

## **PERSPEKTIF PSIKOLOGI SOSIAL TENTANG KONFORMITAS TERHADAP GAYA HIDUP REMAJA MASA KINI**

**Siti Fariyah<sup>1</sup>, Istiqomah<sup>2</sup>**  
[sfariyah956@gmail.com](mailto:sfariyah956@gmail.com)<sup>1</sup>, [istiq.ask@gmail.com](mailto:istiq.ask@gmail.com)<sup>2</sup>  
Universitas Mercu Buana

### **Abstrak**

Psikologi sosial memiliki peran yang krusial dalam pemahaman perilaku manusia. Setiap individu adalah makhluk sosial yang secara alami berinteraksi dengan orang lain, dan pemahaman tentang proses-proses sosial ini sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, bagaimana kita membentuk perspektif tentang diri kita sendiri, bagaimana kita membentuk perspektif tentang orang lain, dan bagaimana kita berperilaku dalam situasi sosial adalah pertanyaan yang mendalam dan kompleks yang dapat dijelaskan melalui psikologi sosial. Dalam konteks ini, akan dieksplorasi bagaimana interaksi dengan teman-teman sebaya mempengaruhi pilihan gaya hidup individu, baik secara positif maupun negatif, serta faktor-faktor yang melatarbelakangi konformitas dan ketaatan dalam hal ini. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena ini, individu dapat mempertimbangkan bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan pertemanan mereka, dan bagaimana mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih sejalan dengan nilai-nilai dan tujuan pribadi mereka.

**Kata Kunci:** Psikologi Sosial, Konformitas, Gaya Hidup, dan Remaja.

### **PENDAHULUAN**

Psikologi sosial adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari interaksi sosial, persepsi, pemikiran, dan perilaku individu dalam konteks kehidupan sosial. Teori-teori psikologi sosial membantu kita memahami berbagai aspek perilaku manusia dalam situasi sosial dan memberikan wawasan tentang bagaimana individu merespons, memengaruhi, dan berinteraksi dengan orang lain. (Ginting, 2023). Pada saat sekarang ini, kehidupan bersosial di masyarakat sangat penting untuk bisa dikembangkan oleh para remaja. Salah satunya supaya remaja mampu mempersiapkan karirnya dan mampu bertanggung jawab atas tingkah laku sosial yang dilakukan. Begitu pula pada masa remaja, hal tersebut sejalan dengan penjelasan bahwa selain mengalami perkembangan dari segi fisik, remaja juga memiliki perkembangan mengenai psikis dan sosial.

Menurut Santrock dalam Purba (2023), Banyak remaja rela melakukan apapun demi diterima oleh kelompok tertentu. Bagi remaja saat sekarang ini, teman sebaya dipandang menjadi hal yang penting. Dalam situasi ini, konformitas muncul, ketika remaja mencoba untuk meniru tingkah laku orang lain baik disebabkan oleh tekanan yang memang muncul atau nampak maupun karena bayangan remaja akan tekanan – tekanan yang mungkin muncul. Hal tersebut dapat berpengaruh positif maupun negative

Konformitas menurut Baron dan Byrne dalam (Rahmayanthi, et.al (2023) adalah suatu bentuk pengaruh sosial dimana individu mengubah sikap dan tingkah lakunya agar sesuai dengan norma sosial. Secara tidak langsung konformitas adalah tuntutan untuk merubah sikap dan perilaku individu supaya di terima di kelompok tersebut. Hal ini bertujuan agar dapat di terima di kelompok tersebut dan dipertahankan di dalam kelompok sebagai bentuk interaksi yang terjadi di dalam kelompok tersebut.

Konformitas adalah kecenderungan untuk merubah sikap, perilaku, dan keyakinan agar sama dengan perilaku teman sebaya atau kelompok yang memiliki kesamaan usia sebagai hasil

dari adanya keinginan untuk diterima atau adanya tekanan dari kelompok (Rahmayanthi, et.al (2023). Konformitas dapat mempengaruhi pemilihan gaya hidup seseorang, terutama pada remaja yang sangat rentan terhadap pengaruh sosial di sekitarnya (Febrianty & Faizin (2022).

Kuatnya pengaruh sosial yang ada dalam konformitas dibuktikan secara ilmiah dalam penelitian Solomon Asch (1951, 1955 dalam Baron dan Bryne, 2005, hlm. 107) yang hasilnya menunjukkan bahwa di tengah-tengah tekanan kelompok yang dirasakan, individu cenderung melakukan konformitas dan mengikuti penilaian orang lain. Konformitas adalah suatu jenis pengaruh sosial di mana individu mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar sesuai dengan norma sosial yang ada dan yang berlaku dalam sebuah komunitas tempat individu hidup bersosial (Umi Kalsum dalam Purba (2023).

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

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

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

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode narrative literature review yaitu membandingkan dan menganalisis dari teori yang sudah ada sebelumnya serta mencari referensi atas landasan teori yang sesuai dengan permasalahan yang dikaji. Menurut Sukaesih dalam (Nurchayani, 2023) literature review adalah kegiatan mencari sumber-sumber tertulis, baik berasal dari buku, arsip, majalah, jurnal, dan dokumen lain yang berkaitan dengan permasalahan dari topik yang dikaji.

Literature review adalah metode yang disusun secara sistematis, eksplisit, dan reproduktibel dalam melakukan identifikasi, evaluasi, dan sintesis terhadap karya yang telah ditulis oleh seseorang dengan hasil pemikiran yang telah ditulis oleh peneliti atau praktisi (Ulhaq & Rahmayanti, (2020). Pada umumnya literatur review disusun dengan metode mengulas, merangkum, dan pemikiran penulis mengenai beberapa sumber dari bahan pustaka yang berhubungan dengan permasalahan dan topik yang dibahas. Literature review ini sangat membantu dalam menemukan ide dan tujuan untuk memberikan gambaran terhadap topik yang dikaji.

Temuan dari literatur disajikan dalam bentuk kutipan relevan dan data-data pendukung argumen artikel. Akhirnya, penulis merangkum temuan kunci dari review literatur ini untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang psikologis sosial, konsep konformitas dan dampaknya terhadap gaya hidup individu remaja masa kini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebagai bentuk dari pelaksanaan hubungan sosialnya, seorang individu akan merespon lingkungan sekitarnya. Terkadang, kekuatan lingkungan sosial sekitar menyebabkan individu bertindak berkebalikan dengan sikap yang ingin diekspresikannya. Sebaliknya, situasi buruk yang kuat dari lingkungan sosial sekitar ada kalanya dapat mengalahkan maksud baik, memaksa orang

lain untuk setuju dengan kepalsuan (Myers dalam Purba (2023)).

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

Dalam perkembangan remaja, lingkungan pertemanan memegang peranan sentral, seperti yang disoroti oleh Sarwono dalam (Dinny Rahmayanty, 2023). Karena itu, remaja cenderung berupaya untuk menyamakan diri dengan kelompok teman sebaya mereka, termasuk dalam hal pakaian, perilaku, dan gaya hidup. Fenomena konformitas pada remaja umumnya muncul karena dorongan untuk menghindari perasaan berbeda dari teman-teman mereka dan untuk mendapatkan persetujuan, atau bahkan untuk menghindari kritik dari kelompok tersebut (Ria Tiwi Nurfadhiah & Alma Yulianti, (2017).

Dalam usaha mereka untuk terintegrasi dan diterima di lingkungan sebaya, remaja sering kali merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma yang diterima dalam kelompok mereka. Ini dapat mencakup cara berpakaian, gaya hidup, dan perilaku sehari-hari. Keinginan untuk mempertahankan hubungan yang positif di lingkungan pertemanan dan menghindari potensi isolasi atau penolakan sering kali menjadi pendorong kuat di balik perilaku konformitas ini. Namun, penting untuk dicatat bahwa konformitas pada remaja bukanlah selalu negatif. Terlibat dalam kegiatan atau norma kelompok dapat memberikan dukungan sosial yang penting dan membantu remaja merasa terhubung dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, sementara konformitas bisa memunculkan tantangan terkait identitas individu, juga memberikan manfaat dalam pembentukan hubungan sosial positif. Meilani dan David (2023) Selanjutnya, pemilihan teman sebaya yang memiliki nilai-nilai positif juga merupakan strategi yang efektif. Teman-teman sebaya yang mendukung pertumbuhan positif dapat membantu remaja menjauh dari konformitas yang dapat merugikan. Di samping itu, memberikan pemahaman yang baik tentang dampak perilaku seksual pranikah melalui pendidikan kesehatan reproduksi dapat membantu remaja membuat keputusan yang bertanggung jawab. Dengan menerapkan strategi ini, remaja dapat mengelola tekanan konformitas dengan lebih efektif, mempromosikan pertumbuhan positif, dan menghindari dampak negatif seperti intensitas seksual, bullying, dan perilaku konsumtif yang mungkin muncul akibat konformitas teman sebaya yang tidak sehat.

## **SIMPULAN**

Konformitas memainkan peran penting dalam pembentukan gaya hidup remaja masa kini, di mana fenomena ini merupakan bentuk pengaruh sosial yang mendorong individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar sesuai dengan norma kelompok. Penelitian menunjukkan bahwa remaja sangat rentan terhadap tekanan sosial dari lingkungan pertemanan mereka, yang tercermin dalam berbagai aspek kehidupan seperti cara berpakaian, perilaku, dan gaya hidup secara umum.

Dalam konteks perkembangan remaja, konformitas dapat berdampak baik positif maupun negatif. Di sisi positif, konformitas dapat membantu remaja membangun hubungan sosial yang kuat dan memberikan dukungan sosial yang penting bagi perkembangan mereka. Namun, di sisi negatif, konformitas dapat mendorong adopsi perilaku yang tidak sehat seperti gaya hidup hedonis, perilaku konsumtif, atau bahkan perilaku merusak.

Untuk mengelola dampak konformitas, penting bagi remaja untuk:

1. Memilih lingkungan pertemanan yang memiliki nilai-nilai positif
2. Mempertahankan keseimbangan antara penerimaan sosial dan nilai-nilai pribadi
3. Mengembangkan pemahaman yang baik tentang dampak dari berbagai perilaku sosial

Kesadaran akan pengaruh konformitas terhadap pemilihan gaya hidup sangat penting

untuk memastikan bahwa remaja dapat membuat keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka, sambil tetap mempertahankan hubungan sosial yang sehat dengan kelompok sebayanya. Hal ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung konformitas positif dan memberikan alternatif untuk pengembangan diri yang sehat bagi remaja.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dinny Rahmayanty, F. F. (2023). Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup Di Lingkungan Pertemanan. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran* Vo. 11 No.1 , 212-220.
- Ginting, S. Y. (2023). Teori-teori Psikologi Sosial dalam Konteks Perilaku Manusia. *Literacy Notes* Vol. 1 No. 1 , 1-10.
- Ni Putu Karunia Meilani, D. H. (2023). Dampak Konformitas Teman Sebaya Pada Remaja: Systematic Review. *Journal Of Social Science Research*, Volume 3 No. 5, 1-16.
- Novita Febriyanty, M. F. (2022). Pengaruh Gaya Hidup, Konformitas Teman Sebaya dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Generasi Z di Kota Madiun. *Jurnal Ekonomi Syariah* Vol 7 No.2, 132-149.
- Nurchayani, H. (2023). Penelitian Strategi Pengembangan Koleksi Di Perpustakaan Pada Google Scholar: Sebuah Narrative Literature Review. *Jurnal Pustaka Budaya* Volume 10, No. 1, 32-43.
- Ria Tiwi Nurfadiah, A. Y. (2017). Konformitas dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Komunitas Pecinta Korea di Pekanbaru. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* Vol.2 No.2, 212-223.
- Rizky Ayu Syahfitri Purba, R. H. (2023). Hubungan Konformitas Dengan Perilaku Prososial Siswa Di SMP RK. Deli Murni Delitua. *Journal Research and Education Studies* Volume 4, Issue 1, 36-44.
- Zulvikar Syambani Ulhaq, d. M. (2020). Panduan Penulisan Skripsi Literature Review. Malang: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islan Negeri Maulana Malik Ibrahim.