

Lingkungan Sebaya dalam Upaya Mengeksplorasi Identitas pada Remaja Menurut Teori Psikososial Erikson

Suparmi¹, Jasmine Mutiara Bintang², Istar Moewardi³

¹²³Program Studi Teknologi Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

e-mail: ¹suparmip@staff.uns.ac.id, ²Ymutiara97@gmail.com, ³istarmuwardi@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan psikososial seorang individu, terutama dalam proses eksplorasi identitas. Lingkungan sebaya menjadi salah satu faktor yang perlu dipertimbangkan dalam proses eksplorasi identitas seorang remaja, karena remaja cenderung mencari dukungan dan pengakuan dari luar keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lingkungan sebaya dalam upaya mengeksplorasi identitas pada remaja dengan menggunakan kerangka teori perkembangan psikososial Erikson. Metode penelitian menggunakan studi literatur dengan menganalisis penelitian terdahulu yang relevan terhadap judul penelitian. Hasil penelitian ditemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran yang signifikan dalam membentuk identitas, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mengatasi kebingungan identitas.

Kata kunci: *Eksplorasi identitas, Lingkungan Sebaya, Teori Psikososial Erikson*

Abstract

Adolescence is a crucial period in the psychosocial development of an individual, especially in the process of identity exploration. Peer environment plays a significant role in this process, as adolescents tend to seek support and recognition outside the family. This study aims to analyze the role of the peer environment in identity exploration among adolescents, using Erikson's psychosocial development theory as a framework. The research method involved a literature review, analyzing previous studies relevant to the topic. The findings indicate that peer social support plays a significant role in shaping identity, enhancing self-confidence, and helping adolescents navigate identity confusion.

Keywords: Identity exploration, Peer environment, Erikson's psychosocial theory

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi antara kanak-kanak dan dewasa awal. Pada tahap ini, remaja mengalami krisis normatif, di mana konflik internal meningkat karena ketidakpastian mengenai identitas diri dan proses pembentukannya. Remaja berjuang untuk memahami siapa diri mereka dan bagaimana ingin dipersepsikan oleh orang lain. Ketidakpastian ini dapat menyebabkan keraguan terhadap nilai-nilai dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Identitas yang berkembang dengan baik menjadi faktor dalam memengaruhi perilaku remaja, berfungsi sebagai prediktor bagi keputusan dan interaksi sosial mereka (Hijrianti, 2020). Menurut Erikson (dalam Rizki, 2022), tahap ini ditandai oleh pencarian jati diri yang sering menimbulkan kebingungan identitas. Remaja perlu mengidentifikasi mengenai siapa, bagaimana dan apa tujuan hidup yang ingin mereka dicapai. Dalam prosesnya, mereka mencoba berbagai hal untuk menemukan kesesuaian antara diri mereka dan lingkungan. Remaja sering menghadapi konflik identitas, dan mereka yang berhasil mengatasi konflik ini akan merasa diterima. Sebaliknya, remaja yang tidak mampu mengatasi krisis identitas dapat mengalami kebingungan, yang dapat mengakibatkan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan sosial, mengisolasi diri dari keluarga dan teman, atau terjebak dalam pergaulan sebaya hingga kehilangan jati diri.

Eksplorasi faktor pembentukan identifikasi diri remaja untuk berkembang secara positif sebagai pembentuk identitas tetap merupakan proses kunci bagi kesejahteraan remaja (Arnold,

M.E. (2017) dan dapat di deteksi dengan beberapa pengaruh diantaranya pengaruh orang tua, hubungan teman sebaya, identitas budaya dan etnis, serta kontek sekolah (Zhang, Y. & Qin, P., 2023). Sementara itu di jaman yang serba teknologi juga berimbas pada eksplorasi identitas diri remaja. Long, J.H & Chen, G. (2007) menyatakan bahwa penggunaan internet berdampak pada penghindaran pengambilan keputusan, pembentukan identitas, refleksi diri dan kesetiaan.

Kelompok teman sebaya dapat diartikan sebagai sekelompok individu dengan usia yang hampir sama yang saling berinteraksi dan berfungsi secara kolektif dalam berbagai kegiatan sosial. Kelompok ini terdiri dari orang-orang yang memiliki status sosial dan peran serupa, dan mereka sering terlibat dalam aktivitas sehari-hari bersama, seperti belajar, bermain, atau berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Seiring dengan perkembangan fisik dan psikologis remaja, interaksi dalam kelompok teman sebaya menjadi semakin penting. Hal ini disebabkan oleh perubahan signifikan dalam cara remaja melihat diri mereka sendiri dan orang lain. Teman sebaya sering kali menjadi sumber utama dukungan sosial, tempat berbagi pengalaman, serta menjadi cermin bagi remaja untuk mengeksplorasi identitas mereka (Damsar, 2021).

Selain itu, lingkungan teman sebaya juga memiliki pengaruh besar dalam membentuk keputusan hidup remaja. Dalam banyak kasus, remaja berupaya menyesuaikan perilaku dan pilihan mereka agar diterima dalam kelompok tersebut, mendorong mereka untuk mengikuti norma-norma dan pola perilaku yang ada dalam kelompok. Proses ini sering kali melibatkan konformitas terhadap nilai-nilai yang dianut oleh kelompok, meskipun terkadang hal ini bertentangan dengan nilai-nilai pribadi mereka. Pada tahap perkembangan psikososial ini, hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin signifikan, karena remaja cenderung mencari dukungan emosional dan pengakuan di luar lingkungan keluarga mereka. Teman sebaya juga menjadi tempat utama bagi remaja untuk menguji batas-batas sosial dan identitas diri mereka. Lingkungan sebaya memainkan peran penting dalam membentuk keputusan hidup remaja (Gita, Indah & Awaru, 2021; Adiyofa & Aulia, 2019). Namun, pengaruh teman sebaya tidak selalu positif. Tekanan dari kelompok teman sebaya kadang mendorong remaja untuk mengambil keputusan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka. Hal ini bisa berupa perilaku menyimpang atau mengikuti norma kelompok yang bertentangan dengan keyakinan pribadi, yang akhirnya dapat menyebabkan kebingungan identitas.

Studi ini bertujuan untuk menganalisis lingkungan sebaya dalam upaya mengeksplorasi identitas pada remaja, menggunakan kerangka teori perkembangan psikososial Erikson. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan kita dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam mengenai dinamika psikososial yang dialami remaja dan pentingnya peran lingkungan sebaya dalam pembentukan identitas mereka.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Systematic Literature Review (SLR), yang melibatkan pemeriksaan, evaluasi, dan interpretasi semua hasil penelitian yang berkaitan dengan topik yang diteliti (Auliya, 2024). Pencarian artikel jurnal relevan dilakukan melalui berbagai situs seperti Google Scholar, Research Gate, dan aplikasi Publish or Perish. Dalam proses pencarian, kata kunci yang digunakan adalah “pengaruh lingkungan sebaya” dan “eksplorasi identitas pada remaja.” Dari pencarian menggunakan aplikasi Publish or Perish, penulis awalnya menemukan 200 artikel, kemudian menyaring sekitar 20 artikel yang dapat diakses melalui Google Scholar dan masih relevan dengan fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada proses penelusuran artikel secara online di internet, penulis berhasil menemukan 9 artikel pada rentang tahun 2020 – 2024 yang relevan dengan variabel penelitian yang dikaji pada artikel ini yaitu (X) Lingkungan Sebaya dan (Y) Eksplorasi Identitas pada Remaja. Berikut daftar temuan artikel tersebut:

Tabel Hasil Penelitian dari Jurnal Terkait

Penulis	Judul	Tahun	Metode dan Sampel	Hasil Penelitian
Ita Nur Itsna, Yessy Pramita Widodo, Rahmasari Rahmasari	Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Identitas Diri Remaja Putri SMK Al Manaar Muhammadiyah Pemalang	2021	Kuantitatif Sampel: 30 Siswi (<i>Total Sampling</i>)	Hasil menunjukan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan identitas diri remaja putri dengan nilai p value 0,001(<0,05). Remaja diharapkan akan memberikan dukungan satu sama lain baik dari segi emosional, material, penghargaan, maupun dukungan yang lainnya untuk meningkatkan identitas diri.
Miranti Agustina	Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologi pada Siswa Kelas VII & VIII di MTS NU Candi Pasca Pandemi Covid-19	2023	Kuantitatif Sampel: 220 siswa (<i>Stratified Random Sampling</i>)	Hasil analisis data memaparkan R Square sebesar 0,125 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kelekatan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologi sebesar 12,5%. Dari hasil uji hipotesis ditemukan bahwa koefisien korelasi menunjukkan hasil $r_{xy} = 0,354$ dengan kelekatan teman sebaya memiliki nilai Sig. 0,000, sedangkan nilai kesejahteraan psikologi sebesar Sig. 0,000. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kelekatan teman sebaya dengan kesejahteraan psikologi.
Sri Rahmawati	Pengaruh relasi teman sebaya terhadap konsep diri siswa SMP	2022	Kuantitatif Sampel: 68 Siswa (<i>Purposive Sampling</i>)	Berdasarkan hasil perhitungan statistik diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,23. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas (pergaulan teman sebaya) terhadap variabel terikat (konsep diri) adalah sebesar 23%. Artinya semakin tinggi tingkat pergaulan teman sebaya seseorang maka semakin tinggi pula konsep diri individu tersebut.
Natalia Pesak, Prince Nuriani Poguman et.all	Pengaruh Teman Sebaya Bagi Pertumbuhan Spiritualitas Remaja Di Jemaat GMIST Musafir Manado	2024	Kualitatif Subjek: Remaja yang aktif dalam kegiatan di GMIST Musafir Manado (Wawancara)	Pengaruh teman sebaya terhadap pertumbuhan spiritual remaja di GMIST Musafir Manado sangat memiliki peran penting dalam perkembangan spiritual remaja yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional, kemampuan mengatasi stres, dan hubungan sosial. Temuan penelitian menunjukkan bahwa interaksi positif di antara teman sebaya dan komunikasi yang efektif sangat berkontribusi pada pertumbuhan spiritual mereka.
Rani Kusumawati, Ngatmin Abbas, Aulia Azizah	Peran Keluarga Dan Teman Sebaya Dalam Membentuk Identitas Sosial	2024	Kualitatif (Studi Pustaka)	Berdasarkan penjelasan yang sudah di paparkan, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut: faktor utama yang mempengaruhi pembentukan identitas individu adalah keluarga dan teman sebaya. Keluarga memiliki peranan utama dalam mengasuh individu, di segala norma dan etika yang berlaku didalam lingkungan masyarakat sedangkan teman sebaya didefinisikan sebagai kelompok sosial yang terdiri dari

				orang-orang dengan usia, pendidikan atau status sosial yang serupa.
Sahening Dian Ardini, Rini Sugiarti	Tinjauan Literatur Sistematis: Pengaruh Lingkungan Sosial dan Perlakuan yang Diterima Remaja dari Lingkungan Sosialnya terhadap Psychological Well-Being	2024	Kualitatif (Studi Litearatur)	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan perlakuan yang diterima remaja dari lingkungan sosialnya memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Perasaan dan persepsi seseorang tentang aktivitas sehari-hari mereka disebut kesejahteraan psikologis mencakup dimensi-dimensi seperti makna hidup, otonomi, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, hubungan positif, dan penerimaan diri.
Riska Setiani, Siti Kamillah, Sancka Stella G. Sihura	Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Quarter Life Crisis Pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Mande Cianjur Tahun 2023	2024	Kuantitatif Sampel: 77 Siswa	Hasil analisis statistik menggunakan uji kolerasi rank spearman test menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis ($p \text{ value} = 0,002$) yaitu lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan quarter life crisis pada remaja kelas XII di SMAN 1 Mande Cianjur Tahun 2023.
Silvi Ardillah, Rini Hayati	Hubungan Konformitas Teman Sebaya Dengan Pengambilan Keputusan Karir di SMK Swasta Eria Medan Tahun Ajaran 2020/2021	2021	Kuantitatif Sampel: 59 Siswa	Terdapat Hubungan Konformitas Teman Sebaya Dengan Pengambilan Keputusan Karir karena berdasarkan perhitungan $t\text{-hitung } 5,001 > t\text{-tabel } 2,000$. dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan antara komformitas teman sebaya dengan penentuan karir dengan hubungan yang kuat. Hubungan Nilai antara komformitas dengan pengambilan keputusan karir berdasarkan adjusted sebesar 0,553 mempunyai arti bahwa variable devenden mampu dijelaskan oleh variable devenden sebesar 55,3%.

Penelitian ini menyelidiki bagaimana lingkungan sebaya memengaruhi eksplorasi identitas remaja, dengan fokus pada dukungan sosial dan interaksi antar teman. Temuan utama mengindikasikan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap identitas diri remaja putri. Menurut Johnson dan Johnson dalam Wijayanti (2012), dukungan sosial didefinisikan sebagai bentuk bantuan yang bisa berupa materi, emosional, atau informasi yang berpengaruh pada kesejahteraan individu. Selain itu, dukungan sosial juga dapat dipahami sebagai kehadiran orang lain yang bisa diandalkan untuk mendapatkan dorongan, motivasi, semangat, serta perhatian, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan. Sesuai yang tercermin dari $p\text{-value}$ sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional, material, dan pengakuan yang diberikan oleh teman sebaya sangat membantu dalam membentuk identitas diri yang positif. Remaja yang merasakan dukungan ini cenderung lebih mampu menjalani proses pencarian jati diri dengan baik, karena mereka merasa diterima dan dihargai dalam kelompoknya.

Selanjutnya, analisis menunjukkan bahwa kelekatan dengan teman sebaya berkontribusi sebesar 12,5% terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan nilai $R \text{ Square}$ sebesar 0,125. Ini mengindikasikan bahwa hubungan yang erat dan saling mendukung di antara teman sebaya dapat bertindak sebagai faktor pelindung dalam menghadapi tantangan emosional. Kelekatan ini menciptakan rasa aman yang memungkinkan remaja untuk berekspressi dengan lebih bebas dan

mengatasi berbagai masalah yang mungkin muncul selama masa transisi ini. Temuan lainnya menunjukkan bahwa pergaulan dengan teman sebaya mempengaruhi konsep diri individu sebesar 23% ($R^2 = 0,23$). Ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang aktif, baik dalam kegiatan sehari-hari maupun dalam konteks yang lebih luas, sangat penting untuk membantu remaja memahami dan menerima diri mereka. Ketika remaja terlibat dalam pergaulan yang positif, mereka lebih mungkin untuk membangun kepercayaan diri yang sehat dan citra diri yang baik.

Lingkungan sosial dan interaksi positif, seperti yang terjadi di GMIST Musafir Manado, terbukti mendukung pertumbuhan spiritual remaja. Interaksi dalam konteks kegiatan sosial dan spiritual memberikan dampak positif tidak hanya terhadap kesejahteraan emosional, tetapi juga dalam kemampuan remaja menghadapi stres dan tantangan hidup. Pertumbuhan spiritual yang baik dapat membantu remaja menemukan makna dalam hidup mereka serta memperkuat hubungan antar individu. Di lingkungan pendidikan, seperti pesantren, peran teman sebaya sebagai motivator juga sangat berpengaruh. Temuan menunjukkan bahwa interaksi sosial di pendidikan berfungsi sebagai penguat identitas dan karakter. Teman sebaya sering kali menjadi contoh yang baik, memberikan teladan positif yang diikuti oleh santri saat beradaptasi dengan lingkungan baru. Ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya di lingkungan pendidikan dapat membantu santri merasa lebih percaya diri dan lebih siap menghadapi tantangan penyesuaian diri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya dukungan teman sebaya dalam proses pembentukan identitas remaja. Temuan ini jelas menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif sangat berpengaruh pada perkembangan individu. Oleh karena itu, orang tua, pendidik, dan masyarakat perlu berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi positif di kalangan remaja. Dengan menyediakan ruang yang aman dan mendukung, remaja akan lebih mudah mengatasi tantangan dalam menemukan identitas dan perkembangan yang mereka jalani, serta tumbuh menjadi individu yang lebih kuat dan mandiri.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa lingkungan sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap eksplorasi identitas remaja. Temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya, baik dalam bentuk emosional, material, maupun pengakuan, berperan penting dalam membentuk identitas diri yang positif. Kelekatan yang erat dengan teman sebaya tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga memfasilitasi proses pencarian jati diri yang lebih baik. Interaksi positif di antara teman sebaya membantu remaja membangun kepercayaan diri dan citra diri yang sehat, serta mendukung pertumbuhan spiritual dan kemampuan mengatasi stres.

Dukungan teman sebaya juga sangat berpengaruh dalam konteks pendidikan, di mana teman sebaya menjadi contoh dan motivator dalam penyesuaian diri. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi positif di kalangan remaja. Dengan demikian, remaja dapat lebih mudah menghadapi tantangan dalam proses pembentukan identitas dan tumbuh menjadi individu yang lebih kuat dan mandiri. Penelitian ini menyarankan agar perhatian lebih diberikan pada dinamika hubungan sosial di kalangan remaja untuk memfasilitasi perkembangan identitas yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Penulisan daftar pustaka terdiri dari nama penulis, tahun penerbitan, judul artikel, nama kota dan institusi penerbitan. Daftar rujukan diurutkan sesuai huruf pertama nama penulis (A-Z). Kata kedua dalam nama disepakati sebagai nama keluarga. Semua pustaka yang dirujuk dalam teks harus dituliskan dalam daftar rujukan. Daftar rujukan diutamakan merupakan artikel yang diambil dari jurnal / publikasi terbaru paling lama 5 tahun sebelum pengiriman artikel (*paper submission*). Cara penulisan rujukan: nama keluarga dan tahun (Pitunov, 2007). Jumlah referensi minimal 10 sumber dari artikel jurnal.

Ardini, S. D., & Sugiarti, R. (2024). Tinjauan Literatur Sistematis: Pengaruh Lingkungan Sosial dan Perlakuan yang Diterima Remaja dari Lingkungan Sosialnya terhadap Psychological Well-Being. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(8), 3147-3156. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i8.1473>

- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic Literature Review Based on Big Data: Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 134–139. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367>
- Arnold, M. E. (2017). Supporting Adolescent Exploration and Commitment: Identity Formation, Thriving, and Positive Youth Development. *Journal of Youth Development*, 12(4). <https://doi.org/10.5195/jyd.2017.522>
- Gita, O., Indah, S., & Awaru, A. O. T. (2021). Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perokok Anak Usia 7-12 Tahun. *Abstrak*, 1(2), 55–63. <https://doi.org/10.26858/piser.v1i2.21163>
- Hijrianti, S. (2020). Tinjauan Yuridis Normatif Tindak Pidana Penyalahgunaan Narkotika Zenith Carnopen yang Dilakukan oleh Remaja. *Jurnal Sagacious*, 6(2), 15–28. <https://rumahjurnal.net/sagacious/article/view/932>
- Kusumawati, R., Abbas, N., & Azizah, A. (2024). Peran Keluarga dan Teman Sebaya dalam Membentuk Identitas Sosial. *JSPH: Jurnal Sosial Politik Humaniora*, 1(1), 24–32. Retrieved from <https://jurnal.kalimasadagroup.com/index.php/JSPH/article/view/1015>
- Long, J. H., & Chen, G. (2007). The Impact of Internet Usage on Adolescent Self-Identity Development. *China Media Research*, 3(1), 99-109. Available at: <http://www.wdw.chinamediaresearch.net/index.php/back-issues?id=37>
- Rizki, N. Jimatul. (2022). Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, dan Penerapan). *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 153–172. <https://doi.org/10.70287/epistemic.v1i2.13>
- Rofiqoh, L. I. (2021). Hubungan antara Self Control dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Disiplin pada Santri Yayasan Panti Asuhan dan Pondok Pesantren Arrohmah. *Undergraduate (S1) Thesis*, Universitas Islam Negeri Walisongo. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14570>
- Shalsadara, Y., & Sembiring, R. A. (2023). Identitas Ego dan Kecemasan (State Anxiety) Pada Individu Usia Quarter-Life Period. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5474–5479. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14413>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Wijayanti, L. (2012). Dukungan Sosial Orang Tua Non Materi dengan Aktualisasi Diri pada Siswa Kelas X Jurusan Boga SMK Negeri 4 Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan UNY.
- Zhang, Y., & Qin, P. (2023). Comprehensive Review: Understanding Adolescent Identity. *Studies in Psychological Science*, 1(2). <https://doi.org/10.56397/SPS.2023.09.02>