencies: Roles of interpersonal trust and social value orientation. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.656412>
- Yoduke, F., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2023). Strategi koping pada remaja dalam menurunkan gejala kecemasan dan depresi. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 4(1), 16–24. <https://doi.org/10.24252/asjn.v4i1.34251>
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelidik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75–88. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>
- Zulfa, F. (2018). *Hubungan konformitas teman sebaya terhadap kejadian merokok pada remaja laki-laki usia pertengahan di sman 1 kaliangnet kabupaten sumenep*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.