



Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa BPI

Jihan Fahrial Fabelita Putri, Adhwa Afrilya*, Halimatussa'diyah M. Ramba, Fitriani Tri Wulan Dari, Dhiya Khansa Zhafira Suharyo

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Abstrak: Penelitian ini mengkaji pengaruh konformitas teman sebaya terhadap pola hidup mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Dengan menggunakan metodologi kuantitatif dan desain korelasional, penelitian ini melibatkan 30 partisipan yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling, dengan kriteria memiliki tingkat interaksi tinggi dengan teman sebaya dan terpapar pada tren sosial yang ada. Data diperoleh melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup mahasiswa. Nilai R Square sebesar 0,624 menunjukkan bahwa 62,4% variasi dalam gaya hidup mahasiswa dapat dijelaskan oleh konformitas dengan teman sebaya, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar lingkup penelitian ini. Uji ANOVA menunjukkan bahwa model regresi adalah signifikan, dengan nilai F sebesar 110,997 dan signifikansi $p = 0,000$. Koefisien regresi yang mencapai 0,420 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ mengindikasikan adanya hubungan positif antara konformitas dan gaya hidup, di mana semakin tinggi tingkat konformitas, semakin besar kemungkinan mahasiswa menyesuaikan gaya hidup mereka dengan kelompok sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan sosial dari teman sebaya, baik melalui interaksi langsung maupun di media sosial, berperan penting dalam membentuk pola hidup mahasiswa BPI. Keadaan ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dari lembaga pendidikan untuk membina karakter mahasiswa agar mereka dapat menyeimbangkan tuntutan sosial dengan nilai-nilai Islam yang dianut. Penguatan identitas diri, pemahaman akan nilai, serta pembinaan lingkungan sosial yang sehat adalah langkah penting untuk mendukung mahasiswa agar tetap berpegang pada prinsip hidup Islami di tengah pengaruh konformitas yang kuat.

Kata Kunci: Konformitas, Teman Sebaya, Gaya Hidup, Mahasiswa, Bimbingan, Penyuluhan Islam.

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4309>

*Correspondence: Adhwa Afrilya

Email: adhwaafriy@gmail.com

Received: 28-02-2025

Accepted: 28-03-2025

Published: 28-04-2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study investigates the impact of peer conformity on the lifestyle of students in the Islamic Guidance and Counseling Study Program (BPI) at Syarif Hidayatullah State Islamic University, Jakarta. Using a quantitative methodology and correlational design, this study involved 30 participants selected through purposive sampling techniques, based on the criteria of having a high level of interaction with peers and being exposed to existing social trends. Data were obtained through questionnaires and analyzed using simple linear regression. The results of the analysis indicate that peer conformity has a significant influence on students' lifestyles. The R-squared value of 0.624 indicates that 62.4% of the variation in students' lifestyles can be explained by peer conformity, while the remaining 37.6% is influenced by other factors outside the scope of this study. The ANOVA test shows that the regression model is significant, with an F value of 110.997 and a significance of $p = 0.000$. The regression coefficient reaching 0.420 with a significance value of $p = 0.000$ indicates a positive relationship between conformity and lifestyle, where the higher the level of conformity, the more likely students are to adjust their lifestyle to social groups. This finding suggests that social pressure from peers, both through direct interaction and on social media, plays an important role in shaping the lifestyle of BPI students. This situation indicates the need for more attention from educational institutions to foster student character so that they can balance social demands with the Islamic values they embrace. Strengthening self-identity, understanding values, and fostering a healthy social environment are important steps to support students to adhere to Islamic principles of life amidst the strong influence of conformity.

Keywords: Conformity, Peers, Life Style, Student Collage, Islamic Guaidance, Counseling.

Pendahuluan

Masa perkuliahan adalah tahapan krusial dalam kehidupan seseorang yang sedang berkembang menuju kedewasaan, baik dari segi intelektual, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan tidak hanya untuk mencapai hasil akademis yang baik, tetapi juga untuk menghadapi berbagai pengaruh dari lingkungan sosial yang berkontribusi pada pembentukan karakter dan cara hidup mereka. Salah satu pengaruh utama adalah teman sebaya, yang sering dijadikan patokan dalam bertindak dan membuat pilihan. Konformitas dengan teman sebaya terjadi saat individu menyesuaikan diri dengan norma atau kebiasaan kelompok agar memperoleh penerimaan sosial, rasa aman, dan identitas diri. Sebagai akibatnya, banyak mahasiswa yang terpengaruh untuk mengikuti pola hidup tertentu bukan karena kebutuhan diri, tetapi karena keinginan untuk diterima oleh lingkungan sosial mereka. Gaya hidup tersebut mencakup cara seseorang berpakaian, pola konsumsi yang diterapkan, penggunaan media sosial, serta kegiatan sehari-hari yang lebih fokus pada pencitraan daripada pengembangan diri.

Fenomena ini patut untuk diteliti lebih mendalam, terutama pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) yang seharusnya lebih peka dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial, akademik, serta nilai-nilai keagamaan. Tujuan dari penulisan ini untuk menjelaskan bagaimana tekanan dari teman sebaya memengaruhi cara hidup mahasiswa BPI, mengidentifikasi berbagai bentuk gaya hidup yang muncul sebagai akibat dari pengaruh sosial, serta menganalisis sejauh mana mahasiswa dapat menjaga nilai dan identitas pribadi mereka di tengah dampak lingkungan pertemanan dalam kehidupan kampus.

Konformitas adalah kecenderungan seseorang untuk menyesuaikan sikap, nilai, atau tindakan mereka dengan aturan yang ada dalam kelompok sosial tertentu. Salah satu faktor penting yang memengaruhi konformitas adalah adanya teman sebaya, yaitu kelompok sosial yang terdiri dari orang-orang yang memiliki usia atau tahap perkembangan yang serupa. Menurut Rahmatillah (2023) Tekanan yang berasal dari kelompok tersebut dapat memengaruhi seseorang untuk merubah tingkah laku dan kepercayaan agar tingkah laku dan kepercayaannya sama dengan anggota kelompok yang lain, Kemudian Adanya konformitas pada diri seseorang dapat dilihat dari adanya perubahan kepercayaan dan tingkah laku akibat adanya aturan dan tuntutan dalam kelompok. Teman sebaya memiliki dampak yang signifikan dalam proses sosialisasi, terutama pada masa remaja dan awal dewasa, termasuk dalam lingkungan perkuliahan. Berdasarkan penelitian Hiriyanti dan Nugraha (2024), pengaruh dari teman sebaya memiliki andil yang besar terhadap perilaku konsumtif mahasiswa.

Dalam konteks yang lebih luas, Fariyah dan Istiqomah (2025) menjelaskan bahwa konformitas memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup remaja masa kini. Fenomena konformitas dipahami sebagai bentuk pengaruh sosial yang mendorong individu untuk menyesuaikan sikap dan perilaku mereka agar selaras dengan norma kelompok. Berbagai studi menegaskan bahwa remaja sangat rentan terhadap tekanan sosial dari lingkungan pertemanannya, yang secara tidak langsung memengaruhi pilihan gaya hidup dan pola konsumsi. Penemuan ini didukung oleh Rahayu (2021), yang

mengungkapkan bahwa mahasiswa kerap menjalani gaya hidup yang konsumtif sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap kelompok, terutama terkait penampilan, penggunaan media sosial, dan pola konsumsi.

Fenomena konformitas ini juga terkait dengan pengaruh media sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Istiqomah (2022), terlihat bahwa Generasi Z cenderung memperlihatkan konformitas terhadap norma dalam mengikuti tren di media sosial guna membentuk identitas diri dan memperoleh pengakuan sosial. Dalam konteks pendidikan tinggi, media sosial memperluas pengaruh rekan-rekan, tidak hanya melalui interaksi secara langsung tetapi juga melalui paparan konten digital. Walaupun demikian, penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Anasrulloh (2023) menunjukkan bahwa dampak teman sebaya terhadap perilaku konsumsi mahasiswa lebih kuat dibandingkan dengan pengaruh media sosial seperti Instagram. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor sosial tetap menjadi elemen utama dalam membentuk gaya hidup mahasiswa.

Selanjutnya, studi oleh Natawijaya (2022) mengungkapkan bahwa kesesuaian dengan teman sebaya memiliki dampak langsung sebesar 57,8% terhadap perilaku konsumsi mahasiswa, serta dampak tidak langsung sebesar 31,5% melalui gaya hidup sebagai penghubung. Ini menunjukkan bahwa gaya hidup adalah penghubung yang sangat signifikan antara pengaruh teman sebaya dan perilaku konsumtif. Selain itu, Safitri (2021) menyatakan bahwa keikutsertaan dalam norma teman sebaya berdampak positif pada gaya hidup hedonistik mahasiswa, sedangkan tingkat religiositas memiliki dampak negatif terhadap gaya hidup itu. Dalam konteks mahasiswa program Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), yang dianggap memiliki pengaruh religius yang lebih besar, mengikuti gaya hidup populer dapat menyebabkan pertentangan antara nilai-nilai keislaman dan kebutuhan untuk diterima secara sosial.

Secara teori, konformitas diartikan sebagai suatu proses psikologis di mana seseorang mengubah perilaku, sikap, atau pandangannya agar sesuai dengan norma yang dianut oleh mayoritas dalam suatu kelompok sosial. Dalam penelitian klasik yang dilakukan oleh Asch (1951), para peserta rela mengesampingkan pendapat pribadi mereka untuk mengikuti keputusan kelompok, meskipun keputusan tersebut ternyata keliru. Menurut Deutsch dan Gerard (1955), terdapat dua bentuk utama pengaruh sosial yang menyebabkan seseorang melakukan konformitas, yaitu *informational social influence* dan *normative social influence*. *Informational social influence* muncul ketika individu ingin mendapatkan informasi yang dianggap benar dari orang lain, terutama dalam situasi ambigu atau tidak pasti. Sedangkan *normative social influence* terjadi ketika individu ingin diterima, dihargai, atau tidak ditolak oleh kelompoknya, sehingga ia menyesuaikan sikap dan perilaku agar sejalan dengan norma kelompok tersebut.

Menurut Sigelman dan Shaffer (dalam Yusuf, 2000) terdapat dua aspek kepribadian remaja yang berkembang secara menonjol dalam pengalamannya bergaul dengan teman sebayanya. Pertama, *social cognition* yaitu dimana kemampuan yang berpengaruh kuat terhadap minatnya untuk bergaul atau membentuk persahabatan. Kedua adalah *conformity* yaitu motif untuk menjadi sama, sesuai, seragam dengan nilai-nilai, kebiasaan, kegemaran, atau budaya teman sebayanya.

Agar tidak dikucilkan, biasanya seorang remaja akan berusaha untuk menjadi konformis, yaitu tidak berbeda dengan orang lain dalam kelompoknya. Remaja akan berusaha melakukan berbagai cara untuk menjaga dan memperbaiki apa yang menurut mereka kurang menarik, remaja akan berusaha untuk terus mengkomsumsi barang-barang baru dengan membeli tanpa batas, sehingga menggiring remaja untuk tidak hemat dan menjauh dari pola hidup sederhana. Dorongan demikian tidak hanya datang dari diri sendiri tapi juga dari luar diri dalam bentuk tekanan kelompok ataupun tekanan anggota kelompok yang lain. Hal ini dapat memicu seorang remaja untuk berperilaku konsumtif demi mendapatkan kesetaraan status sosial dalam kelompoknya. Perilaku konsumtif menjadi berbahaya karena akan terus mengakar dalam gaya hidup kita khususnya remaja. (Wardani & Anggadita, 2021).

Penelitian oleh Suci dan Fitriana (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara konformitas terhadap teman sebaya dan perilaku konsumtif pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan tinggi untuk menyesuaikan diri dengan kelompoknya lebih rentan melakukan pembelian atas dasar keinginan untuk diterima secara sosial, bukan karena kebutuhan aktual. Hal ini memperkuat temuan bahwa tekanan sosial dari lingkungan pertemanan dapat memicu gaya hidup konsumtif yang menyimpang dari nilai kesederhanaan.

Kelman selanjutnya mengemukakan tiga jenis konformitas, yaitu kepatuhan, identifikasi, dan internalisasi, yang dibedakan menurut sejauh mana individu menerima norma kelompok. Dalam pengembangan selanjutnya, Cialdini dan Goldstein menekankan bahwa motivasi untuk berkonformitas dapat berasal dari keinginan untuk menjadi tepat (*accuracy*), diterima dalam masyarakat (*belonging*), serta menjaga citra diri yang positif (*self-image*). Dalam lingkungan digital, Capuano dan Chekroun menjelaskan bahwa meskipun pengaruh kelompok secara fisik berkurang dalam interaksi online, pandangan mayoritas di media sosial tetap memiliki dampak signifikan terhadap perilaku dan gaya hidup individu.

Teori tentang teman sebaya menjelaskan bahwa kelompok yang memiliki kesamaan usia atau minat yang serupa berfungsi penting dalam pembentukan perilaku individu, termasuk gaya hidupnya. Menurut Santrock, pengaruh dari teman sebaya bisa mendorong seseorang untuk beradaptasi agar tidak mengalami penolakan atau pengucilan. Mahasiswa yang merasa khawatir dianggap tidak sama atau tidak diterima biasanya cenderung menyesuaikan diri dengan kebiasaan dan cara hidup dari kelompoknya. Setiawan dan Astuti menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya memiliki peranan penting dalam perilaku konsumtif mahasiswa, terutama di lingkungan kampus yang memiliki tingkat persaingan sosial yang tinggi. Temuan Hwang dan Lee memperkuat bahwa pengaruh teman sebaya, bersama dengan paparan media sosial, membentuk pola hidup mahasiswa masa kini.

Mengenai teori gaya hidup mahasiswa, gaya hidup diartikan sebagai pola kebiasaan yang mencerminkan pilihan pribadi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk cara berpakaian, penggunaan teknologi, konsumsi hiburan, serta pengelolaan waktu dan hubungan sosial. Hiriyanti dan Nugraha berpendapat bahwa gaya hidup mahasiswa saat ini muncul dari interaksi antara tekanan dari teman sebaya, pengaruh dari media sosial,

serta proses pencarian jati diri. Featherstone memandang gaya hidup sebagai cerminan dari identitas sosial dan kedudukan seseorang dalam struktur sosial, sementara Robbins menekankan bahwa gaya hidup sangat terhubung dengan nilai-nilai yang diyakini oleh individu. Dalam konteks para mahasiswa, hal ini mencakup cara mereka mengatur keuangan, memilih aktivitas sosial, serta menetapkan prioritas dalam kehidupan.

Metodologi

Peneliti menggunakan metode desain korelasional. Desain korelasional memungkinkan peneliti untuk mengukur dan menganalisis hubungan antar variabel atau pembagian subjek penelitian ke dalam kelompok-kelompok tertentu (Nuryami, dkk., 2024, hlm. 17). Penelitian akan difokuskan dengan pengukuran serta analisis hubungan antara dua variabel atau lebih. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara variabel konformitas terhadap teman sebaya (variabel X) dengan gaya hidup mahasiswa (variabel Y). Metode korelasional memungkinkan peneliti mengidentifikasi sejauh mana kedua variabel tersebut memiliki keterkaitan secara statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di Universitas Islam Negeri Syarif hidayatullah Jakarta dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling yang memiliki ketentuan mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Memiliki intensitas interaksi yang tinggi dengan teman sebaya, dan terpapar dengan trend zaman sekarang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 mahasiswa yang dianggap cukup mewakili populasi untuk dilakukan analisis korelasional.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana yang telah dilakukan, ditemukan bahwa konformitas teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Hasil ini ditunjukkan oleh nilai R Square sebesar 0,624, yang berarti bahwa 62,4% dari variabel gaya hidup dapat dijelaskan oleh variabel konformitas teman sebaya, sedangkan sisanya sebesar 37,6% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Nilai tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki tingkat kekuatan prediktif yang tinggi, dan konformitas teman sebaya merupakan faktor yang cukup kuat dalam menjelaskan gaya hidup mahasiswa.

Tabel 1. Model Summary

| Model Summary | | | | |
|----------------------|-------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .790 ^a | .624 | .618 | 1.887 |

a. Predictors: (Constant), konformitas

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji ANOVA (Analisis Varians) diperoleh nilai F sebesar 110,997 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan adalah signifikan, yang berarti bahwa variabel independen, yaitu konformitas teman sebaya, secara kolektif berpengaruh terhadap variabel dependen, yaitu gaya hidup mahasiswa. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Tabel 2. ANOVA

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|---------|-------------------|
| 1 | Regression | 395.301 | 1 | 395.301 | 110.997 | .000 ^b |
| | Residual | 238.612 | 67 | 3.561 | | |
| | Total | 633.913 | 68 | | | |

a. Dependent Variable: gayahidup

b. Predictors: (Constant), konformitas

Selain itu, hasil dari pengujian koefisien regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi konformitas adalah 0,420 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Ini berarti bahwa konformitas teman sebaya secara parsial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap gaya hidup mahasiswa. Koefisien yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konformitas mahasiswa terhadap teman sebayanya, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menampilkan gaya hidup tertentu. Dengan kata lain, konformitas menjadi salah satu faktor yang mendorong mahasiswa untuk mengikuti gaya hidup yang dianut oleh kelompok sosial mereka.

Tabel 3. Coefficients

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|-------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 3.496 | 1.006 | | 3.473 | .001 |
| | konformitas | .420 | .040 | .790 | 10.536 | .000 |

Berdasarkan nilai koefisien standar (beta) yang mencapai 0,790, dapat disimpulkan bahwa konformitas memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap gaya hidup mahasiswa BPI. Nilai beta yang tinggi ini menunjukkan bahwa konformitas di antara teman sebaya merupakan variabel utama yang mempengaruhi gaya hidup mahasiswa, khususnya dalam konteks kehidupan sosial di lingkungan kampus yang sangat dipengaruhi oleh dinamika kelompok dan hubungan antarindividu.

Diskusi

Hasil penelitian ini mendukung teori-teori dalam psikologi sosial yang menunjukkan bahwa individu cenderung menyesuaikan pandangan, tindakan, dan pilihan gaya hidup mereka dengan norma, nilai, dan harapan dari kelompok sosial di sekitarnya. Dalam konteks ini, konformitas tidak hanya merupakan bentuk tekanan eksternal, melainkan juga berasal dari dalam diri individu sebagai bagian dari usaha untuk diterima oleh kelompok, membangun hubungan sosial yang baik, serta menghindari konflik sosial yang mungkin terjadi akibat perbedaan pendapat. Di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), kesesuaian dengan kelompok teman sebaya dapat diamati dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Termasuk pilihan gaya berpakaian, cara berinteraksi di platform media sosial, kebiasaan berkumpul atau bersosialisasi, serta preferensi dalam kegiatan akademik maupun non-akademik.

Dalam konteks ini, temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa BPI hidup dalam lingkungan sosial yang sangat berpengaruh dalam membentuk cara hidup mereka. Gaya hidup bukan hanya berkaitan dengan kegiatan sehari-hari, tetapi juga merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan diri dan menunjukkan identitas suatu kelompok. Saat individu merasa menjadi anggota suatu kelompok, mereka cenderung menyesuaikan diri dengan norma yang ada dalam kelompok tersebut untuk merasa "senada" dan diterima secara sosial.

Temuan ini juga sesuai dengan ciri-ciri perkembangan remaja pada akhir masa remaja hingga awal dewasa, yaitu tahap di mana individu sangat dipengaruhi oleh keberadaan serta pandangan teman-teman sebayanya. Pada fase ini, individu biasanya menjadi lebih memperhatikan penilaian dari masyarakat dan menjadikan teman sebaya sebagai patokan dalam membuat keputusan, termasuk terkait gaya hidup. Oleh sebab itu, tidaklah mengejutkan jika banyak mahasiswa memiliki kesamaan dalam cara berpakaian, metode berkomunikasi, serta cara mereka menghabiskan waktu luang, yang semuanya sangat terkait dengan pengaruh kelompok sosial.

Pada tahap ini pula, kemampuan berpikir remaja mulai berkembang secara lebih logis dan analitis. Mereka sudah mampu memahami konsep secara kompleks dan melihat suatu situasi sosial dari berbagai perspektif, termasuk persepsi masyarakat. Hal ini menjadikan mereka lebih sadar akan pentingnya penerimaan sosial dan lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan. Teman sebaya, dalam hal ini, memegang peran besar dalam membentuk perilaku, nilai, dan gaya hidup remaja (Seneru et al, 2014). Ketika

remaja mengikuti teman-temannya dalam hal berpakaian, memilih musik, hingga aktivitas hiburan, itu seringkali didorong oleh keinginan untuk menyesuaikan diri dan mendapatkan pengakuan sosial (Djamarah & Sabri, 2006).

Dari hasil diskusi ini, dapat disimpulkan bahwa pengaruh teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai faktor pendukung, tetapi juga sebagai salah satu penentu utama dalam pembentukan gaya hidup mahasiswa. Hal ini sangat perlu diperhatikan, terutama dalam konteks pengembangan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi agama seperti BPI. Apabila teman-teman mereka dalam lingkungan sosial memiliki pola hidup yang positif, maka besar kemungkinan gaya hidup yang terbentuk juga akan sehat dan sejalan dengan nilai-nilai Islam. Sebaliknya, jika lingkungan cenderung mendukung atau memiliki sikap negatif, maka pola hidup mahasiswa juga dapat terpengaruh menuju hal-hal yang kurang baik.

Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa dampak dari teman sebaya memberikan pengaruh yang berarti terhadap pola hidup mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Melalui analisis regresi linier, terdeteksi bahwa kesesuaian dengan teman sebaya menjelaskan sekitar 62,4% variasi dalam pola hidup mahasiswa, yang menunjukkan hubungan yang kuat di antara keduanya. Ketika tingkat kesesuaian mahasiswa dengan teman sebaya semakin tinggi, maka semakin besar juga kecenderungan mereka untuk mengikuti pola hidup yang dipraktikkan oleh kelompok sosial tersebut.

Di samping itu, kesesuaian ini tidak hanya berkaitan dengan aspek sosial, namun juga melibatkan dampak dari media sosial yang mempercepat terbentuknya norma-norma sosial dalam kelompok. Meskipun pengaruh media sosial cukup signifikan, penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan dari teman sebaya tetap menjadi faktor utama dalam pembentukan gaya hidup mahasiswa BPI. Kesesuaian tersebut seringkali bertentangan dengan nilai-nilai agama yang diajarkan di kampus, terutama dalam hal kesederhanaan dan penghindaran perilaku konsumtif.

Hasil penemuan ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan sosial yang sehat di kampus, sehingga nilai-nilai agama dan sosial dapat berjalan seiring. Mahasiswa BPI, sebagai individu yang lebih peka terhadap nilai-nilai keagamaan, dihadapkan pada tantangan untuk menjaga identitas pribadi dan keislaman mereka di tengah tekanan konformitas sosial yang kuat. Oleh karena itu, kampus perlu memberikan dukungan lebih dalam bentuk pelatihan nilai-nilai kritis dan pengembangan karakter agar mahasiswa bisa membentuk pola hidup yang positif, sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, sekaligus diterima dalam masyarakat mereka.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar mahasiswa BPI lebih cermat dalam menentukan lingkungan sosial yang mereka pilih dan mampu menjaga prinsip serta nilai-nilai pribadi demi menghindari pengaruh gaya hidup yang tidak selaras dengan identitas

akademis maupun keislaman. Mahasiswa perlu mengasah sikap kritis dan meningkatkan kesadaran diri dalam menghadapi tekanan dari teman sebaya. Di samping itu, diharapkan dosen dan pihak kampus dapat memperkuat peran dalam pembentukan karakter melalui kegiatan akademik, keagamaan, dan konseling yang mendukung terciptanya gaya hidup yang positif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan sampel diperluas ke berbagai jurusan atau universitas, serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti tingkat kepercayaan diri, media sosial, atau pola asuh keluarga, guna memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang dampak konformitas terhadap gaya hidup mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, N. H., & Istiqomah. (2022). Fenomena konformitas normatif pada generasi Z: Antara tren media sosial dan identitas diri. *Buletin KPIN* <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1724>
- Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men* (pp. 177–190). Carnegie Press.
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' relationships with peers. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 363–394). Wiley.
- Capuano, A., & Chekroun, P. (2024). Virtual conformity in the digital era: The role of online majority pressure in behavioral decisions. *Journal of Social Psychology and Media Behavior*, 12(1).
- Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 55, 591–621. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.142015>
- Deutsch, M., & Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(3), 629–636. <https://doi.org/10.1037/h0046408>
- Djamarah, S. B., & Sabri, M. (2006). *Psikologi perkembangan*. Rineka Cipta.
- Farihah, S., & Istiqomah. (2025). Peran konformitas dalam pembentukan gaya hidup remaja. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(1), 22–30. <https://ojs.co.id/1/index.php/jpd/article/view/2543/3140>
- Featherstone, M. (2010). *Consumer culture and postmodernism* (2nd ed.). Sage Publications.
- Hiriyanti, H., & Nugraha, J. A. (2024). Pengaruh media sosial, konformitas teman sebaya, dan lifestyle terhadap berperilaku konsumtif pada mahasiswa. *La Zhulma: Jurnal Ekonomi Syariah*, 5(1), 17–25.
- Hwang, Y., & Lee, H. (2022). Peer influence and social media exposure in shaping college students' lifestyle choices. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(2), 410–425.
- Kelman, H. C. (1958). Compliance, identification, and internalization: Three processes of attitude change. *Journal of Conflict Resolution*, 2(1), 51–60.
- Natawijaya, D. (2022). *Pengaruh media sosial dan konformitas terhadap gaya hidup dan perilaku konsumtif mahasiswa Universitas Siliwangi* \ [Skripsi, Universitas Siliwangi].
- Nuryami, E., Supriyadi, A., & Latifah, R. (2024). *Metodologi penelitian: Menguasai pemilihan*

- dan penggunaan metode. CV Adanu Abimata.
- Rahayu, P. D. (2021). *Pengaruh konformitas terhadap gaya hidup konsumtif mahasiswa di era digital* \[Skripsi, Universitas Siliwangi]. <http://repositori.unsil.ac.id/4927/>
- Robbins, S. P. (2017). *Organizational behavior* (17th ed.). Pearson.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, L. N. E., & Anasrulloh, M. (2023). Pengaruh media sosial Instagram dan teman sebaya terhadap perilaku konsumtif mahasiswa Pendidikan Ekonomi UB PGRI. *ECONBANK: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 5(2), 140–150. <https://jurnal.stiebankbpdjateng.ac.id/jurnal/index.php/econbank/article/view/42>
- Seneru, W., Fajriah, N., & Syahrani, I. (2014). *Psikologi sosial: Teori dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari*. Kencana.
- Setiawan, R., & Astuti, W. (2023). Konformitas teman sebaya dan perilaku konsumtif mahasiswa generasi Z di era digital. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 8(1), 55–66.
- Suci, A. M., & Fitriana, R. N. (2022). Konformitas terhadap teman sebaya dan perilaku konsumtif pada mahasiswa. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(2), 85–95. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/11190>
- Wardani, L. M. I., & Anggadita, R. (2021). *Konsep diri dan konformitas pada perilaku konsumtif remaja*. Penerbit NEM.
- Wirda Rahmatillah. (2023). *Hubungan konformitas teman sebaya dengan sikap sopan santun siswa terhadap guru di SMP Ahmad Dahlan Kota Jambi* \[Skripsi, Universitas Jambi].
- Yusnita, A., & Kurniawati, D. (2021). Gaya hidup hedonis mahasiswa dan pengaruh lingkungan pertemanan. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 15(2), 88–95.
- Yusuf, S. (2000). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.