

Research Article**Student Lifestyle and Social Pressure in Educational Environment****Muhibatul Muyasyaroh**

Universitas Negeri Jakarta

E-mail: muhibatul.muyasyaroh@mhs.unj.ac.id**Adinda Sabrina Salsabila**

Universitas Negeri Jakarta

E-mail: adinda.sabrina.salsabila@mhs.unj.ac.id**Muhammad Syafiurrahman**

Universitas Negeri Jakarta

E-mail: muhammad.syariurrahman@mhs.unj.ac.id**Muhammad Ryja Baihaqi**

Universitas Negeri Jakarta

E-mail: muhammad.ryja.baihaqi@mhs.unj.ac.id**Abdul Fadhil**

Universitas Negeri Jakarta

E-mail: abdul_fadhil@unj.ac.id

Copyright © 2026 by Authors, Published by Kawakib: Journal of Multidisciplinary Research.

Received : May 11, 2026

Revised : June 2, 2026

Accepted : July 9, 2026

Available online : July 31, 2026

How to Cite: Muhibatul Muyasyaroh, Adinda Sabrina Salsabila, Muhammad Syafiurrahman, Muhammad Ryja Baihaqi, & Abdul Fadhil. (2026). Student Lifestyle and Social Pressure in Educational Environment. *Kawakib: Journal of Multidisciplinary Research*, 2(4), 158-169.
<https://doi.org/10.63738/kawakib.v2i4.50>

Abstract

The world of education today is not only a space for academic development but also a social arena where students' identity and existence are shaped. Along with the massive development of digital technology and social media, there has been a significant shift in student lifestyles that triggers the emergence of a consumerist culture, the "flexing" phenomenon, and the fear of missing out (FOMO). This article aims to examine the lifestyle of students and the forms of social pressure (peer pressure) that arise within the educational environment, along with their impacts on students' psychosocial development. The method used in this writing is a literature review sourced from books, scientific articles, and other relevant references. The results of the discussion indicate that the strong urge to conform to the standards of both digital and real social groups has shifted students' social interaction

patterns from face-to-face to online communication. The combination of modern lifestyle demands and academic expectations from teachers, parents, and institutions potentially creates a double burden that triggers anxiety, low self-esteem, and a decline in students' mental health. Through this study, it is hoped that educators, parents, and students can reflect together to create a healthier, more adaptive, and supportive educational environment.

Keywords: Student Lifestyle, Social Pressure, Social Media, Educational Environment, FOMO.

Gaya Hidup Pelajar dan Tekanan Sosial Dalam Lingkungan Pendidikan

Abstrak

Dunia pendidikan saat ini tidak hanya menjadi ruang pengembangan akademik, tetapi juga menjadi arena sosial tempat identitas dan eksistensi pelajar dibentuk. Seiring dengan masifnya perkembangan teknologi digital dan media sosial, terjadi pergeseran signifikan pada gaya hidup pelajar yang memicu munculnya budaya konsumtif, fenomena flexing, dan fear of missing out (FOMO). Artikel ini bertujuan untuk mengkaji gaya hidup pelajar serta bentuk-bentuk tekanan sosial (peer pressure) yang muncul dalam lingkungan pendidikan beserta dampaknya terhadap perkembangan psikososial mereka. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah kajian pustaka yang bersumber dari buku, artikel ilmiah, dan referensi lain yang relevan. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa kuatnya dorongan untuk menyesuaikan diri dengan standar kelompok pergaulan digital maupun nyata telah mengubah pola interaksi sosial pelajar dari tatap muka menjadi daring. Kombinasi antara tuntutan gaya hidup kekinian dan ekspektasi akademik dari guru, orang tua, serta institusi berpotensi menciptakan beban ganda yang memicu kecemasan, rendahnya percaya diri, hingga penurunan kesehatan mental pelajar. Melalui kajian ini, diharapkan para pendidik, orang tua, dan pelajar dapat berefleksi untuk bersama-sama menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat, adaptif, dan suportif.

Kata Kunci: Gaya Hidup Pelajar, Tekanan Sosial, Media Sosial, Lingkungan Pendidikan, FOMO.

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan tidak hanya menjadi ruang bagi pelajar untuk mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga menjadi arena sosial tempat identitas, status, dan eksistensi diri dibentuk dan dipertaruhkan. Dalam lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi, pelajar tidak sekadar dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga dihadapkan pada berbagai ekspektasi sosial yang membentuk pola pikir, perilaku, hingga gaya hidup mereka sehari-hari. Fenomena ini semakin kompleks seiring berkembangnya pengaruh media sosial, budaya konsumerisme, dan tuntutan untuk diterima dalam kelompok pergaulan tertentu.

Gaya hidup pelajar masa kini banyak dipengaruhi oleh tren yang berkembang di lingkungan sekitarnya, baik dari segi penampilan, gawai dan barang-barang bermerek, hingga aktivitas yang dianggap "kekinian". Tidak jarang, pelajar merasa perlu menyesuaikan diri dengan standar tersebut agar dapat diterima oleh teman sebaya dan terhindar dari risiko dikucilkan atau dianggap berbeda. Tekanan untuk menyesuaikan diri ini yang dikenal sebagai tekanan sosial atau *peer pressure* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis pelajar, mulai dari kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, hingga perilaku konsumtif yang tidak sesuai dengan kemampuan ekonomi keluarga.

Lebih jauh lagi, tekanan sosial dalam lingkungan pendidikan tidak hanya bersumber dari interaksi antarteman sebaya, tetapi juga dapat berasal dari

ekspektasi guru, orang tua, maupun institusi pendidikan itu sendiri yang menuntut pencapaian akademik dan nonakademik secara bersamaan. Kombinasi antara tuntutan akademik yang tinggi dan tekanan sosial untuk mengikuti tren gaya hidup tertentu berpotensi menciptakan beban ganda bagi pelajar, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, dan kualitas hubungan sosial mereka di lingkungan pendidikan.

Meskipun penelitian sebelumnya telah banyak mengungkap fenomena terkait dengan tekanan sosial dan gaya hidup digital secara tersendiri, masih ada kesenjangan penelitian yang cukup signifikan. Literatur yang ada cenderung memandang budaya digital seperti flexing, FOMO, dan konsumerisme sebagai variabel terpisah yang tidak terhubung dengan struktur pendidikan. Sebenarnya, ada hubungan khusus di mana tekanan digital saat ini langsung berinteraksi dengan beban ekspektasi dari institusi pendidikan, termasuk tuntutan kurikulum, persaingan prestasi, dan peraturan sekolah maupun kampus. Masih terdapat sedikit studi yang menjelaskan dengan mendalam dan terstruktur mengenai bagaimana interaksi kompleks ini memunculkan kerentanan psikososial yang beragam menurut tingkatan pendidikan, mulai dari SMP, SMA, hingga Perguruan Tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Fokus utama studi ini adalah menganalisis dialektika antara tuntutan gaya hidup digital dan beban institusional, serta menguraikan dampaknya terhadap kerentanan psikososial pelajar secara bertingkat. Melalui pendekatan sosiologis maupun praktis, artikel ini mengeksplorasi bagaimana identitas pelajar direproduksi dalam arena pendidikan modern. Harapannya, temuan dari kajian ini dapat meletakkan landasan teoritis yang tajam sekaligus memberikan masukan aplikatif bagi pendidik, institusi, dan orang tua dalam merancang intervensi yang responsif... Melalui pembahasan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika sosial yang dihadapi pelajar masa kini, sekaligus menjadi bahan refleksi bagi pendidik, orang tua, dan pelajar itu sendiri dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan suportif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan ilmiah terkait gaya hidup pelajar serta tekanan sosial. Pelaksanaan SLR diuraikan secara naratif dan sistematis melalui tahapan berikut untuk menjamin validitas metodologis serta keterulangannya (*replicability*). Sumber data berasal dari literatur sekunder berupa buku akademik dan artikel ilmiah serta referensi lain yang relevan. Literatur dipilih berdasarkan kriteria dengan rentang waktu 10 tahun terakhir, yaitu publikasi tahun 2016-2026. Hal ini dilakukan untuk memahami secara mendalam terhadap topik yang diangkat mengenai gaya hidup pelajar dan tekanan sosial dalam lingkungan pendidikan. Metode ini dipilih karena mampu membantu peneliti memahami perkembangan penelitian secara lebih luas melalui berbagai publikasi akademik.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pencarian sistematis pada basis data Google Scholar, Scopus, ERIC, ResearchGate, dan Garuda

menggunakan kata kunci: "Gaya Hidup Pelajar," "Tekanan Sosial," "Media Sosial," "Lingkungan Pendidikan," dan "FOMO." Seluruh literatur kemudian disaring melalui pembacaan abstrak dan isi, serta dikelola menggunakan perangkat Mendeley.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Gaya Hidup Pelajar Saat Ini

Gaya hidup pelajar saat ini mengalami pergeseran signifikan dibandingkan generasi sebelumnya, terutama akibat masifnya penetrasi teknologi digital dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga membentuk standar baru mengenai penampilan ideal, gaya berpakaian, hingga pola konsumsi yang dianggap "kekinian" di kalangan pelajar. Putri dan Rahmawati (2021) mengungkapkan bahwa media sosial berperan besar dalam membentuk citra diri pelajar, di mana mereka cenderung membandingkan kehidupan pribadinya dengan kehidupan ideal yang ditampilkan oleh figur publik maupun teman sebaya di dunia maya.

Salah satu fenomena yang menonjol adalah meningkatnya budaya konsumtif di kalangan pelajar, yang ditandai dengan kecenderungan membeli barang-barang bermerek, gawai keluaran terbaru, hingga mengikuti tren kuliner atau hiburan tertentu demi memperoleh pengakuan sosial. Sumartono (Anggraini, 2020) menjelaskan bahwa perilaku konsumtif pada remaja sering kali tidak didasarkan pada kebutuhan, melainkan dorongan untuk memenuhi gengsi dan menyesuaikan diri dengan kelompok sosialnya.

Fenomena ini diperparah oleh maraknya budaya flexing di media sosial, di mana pelajar merasa perlu menampilkan pencapaian materi sebagai bentuk validasi sosial. Selain itu, gaya hidup pelajar masa kini juga ditandai dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial, yang menurut Andriani dan Wulandari (2022) berkontribusi pada terbentuknya budaya *fear of missing out* (FOMO), rasa cemas berlebihan apabila tertinggal tren atau aktivitas yang sedang populer di kalangan teman sebaya. Kondisi ini mendorong pelajar untuk terus mengikuti perkembangan tren secara aktif, meskipun terkadang bertentangan dengan kemampuan finansial maupun prioritas akademik mereka.

Tidak hanya dari segi konsumsi barang dan informasi, gaya hidup pelajar saat ini juga tercermin dari pola interaksi sosial yang semakin bergantung pada dunia digital. Hidayat (2019) menemukan bahwa interaksi tatap muka antarpelajar mulai tergeser oleh komunikasi daring, yang meskipun memudahkan konektivitas, juga berpotensi menurunkan kualitas hubungan sosial secara langsung serta meningkatkan kecenderungan isolasi sosial pada sebagian pelajar yang merasa tidak mampu memenuhi standar pergaulan digital tersebut.

Secara keseluruhan, fenomena gaya hidup pelajar saat ini menunjukkan adanya keterkaitan erat antara perkembangan teknologi, budaya populer, dan kebutuhan psikologis pelajar akan pengakuan sosial. Pergeseran gaya hidup ini tidak dapat dilepaskan dari tekanan sosial yang melekat dalam lingkungan pendidikan, di mana pelajar dituntut untuk terus menyesuaikan diri dengan norma kelompok agar tetap diterima secara sosial.

Bentuk-Bentuk Tekanan Sosial Pada Pelajar Dalam Lingkungan Pendidikan

Tekanan sosial yang dialami oleh pelajar bisa dilihat sebagai pengaruh atau tuntutan dari sekeliling seseorang, termasuk teman sebaya, keluarga, guru, dan media sosial yang mendorong seseorang untuk beradaptasi dengan ekspektasi dan standar tertentu. Dalam lingkungan pendidikan, tekanan ini muncul dalam beragam bentuk yang saling berkaitan, mulai dari tuntutan akademik hingga dinamika sosial di lingkungan sekolah maupun kampus.

Pertama, tekanan akademik, yaitu tuntutan untuk mencapai nilai yang baik, lulus tepat waktu, dan bersaing dalam hasil belajar. Tekanan akademik yang dialami oleh pelajar dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres berlebihan, terutama ketika terjadi perubahan besar dalam sistem pembelajaran, contohnya pada masa pembelajaran daring (Kumaran et al., 2022 dalam Muhammad Hafizi, 2023)(Rosli et al., 2024). Situasi yang sama dialami oleh mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir merasakan perasaan cemas, tegang, jenuh, khawatir, dan rendah diri yang sering muncul akibat tuntutan untuk menyelesaikan studi sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan (Hariaty et al., 2023).

Kedua, tekanan lingkungan sosial dan teman sebaya (*peer pressure*), yaitu memaksa pelajar untuk mengikuti norma kelompok agar tetap diterima dalam masyarakat sosial. Faktor eksternal seperti tekanan, dorongan dari teman, jadwal yang padat, dan persaingan antar orang tua semakin menambah beban psikologis peserta didik. Dukungan sosial yang tidak memadai, bahkan perasaan terasingkan dari kelompok pertemanan, bisa memperparah kondisi psikologis pelajar, terutama bagi mereka yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru seperti mahasiswa atau peserta didik yang berasal dari daerah lain (Saputri et al., 2025)

Ketiga, tekanan sosial yang berasal dari media sosial, yaitu terjadinya konflik antar pelajar yang disebabkan oleh media sosial, penyebaran konten yang viral hingga menciptakan opini kelompok, serta tindakan perundungan siber (*cyberbullying*) merupakan jenis tekanan sosial yang semakin terlihat di era digital (Mulyadi & Fitriani, 2022; Ningsih & Astuti, 2022; Putri & Rahmawati, 2023). Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah kasus perilaku kenakalan remaja yang berkaitan dengan pemanfaatan media sosial dari tahun ke tahun, yang semakin parah akibat minimnya literasi digital dan kurangnya pengawasan dari orang tua (KPAI, 2022).

Keempat, tekanan yang berkaitan dengan aspek institusi sekolah, termasuk suasana kelas, interaksi antara guru dan peserta didik, serta norma sosial yang berlaku. Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat yang memberi tekanan berlebihan dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental peserta didik, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan peserta didik dalam belajar, fokus, dan hubungan sosial di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, tekanan sosial yang dialami oleh pelajar memiliki sifat multidimensi, yang mencakup aspek akademik, hubungan dengan teman sebaya, pengaruh media sosial, serta suasana dan kualitas pendidikan yang saling memengaruhi satu sama lain.

Pengaruh Tekanan Sosial Terhadap Gaya Hidup Pelajar

Tekanan sosial tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis pelajar, tetapi juga membentuk pola dan gaya hidup mereka sehari-hari. Salah satu dampak yang paling banyak dikaji adalah munculnya perilaku konsumtif akibat dorongan untuk mengikuti tren yang berkembang di lingkungan sosial maupun di media sosial (Zakiah & Kholifah, 2025). Tekanan sosial dan gaya hidup terbukti memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumtif, di mana individu cenderung membeli barang bukan berdasarkan kebutuhan, melainkan untuk memenuhi standar sosial kelompoknya (Saputra & Wala, 2024).

Media sosial berperan besar dalam memperkuat tekanan ini. Remaja yang sering menyaksikan konten bergaya hidup mewah cenderung meniru tren tersebut, termasuk dalam hal gaya berpakaian dan pola belanja, sebagai upaya mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Tekanan sosial untuk mengikuti tren yang dilihat di media sosial turut mendorong perilaku konsumtif di kalangan remaja demi memperoleh validasi sosial. Gaya hidup bahkan ditemukan berperan sebagai mediator antara penggunaan media sosial dan pembentukan konsep diri mahasiswa, yang menunjukkan bahwa tekanan sosial dapat memengaruhi identitas diri pelajar secara lebih mendalam, bukan sekadar pola belanja semata (Guterres, 2023).

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, peningkatan kebutuhan akan pengakuan sosial, serta berkembangnya kemampuan individu dalam membangun relasi dengan lingkungan sekitarnya. Pada fase ini, peserta didik tingkat SMP, SMA, hingga mahasiswa mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Perubahan tersebut menjadikan kelompok teman sebaya (*peer group*) sebagai agen sosialisasi yang sangat dominan setelah keluarga. Dalam perspektif sosiologi pendidikan, proses sosialisasi tidak hanya berlangsung melalui lembaga formal seperti sekolah, tetapi juga melalui interaksi antar peserta didik yang membentuk nilai, norma, gaya hidup, dan pola perilaku sehari-hari. Pergeseran gaya hidup pelajar yang mengarah pada budaya konsumtif, aksi flexing, dan ketakutan akan ketinggalan tren (FOMO) dapat dianalisis secara tajam melalui teori Dramaturgi yang dikembangkan oleh Erving Goffman (2023).

Pada tingkat SMP, tekanan sosial umumnya muncul dalam bentuk keinginan untuk diterima oleh kelompok pertemanan. Remaja awal cenderung mulai memperhatikan penampilan fisik, mengikuti gaya berpakaian yang sedang populer, menggunakan istilah-istilah yang berkembang di media sosial, serta berusaha menyesuaikan diri dengan kebiasaan teman sebayanya. Dalam kondisi tertentu, peserta didik yang tidak mengikuti tren sering kali mengalami pengucilan, ejekan, atau perundungan verbal. Situasi tersebut menunjukkan bahwa sekolah tidak hanya menjadi ruang pembelajaran akademik, tetapi juga menjadi arena pembentukan status sosial. Menurut teori interaksi simbolik yang dikembangkan George Herbert Mead (1934) dan Herbert Blumer (1986), makna mengenai "keren", "gaul", atau "populer" terbentuk melalui proses interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Simbol-simbol seperti merek pakaian, jenis telepon genggam, maupun

aktivitas di media sosial kemudian menjadi indikator status dalam kelompok sebaya (*peer group*).

Pada fase SMA, tekanan sosial berkembang menjadi lebih kompleks karena remaja mulai membangun identitas yang lebih matang. Selain tuntutan akademik untuk memperoleh nilai tinggi dan menentukan jenjang pendidikan berikutnya, peserta didik juga menghadapi ekspektasi sosial mengenai prestise, popularitas, serta pencapaian pribadi. Kehadiran media sosial memperluas ruang interaksi sehingga tekanan tidak lagi berasal dari lingkungan sekolah, tetapi juga dari komunitas digital. Fenomena seperti *flexing*, FOMO (*Fear of Missing Out*), dan *social comparison* menjadi semakin nyata. Banyak siswa merasa harus memiliki telepon genggam terbaru, mengikuti tren fashion, nongkrong di tempat yang sedang viral, atau mengunggah aktivitas tertentu agar memperoleh pengakuan dari lingkungan sosialnya. Dalam perspektif Erving Goffman, perilaku tersebut merupakan bentuk dramaturgi, yaitu upaya individu menampilkan citra terbaiknya di hadapan orang lain melalui "panggung depan" (*front stage*), sedangkan kondisi kehidupan yang sebenarnya sering disembunyikan pada "panggung belakang" (*back stage*) (Goffman, 2023).

Tekanan sosial juga dialami oleh mahasiswa, meskipun dalam bentuk yang lebih beragam. Lingkungan perguruan tinggi mempertemukan individu dari latar belakang ekonomi, budaya, dan daerah yang berbeda sehingga kompetisi sosial menjadi semakin tinggi. Mahasiswa tidak hanya berlomba memperoleh prestasi akademik, tetapi juga membangun personal branding melalui organisasi, media sosial, prestasi, maupun gaya hidup. Tidak sedikit mahasiswa yang merasa perlu memiliki laptop dengan spesifikasi tinggi, mengikuti tren coffee shop, menggunakan produk bermerek, atau aktif membangun citra profesional di media sosial sebagai bagian dari pembentukan identitas sosialnya. Dalam perspektif Pierre Bourdieu (1986), praktik tersebut dapat dipahami melalui konsep habitus, modal ekonomi, modal budaya, dan modal sosial. Mahasiswa yang memiliki modal ekonomi lebih besar cenderung lebih mudah mengikuti gaya hidup tertentu sehingga memperoleh pengakuan sosial yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi berpotensi mengalami tekanan untuk menyesuaikan diri meskipun harus mengorbankan kebutuhan lain yang lebih penting.

Dalam perspektif sosiologi pendidikan, tekanan sosial bukan sekadar persoalan individu, melainkan hasil konstruksi sosial yang terbentuk melalui proses interaksi antar peserta didik, budaya sekolah, media digital, serta nilai-nilai yang berkembang dalam masyarakat. Sekolah dan perguruan tinggi secara tidak langsung menjadi ruang reproduksi budaya yang membentuk standar mengenai keberhasilan, popularitas, dan status sosial. Ketika ukuran keberhasilan lebih banyak dikaitkan dengan simbol-simbol material dibandingkan kompetensi dan karakter, peserta didik cenderung mengembangkan perilaku konsumtif sebagai strategi memperoleh legitimasi sosial.

Meskipun demikian, tekanan sosial tidak selalu menghasilkan dampak negatif. Kelompok teman sebaya juga dapat menjadi sumber motivasi untuk meningkatkan prestasi akademik, mengembangkan kemampuan kepemimpinan, memperluas jejaring sosial, serta membangun karakter positif. Oleh karena itu, arah

pengaruh tekanan sosial sangat bergantung pada budaya yang berkembang dalam lingkungan pendidikan. Apabila sekolah dan perguruan tinggi mampu membangun budaya kolaboratif, inklusif, dan berorientasi pada pengembangan potensi peserta didik, maka kelompok sebaya akan menjadi media sosialisasi yang mendorong lahirnya perilaku positif serta memperkuat integrasi sosial di lingkungan pendidikan.

Solusi Praktis Dalam Menghadapi Tekanan Sosial Pada Lingkungan Sosial

Mengingat luasnya dampak terhadap kesehatan mental dan gaya hidup, maka perlunya tindakan konkret untuk mendukung siswa dalam menghadapi tekanan sosial di dunia pendidikan. Salah satu solusi utama adalah penguatan dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun institusi pendidikan. Dukungan sosial dan resiliensi yang tinggi terbukti berhubungan negatif dengan tingkat stres akademik (*academic burnout*), artinya semakin kuat dukungan sosial yang diterima para pelajar, semakin rendah tekanan atau stres akademik yang dirasakannya (Anggraeni & Hidayati, 2024). Dukungan sosial juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa yang mengalami tekanan sosial, termasuk yang menjadi korban cyberbullying, karena membantu membangun ketahanan mental dan rasa aman (Mahendika & Sijabat, 2023).

Selain itu, efikasi diri akademik (*academic self efficacy*) terbukti berperan sebagai mediator antara dukungan sosial dan penurunan stres akademik pada mahasiswa, khususnya mereka yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru (Sahertian et al., 2024). Solusi praktis lainnya supaya mengurangi adanya tekanan sosial pada pelajar yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling (BK). Layanan bimbingan dan konseling perlu dioptimalkan untuk membantu siswa mengatasi stres akademik maupun tekanan sosial yang mereka alami, misalnya melalui konseling individu, program manajemen stres, dan penciptaan iklim akademik yang mendukung (Nasution & Fitriani, 2024). Institusi pendidikan disarankan memberikan perhatian lebih pada layanan dukungan psikologis agar pelajar dapat mengelola stres dengan lebih baik dan menghadapi tantangan akademik secara produktif.

Tekanan sosial yang dialami peserta didik pada jenjang SMP, SMA, maupun perguruan tinggi merupakan konsekuensi dari proses interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, penyelesaiannya tidak dapat dibebankan hanya kepada individu, tetapi harus melibatkan seluruh agen sosialisasi yang berperan dalam pembentukan karakter peserta didik. Dalam perspektif sosiologi pendidikan, keluarga, sekolah, kelompok teman sebaya, serta media digital memiliki tanggung jawab bersama dalam membangun lingkungan sosial yang mampu mendorong perkembangan identitas diri secara sehat. Kolaborasi antar aspek tersebut menjadi penting agar peserta didik tidak menjadikan pengakuan sosial sebagai satu-satunya ukuran keberhasilan dalam kehidupan.

Sekolah memiliki peran strategis sebagai lembaga sosialisasi sekunder yang membentuk nilai, norma, dan budaya peserta didik. Lingkungan sekolah seharusnya tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga

menciptakan budaya yang menghargai keberagaman latar belakang sosial, ekonomi, maupun budaya peserta didik. Guru perlu membangun suasana pembelajaran yang mendorong kerja sama dibandingkan persaingan yang berlebihan. Pembelajaran berbasis proyek, diskusi kelompok, dan kolaborasi antar peserta didik dapat mengurangi terbentuknya kelompok eksklusif yang sering menjadi sumber tekanan sosial. Ketika sekolah mampu membangun budaya yang inklusif, peserta didik akan merasa dihargai berdasarkan kemampuan, karakter, dan kontribusinya, bukan berdasarkan kepemilikan materi atau popularitas di media sosial.

Pada jenjang SMP dan SMA, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki posisi yang sangat penting dalam membantu peserta didik menghadapi tekanan sosial. Layanan BK tidak cukup hanya menangani peserta didik yang telah mengalami permasalahan, tetapi juga perlu dikembangkan dalam bentuk program preventif. Kegiatan seperti pelatihan keterampilan sosial, pendidikan kesehatan mental, penguatan konsep diri, serta literasi digital dapat membantu peserta didik memahami bahwa setiap individu memiliki keunikan dan potensi yang berbeda. Program tersebut juga dapat mengajarkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri sehingga peserta didik tidak mudah terpengaruh oleh tekanan kelompok sebaya.

Dalam perspektif sosiologi pendidikan, kelompok teman sebaya tidak selalu menjadi sumber masalah, tetapi juga dapat menjadi modal sosial yang mendorong perkembangan peserta didik. Robert Putnam menjelaskan bahwa modal sosial terbentuk melalui hubungan saling percaya, kerja sama, serta jaringan sosial yang memberikan manfaat bagi setiap anggotanya (Putnam, 2015). Oleh karena itu, sekolah dan perguruan tinggi perlu memfasilitasi terbentuknya komunitas belajar, organisasi siswa, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), kegiatan olahraga, maupun aktivitas sosial yang berorientasi pada kolaborasi. Melalui kegiatan tersebut, peserta didik memperoleh pengakuan sosial berdasarkan kompetensi, kepedulian, dan kontribusi nyata, bukan semata-mata berdasarkan simbol status atau gaya hidup konsumtif.

Perkembangan media digital juga menuntut penguatan literasi digital sebagai bagian dari pendidikan abad ke-21. Peserta didik perlu memahami bahwa informasi dan citra yang ditampilkan di media sosial sering kali merupakan hasil seleksi dan rekayasa sehingga tidak selalu menggambarkan realitas kehidupan seseorang. Kemampuan berpikir kritis terhadap konten digital akan mengurangi kecenderungan melakukan social comparison yang berlebihan serta membantu peserta didik menggunakan media sosial secara lebih produktif. Pendidikan literasi digital juga perlu diarahkan pada pembentukan etika bermedia, kemampuan menyaring informasi, serta kesadaran terhadap dampak psikologis penggunaan media sosial secara berlebihan.

Peran keluarga sebagai agen sosialisasi primer juga tidak dapat diabaikan. Orang tua perlu membangun komunikasi yang terbuka mengenai berbagai tantangan yang dihadapi anak selama berada di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi. Dukungan emosional dari keluarga akan memperkuat rasa percaya diri peserta didik sehingga mereka tidak mudah mencari validasi melalui

simbol-simbol material atau pengakuan dari media sosial. Selain itu, keluarga perlu menanamkan nilai kesederhanaan, tanggung jawab, serta kemampuan mengelola keuangan sejak dini agar peserta didik mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Pada tingkat perguruan tinggi, dosen dan institusi pendidikan memiliki tanggung jawab untuk membangun budaya akademik yang sehat. Mahasiswa perlu didorong agar lebih menghargai prestasi ilmiah, kemampuan berpikir kritis, integritas akademik, serta kontribusi terhadap masyarakat daripada sekadar mengejar citra atau popularitas di media sosial. Kampus juga dapat memperkuat layanan konseling, mentoring akademik, dan komunitas mahasiswa sebagai ruang berbagi pengalaman sehingga mahasiswa memiliki dukungan sosial yang memadai dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses pendidikan.

Berdasarkan perspektif sosiologi pendidikan, tekanan sosial merupakan fenomena yang tidak dapat dihilangkan sepenuhnya karena merupakan bagian dari proses kehidupan bermasyarakat. Namun, dampak negatifnya dapat diminimalkan melalui pembentukan budaya pendidikan yang inklusif, penguatan modal sosial, peningkatan literasi digital, serta kolaborasi antara keluarga, sekolah, perguruan tinggi, dan masyarakat. Dengan terciptanya lingkungan sosial yang sehat, peserta didik pada jenjang SMP, SMA, maupun mahasiswa diharapkan mampu membangun identitas diri yang kuat, memiliki kemampuan berpikir kritis, serta menjadikan kelompok sosial sebagai sarana pengembangan potensi, bukan sebagai sumber tekanan yang menghambat perkembangan akademik maupun kehidupan sosialnya.

Secara keseluruhan, solusi menghadapi tekanan sosial pada lingkungan pendidikan perlu dilakukan secara kolaboratif, melibatkan keluarga, teman sebaya, institusi pendidikan, dan pelajar itu sendiri. Kombinasi antara dukungan sosial yang kuat, strategi coping yang adaptif, layanan konseling yang memadai, serta literasi digital yang baik akan membantu pelajar menghadapi tekanan sosial secara sehat, sehingga mereka dapat tumbuh dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik tanpa kehilangan jati diri di tengah tuntutan lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Gaya hidup pelajar saat ini mengalami pergeseran signifikan yang dipicu oleh masifnya penetrasi teknologi digital dan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Platform-platform ini membentuk standar baru mengenai penampilan ideal, gaya berpakaian, hingga pola konsumsi "kekinian" yang membuat pelajar cenderung membandingkan diri dengan figur publik atau teman sebaya. Akibatnya, muncul budaya konsumtif di mana pelajar membeli barang bermerek atau gawai terbaru demi memenuhi gengsi dan mendapatkan pengakuan sosial. Fenomena ini diperparah oleh budaya *flexing* serta tingginya intensitas penggunaan media sosial yang memicu *fear of missing out* (FOMO), yaitu rasa cemas berlebihan jika tertinggal tren tertentu.

Pergeseran ini tidak hanya berdampak pada perilaku konsumsi, tetapi juga mengubah pola interaksi sosial pelajar di lingkungan pendidikan. Komunikasi daring yang semakin dominan mulai menggeser interaksi tatap muka secara

langsung. Meskipun mempermudah konektivitas, ketergantungan pada dunia digital ini berisiko menurunkan kualitas hubungan sosial yang nyata dan berpotensi memicu isolasi sosial bagi sebagian pelajar yang merasa tidak mampu memenuhi standar pergaulan digital tersebut. Lingkungan pendidikan pun menjelma menjadi arena sosial tempat identitas dan status diri dipertaruhkan melalui pemenuhan norma kelompok.

Tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan tren kelompok (*peer pressure*) agar terhindar dari risiko dikucilkan akhirnya menciptakan tekanan sosial yang nyata. Ketika tekanan sosial untuk mengikuti gaya hidup ini berkombinasi dengan beban akademik yang tinggi dari guru, orang tua, maupun institusi, pelajar akan menghadapi beban ganda. Kondisi psikologis pelajar menjadi sangat rentan, yang ditandai dengan munculnya kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, hingga penurunan kesehatan mental dan motivasi belajar. Oleh karena itu, dinamika sosial ini memerlukan perhatian dan refleksi bersama dari pendidik, orang tua, dan pelajar untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan suportif.

Untuk mengatasi tekanan sosial pada pelajar, sekolah dan perguruan tinggi secara konsisten mengintegrasikan pendidikan literasi digital dan penguatan kesehatan mental ke dalam kurikulum, bukan hanya sebagai program tambahan yang bersifat insidental. Selain itu, keterlibatan aktif orang tua pelajar sebagai agen sosialisasi primer yang suportif dengan mengedepankan komunikasi interpersonal yang terbuka dalam memahami dinamika pergaulan digital anak menjadi krusial agar pengawasan tidak bersifat represif, melainkan suportif. Dengan adanya sistematisa berkelanjutan antara keluarga, institusi pendidikan, dan pelajar itu sendiri, tekanan sosial yang tak terhindarkan dapat dikelola menjadi dorongan positif,

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Wulandari, S. (2022). *Fenomena fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna media sosial*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 8(2), 145–156.
- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Anggraini, D. (2020). Perilaku konsumtif remaja dalam perspektif psikologi sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 33–42.
- Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Univ of California Press.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. Dalam J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (hlm. 241–258). Greenwood Press.
- Goffman, E. (2023). *The presentation of self in everyday life*.
- Guterres, A. M. A. (2023). Peran Gaya Hidup Dalam Memediasi Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsep Diri Pada Mahasiswa Asal Timor Leste Di DKI Jakarta. *JKIS*, 1(2). <https://doi.org/10.38035/jkis.v1i2>

- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). GAMBARAN STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11.
- Hidayat, A. (2019). Pergeseran pola interaksi sosial remaja di era digital. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 7(3), 211–223.
- KPAI. (2022). *Jalan terjal perlindungan anak, ancaman serius generasi emas Indonesia*.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi Article Info ABSTRAK. In *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* (Vol. 1, Number 02).
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press. *MeadMind, Self, and Society*1934.
- Mulyadi, H., & Fitriani, L. (2022). Konflik antar pelajar akibat media sosial: Studi kasus di sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Remaja*, 3(1), 45–56.
- Nasution, I. S., & Fitriani, W. (2024). Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 192–201. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.88>
- Ningsih, A. S., & Astuti, P. (2022). Pengaruh konten viral terhadap pembentukan opini remaja di media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(3), 33–47.
- Putnam, R. D. (2015). Bowling Alone: America's Declining Social Capital. In *Journal of Democracy* (Vol. 6, Number 1). <http://xroads.virginia.edu/~HYPER/DETOC/assoc/bowling.html>
- Putri, A. M., & Rahmawati, F. (2021). Pengaruh media sosial terhadap pembentukan citra diri remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 98–110.
- Putri, I. R., & Rahmawati, N. (2023). Media sosial dan agresivitas remaja: Tantangan era digital. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial*, 8(1), 19–31.
- Rosli, H. F., Yusur, N., Abdullah, N. N. D., Ismail, N. A., & Isa, N. A. F. M. (2024). Levels of Mental Health Among Students at Higher Education Institutes. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, (17), 114–125. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.2.10.2024>
- Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2). <https://doi.org/10.51214/00202406961000>
- Saputra, R., & Wala, G. N. (2024). Pengaruh Tekanan Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif (Study Literature Review). <https://doi.org/10.38035/jkis.v2i3>
- Saputri, C., Septiani, C., Lubis, C. A., Syahra, N. A., Zilhazem, M. T., Azzahra, M., & Alma, L. D. (2025). Urgensi bimbingan dan konseling: Perspektif historis dan implementasi dalam pendidikan.
- Zakiyah, A., & Kholifah, N. (2025). PENGARUH TEKANAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF REMAJA. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 17(10), 261–270. <https://doi.org/10.99534/31kknb71>